

1 金	●みすみ文化祭／三隅農業者トレーニングセンター／9時30分～（3日まで）
2 土	
3 日	「文化の日」 ●ふれあいふるさとまつり in ゆや／ラポールゆや駐車場／9時30分～ ●第9回図書館まつり／長門市立図書館／9時30分～ ●史跡探訪とクリーンウォーク／長門市中央公民館／9時～／要申込（Tel.23-1181） ●第7回山口県総合芸術文化祭／ルネッサながと／14時～
4 月	「振替休日」
5 火	●行政相談／日置支所・三隅支所／10時～12時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500）
6 水	●市長とタウンミーティング（深川湯本地区）／湯本温泉旅館協同組合会議室／18時30分～
7 木	●育児講演会／長門市地域医療連携支援センター（長門市応急診療所2階）／15時～／要申込（Tel.23-1133）
8 金	●市長とタウンミーティング（蔵小田・伊上地区）／ラポールゆや／18時30分～
9 土	●LOVE青島（ボランティア清掃イベント）／青島島船越海岸／10時～ ●第58回長門市市民文化祭／ルネッサながと／10時～（10日まで）
10 日	●第32回日置ふるさと祭り／日置農村環境改善センター周辺／9時～ ●第45回俵山地区民文化産業祭／俵山公民館周辺／8時50分～ ●ながとご当地グルメ祭／湊中央区歩行者天国／16時～
11 月	上下水道使用料納期限（三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区） ●市長とタウンミーティング（三隅中地区）／三隅保健センター／18時30分～
12 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500） ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（Tel.22-2811） ●人権・行政合同相談／ラポールゆや／10時～12時
13 水	●ウォーキングで健康づくり／大寧寺／9時30分～／要申込（Tel.23-1133） ●家族介護教室／小規模多機能ホームひだまり長門／13時30分～／要申込（Tel.32-0294）
14 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
15 金	
16 土	●第2回長門市長杯高等学校硬式野球大会／大津緑洋高校野球場／9時30分～ ●発達障がいを考える会ブルースター講演会／長門総合病院／13時～／要申込（Tel.37-3525）
17 日	●わがまち深川元気まつり／湊魚市場／10時～ ●海技免許更新／長門市中央公民館／10時～ ●松竹大歌舞伎／ルネッサながと／13時30分～
18 月	●源泉所得税の年末調整説明会／長門市中央公民館／10時～・14時～ ●市長とタウンミーティング（通地区）／通公民館／18時30分～
19 火	毎月19日は「ながと食の日」 ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時（Tel.22-2811） ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500） ●糖尿病予防講演会／長門市地域医療連携支援センター（長門市応急診療所2階）／14時～／要申込（Tel.23-1133） ●市長とタウンミーティング（渋木・真木地区）／蛭の里／18時30分～
20 水	●人権・行政合同相談／俵山公民館／10時～12時 ●市長とタウンミーティング（川尻地区）／川尻漁村センター／18時30分～
21 木	●健康づくりトレーニング機器利用者講習会／油谷保健福祉センター／17時30分～／要申込（Tel.33-3021）
22 金	
23 土	「勤労感謝の日」
24 日	●宇津賀ふるさとまつり／旧文洋小学校／9時～
25 月	「ながと生涯学習の日」
26 火	●妙見山共生の森事業植樹活動／油谷地区妙見山／10時～／要申込（Tel.23-1229） ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500） ●骨髄バンク登録受付・C型B型肝炎検査・エイズ抗体検査／長門健康福祉センター／要予約（Tel.22-2811）
27 水	●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約（Tel.23-1299） ●街頭献血／長門警察署／9時～11時・長門市教育委員会／12時～13時・三隅支所／14時30分～16時30分
28 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●気軽に健康体操／保健センター／10時～／要申込（Tel.23-1133）
29 金	
30 土	

