

1 土	●みすみ文化祭／三隅農業者トレーニングセンターほか／2日まで ●ゆや文化祭／ラポールゆや／2日まで
2 日	●第46回俵山地区民文化産業祭／俵山公民館周辺／8時45分～ ●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29回すいこう祭／大津緑洋高校水産校舎／10時～ ●滝坂神楽舞／三隅 黄幡社／20時～
3 月	文化の日 ●第10回図書館まつり／長門市立図書館／9時30分～
4 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) ●行政相談／日置支所・三隅支所／10時～12時
5 水	
6 木	●第28回絵画展／ルネッサながと／9時～17時／9日まで ●山口県知的障害者更正相談所巡回相談／三隅保健センター／10時～／要予約 (Tel.23-1157)
7 金	●長門商工会議所創立60周年記念講演／ルネッサながと／15時～
8 土	●第41回せんざき公民館まつり／仙崎公民館／9時～ ●長門市介護予防教室／ルネッサながと／9時30分～ ●ブルースター講演会／長門総合病院／13時～／要申込 (Tel.37-3525)
9 日	●えがお・ふれあい・深川商店街／深川小／8時35分～ ●第33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～ ●絵本講座「今日からはじまる絵本生活」第4回『ももんちゃんとおそぼう in ながと』／長門市立図書館／13時～／要申込 (Tel.26-5123) ●ながとご当地グルメ祭／港中央区ポケットパーク／18時～
10 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 (通・仙崎地区)／仙崎公民館／19時～ ●あつまれチビっ子大うんどうかい／ルネッサながと／10時～／要申込 (Tel.37-2193)
11 火	●糖尿病予防講演会／長門市地域医療連携支援センター／14時～／要申込 (Tel.23-1133) ●人権・行政相談／ラポールゆや／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) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 (Tel.22-2811)
12 水	●源泉所得税の年末調整説明会／長門市中央公民館／10時～ ●無料法律相談／日置保健センター／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
13 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
14 金	●ウォーキングで健康づくり／長門農業者トレーニングセンター駐車場／9時30分～／要申込 (Tel.43-2444) ●市長とタウンミーティング (油谷地区)／ラポールゆや／19時～
15 土	●仙崎かまぼこ板球大会 in 湯本温泉／長門農業者トレーニングセンター／9時30分～／要申込 (Tel.22-8404) ●ラーメンとお米と野菜たち at 俵山／里山ステーション俵山／10時30分～ ●3病院の先生から知って得する骨の話／長門市地域医療連携支援センター／14時～／要申込 (Tel.23-1133)
16 日	●第33回萩総まつり／萩総合支援学校／9時15分～ ●海技免許更新／長門市立図書館／10時～
17 月	●村上賢一写真展／ながと歴史民俗資料室／9時～17時／12月26日まで ●酒害相談／長門健康福祉センター／15時～17時／要予約 (Tel.22-2811) ●女性の人権ホットライン／Tel.0570-070-810／23日まで
18 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)
19 水	ながと食の日 ●人権・行政相談／俵山公民館／10時～12時
20 木	
21 金	●認知症サポーター養成講座／長門市地域医療連携支援センター／13時30分～／要申込 (Tel.23-1244) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時 (Tel.22-2811)
22 土	●平成26年度農高祭／大津緑洋高校日置校舎／9時～ ●俵山イチニチレストラン前夜祭／俵山温泉／17時～
23 日	勤労感謝の日 ●宇津賀ふるさとまつり／旧文洋小学校／9時～ ●長門市人権教育セミナー／日置農村環境改善センター／9時30分～／要申込 (Tel.37-2340) ●らーじくん列車で行くビールと夕日鑑賞の旅／長門市駅～下関駅 ●俵山イチニチレストラン／俵山温泉／10時00分～
24 月	ながと生涯学習の日 ●松竹大歌舞伎／ルネッサながと／発売中
25 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) ●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)
26 水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
27 木	●糖尿病予防の食生活講座／長門市保健センター／9時30分～／要申込 (Tel.23-1133) ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
28 金	
29 土	●ながと起業塾2014／長門商工会議所／13時～／要申込 (Tel.22-2266)
30 日	年金の日 ●黄波戸温泉交流センター第10回ふれあいまつり／黄波戸温泉交流センター／9時30分～

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

けんちょう

一定番の郷土料理

材 料 (4人分)

木綿豆腐	…300g	酒	…大さじ2
ダイコン	…500g	塩	…少々
ニンジン	…100g	だし	…150ml
こんにゃく	…150g		
サラダ油	…大さじ1弱		
しょうゆ	…大さじ2		
砂糖	…大さじ1・1/2		

作り方

- ①木綿豆腐はざるの上に置いて、水切りをする
- ②ダイコン、ニンジンは3mmの薄い短冊切りにする
- ③こんにゃくは水から入れて湯通しし、ダイコンやニンジンの長さに合わせて短冊切りにする
- ④鍋にサラダ油を入れて、①②③をよく炒め、ダイコンやニンジン色がかわったら、だしを加えてひと煮立ちさせる
- ⑤砂糖・酒・しょうゆ・塩の順で、その都度まぜながら加え、中火で10～15分煮る
- ⑥火を止め、味をなじませたらできあがり

ワンポイントアドバイス

ダイコン菜をゆでて混ぜると彩りがよくなります。



(1人分)

■食事バランスガイド

エネルギー…116kcal  
たんぱく質…6.9g  
脂 質…5.9g  
塩分相当量…1.3g

ほっちゃんテレビ放送予定

11 / 7 (金)・11 / 9 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

休日当番病院 まずは長門市応急診療所へ

月/日	曜	当 番 病 院	電話番号
11 / 2	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11 / 3	月	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11 / 9	日	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211
11 / 16	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11 / 23	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11 / 24	月	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211
11 / 30	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220

※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  
●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	道 路 部 分	宅 地 部 分
長門地区	水道課 Tel. 23-1171 Tel. 22-2111*	田村建材(株)Tel. 22-2036 080-2924-4617*
三隅地区	三隅支所 Tel. 43-0221	森永水道(株) Tel. 43-0552
日置地区	日置支所 Tel. 37-2111	(株)大工燃料工業所 Tel. 22-2219
油谷地区	油谷支所 Tel. 32-1111	(有)キハラ Tel. 34-0018

※ 宅地内の水道のトラブルは**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

通信販売で購入した商品の返品について

**Q** テレビショッピングで布団用掃除機を購入した。自宅に商品が届き、使ってみたところ、思っていた以上に重く、使い勝手も悪かったので返品したい。クーリング・オフできるだろうか。

**A** テレビショッピングなどの通信販売で購入した場合、クーリング・オフが適用されません。事業者が返品の可否や返品期限等に関する特約を設けている場合は、それに従うこととなります。特約がない場合は、受け取った日から数えて8日以内であれば返品できます。

テレビショッピングは自宅で気軽に買い物ができる反面、返品の可否など重要な事項の表示時間が短く、わかりにくいことがあります。印象だけにとらわれず、「商品の使い方」「使用上の制限」「返品できるか」「業者の連絡先」などをよく確認してから注文しましょう。

困ったときは、ひとりで悩まず、消費生活センターへ相談してください。

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