## 食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

### 豆腐ときのこ、ちりめんじゃこのガーリック炒め

—秋の味覚、キノコたっぷりメニュー—

#### 材 料（4人分）

木綿豆腐	…半丁	塩	…ひとつまみ
卵	…小2個	ニンニク	…4かけ
シメジ	…1パック	サラダ油	…大さじ1強
マイタケ	…1パック	酒	…小さじ2
生シイタケ	…6枚	しょうゆ	…小さじ1
桜エビ	…10g		
ちりめんじゃこ	…20g		
小ネギ	…少々		

#### 作り方

- ①木綿豆腐はしっかり水切りし、水分がなくなったら手で大きめにちぎる
- ②キノコ（シメジ、マイタケ、生シイタケ）は食べやすい大きさに切る。小ネギは小口切りにする
- ③フライパンにサラダ油（大さじ1/3）を熱し、木綿豆腐をなるべくくずさないように焼き色がつかうまで炒める。塩で調味し、取り出しておく
- ④フライパンに包丁で押しつぶしたニンニク、サラダ油（大さじ2/3）を入れて炒め、香りが出たら、キノコ、卵を加え、焼き色がつかうまで炒める
- ⑤桜エビ、ちりめんじゃこを加え、少し炒める。取り出しておいた木綿豆腐を加える
- ⑥酒、しょうゆで調味し、器に盛る。最後に小ネギを散らす

#### ワンポイントアドバイス

キノコはお好みで。木綿豆腐の水切りが不十分だと水っぽくなり、味も薄くなる。



(1人分)

■食事バランスガイド

エネルギー…143kcal  
たんぱく質…12.3g  
脂 質…8.1g  
塩分相当量…0.8g  
カルシウム…215mg

ほっちゃんテレビ放送予定

11 / 8 (金)・11 / 10 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

## 2次救急当番病院

月/日	曜	当 番 病 院	電話番号
11 / 3	日	岡田病院	23-0033
11 / 4	月	斎木病院	26-1211
11 / 10	日	長門総合病院	22-2220
11 / 17	日	岡田病院	23-0033
11 / 23	土	斎木病院	26-1211
11 / 24	日	長門総合病院	22-2220
12 / 1	日	岡田病院	23-0033

※突然の発熱や腹痛など、比較的軽症な場合は、**長門市応急診療所**を受診してください（Tel.27-0199）  
●診療科…内科・小児科  
●診療日・時間…平日 19時～22時 / 日曜・祝日・年末年始 9時～正午・13時～17時（受付は診療終了30分前まで）

## 水道修繕当番店（11月） \*は休日・夜間

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(有)天満水道 Tel. 26-0024
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	森永水道(株) Tel. 43-0552
日置地区	(株)清和 Tel. 37-2266 Tel. 090-9065-3392*	(有)安田建材Tel. 32-1217 Tel. 090-1013-6036*
油谷地区	(株)おきた Tel. 32-1034	(株)おきた Tel. 32-1034

※水道のトラブルは**長門市指定工事店**に依頼してください

## 消費者トラブルQ&A

### 劇場型勧誘 進化する手口

**Q** 知らない証券会社から「あなたの名前でA社の社債を購入した」と電話があった。驚いて、「勝手にそのようなことをされたら困る」と言うと、「キャンセルは名義人がするように」と言われた。なぜ購入していない私が、キャンセルの連絡をしなくてはいけないのか？

**A** 販売業者や買取業者などの複数の業者が登場して、消費者に未公開株などを購入させる手口を劇場型勧誘（**買え買え詐欺**）と呼んでいます。

新しい手口はより悪質になっており、「あなたの名前で社債を購入した。」などと突然電話をしてきて、全く身に覚えのない消費者を慌てさせ、「キャンセル料が必要」などと言ってお金を騙し取ろうとしたり、「裁判になる」などと脅す事もあります。

こうした不審な電話があった場合は、相手にせずすぐに電話を切ってください。少しでも不安を感じたら、消費生活センターや警察に相談してください。

**問い合わせ** 長門市消費生活センター Tel. 23-1115  
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999