

1 日	●第11回ながとお魚まつり/仙崎漁港魚市場/8時30分～ ●歌と爆笑!!/ラポールゆや/14時～ ●第3回仙崎かまぼこ板球大会 in 長門湯本温泉/ながと総合体育館/10時～ ●俵山地区民幼少合同体育祭/旧俵山中学校/9時～
2 月	
3 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)
4 水	●骨の健康づくり相談日/日置保健センター/13時～15時
5 木	
6 金	
7 土	センザキッチンオープン/9時～/オープニングイベント (9日まで) ●おとずれりパーフェスタ/湯本温泉街一帯/12時～21時 (9日まで)
8 日	●第10回長門市民スポーツフェスティバル/問い合わせ: 長門市体育協会 (Tel.22-3540) ●体力・運動能力テスト/ながと総合体育館/9時～ ●楊貴妃 炎の祭典/楊貴妃の里/10時30分～15時30分
9 月	体育の日 ●オーシャンコールながと第15回記念演奏会/ルネッサながと/14時～
10 火	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) ●寄贈された萩焼深川窯作品展パート2/ながと歴史民俗資料室/9時～17時 (11/26まで) ●行政相談/三隅支所・ラポールゆや/10時～12時 ●禁煙相談/長門健康福祉センター/13時～16時/要予約 (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)
11 水	
12 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～15時/要予約 (Tel.0838-24-2158)
13 金	
14 土	●第65回長門大津駅伝大会/三隅中学校前スタート/10時20分～ ●ながと鉄道まつり/JR長門鉄道部運転支所/10時～15時/入場無料 ●空き家対策セミナー・無料相談会/長門市物産観光センター/13時30分～16時 ●ミッドナイト・イン・バリ/史上最悪の結婚前夜/ルネッサながと/15時～ ●JAフェア/長門総合病院駐車場/9時30分～15時/問い合わせ (Tel.22-2220) ●行政書士が行う一日無料相談会/ウェブ/10時～15時
15 日	●みすみふるさとまつり2017/三隅公民館前/9時30分～ ●仙崎地区体育祭/仙崎小グラウンド/9時～ ●深川地区体育祭/深川中グラウンド/9時30分～ ●古市レトロでバザール/古市ひろば周辺/10時～14時 ●ながとハロウィン2017/仙崎地区/15時～
16 月	●お酒に関する困り事相談/長門健康福祉センター/15時～16時/要予約 (Tel.22-2811)
17 火	●心の健康相談/長門健康福祉センター/14時～16時/要予約 (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)
18 水	
19 木	毎月19日は「ながと食の日」 ●行政相談/市役所本庁市民相談室・日置支所/10時～12時 ●発達クリニック/長門健康福祉センター/13時～16時/要予約 (Tel.22-2811) ●野菜たっぷり食生活講座/長門市保健センター/9時30分～13時/要申込 (Tel.23-1133)
20 金	●棚田灯ろう収穫祭/旧文洋小学校/17時30分～21時 (22日まで) ●ウォーキング教室/日置保健センター/9時30分～11時30分/要申込 (Tel.37-2193)
21 土	
22 日	●第33回いきいきのびのびながとふるさとまつり/長門市役所本庁周辺/9時～ ●ながと旅ランin宇津賀/旧文洋小学校スタート・ゴール/10時～ ●街頭献血/長門市社会福祉協議会前/9時～12時・13時15分～15時45分
23 月	●雅楽演奏会/ルネッサながと/18時30分～
24 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)
25 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) ●一日合同相談所/ルネッサながと/10時～15時
26 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～15時/要予約 (Tel.0838-24-2158)
27 金	
28 土	●ノルディックウォーキング教室/ながと総合体育館/10時～12時/要申込 (Tel.23-1132)
29 日	●アグリアートフェスティバル2017/ルネッサながと/15時開演
30 月	ながと生涯学習の日 黄波戸温泉交流センター臨時休館 (11/1まで)
31 火	市県民税第3期納期限 ●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)

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

鶏肉と野菜のホイル焼き

- 1品でカルシウムがたっぷりとれます -

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 …60g×4切れ
- えのき …120g
- 生しいたけ…2個 (40g)
- タマネギ …60g
- 小松菜 …160g
- 塩・こしょう…少々
- ピザ用チーズ…40g
- レモン …1/2個
- にんじん…20g
- サラダ油…適量

作り方

- 鶏もも肉は軽くすじ切りして、一切れごとに削ぎ切りにする。
- 小松菜は湯通しして3～4cmの大きさに切り、にんじんは型抜きする。
- えのきは半分に切り、生しいたけ、タマネギは薄切りにする。
- ホイルの底に少量の油をぬり、タマネギ、鶏もも肉、えのき、生しいたけ、ピザ用チーズ、小松菜、にんじんの順に盛り付け、塩・こしょうをふってホイルまきにする。
- フライパンに1/3ほど水をはり、④を入れて、はじめは強火で3分程度火にかけ、その後15～20分弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤⑥にレモン (ひとり1/8個) を添える。

栄養価 (1人分)

エネルギー…164kcal	たんぱく質…15.9g	脂 質…8.5g	炭水化物…7.0g	塩分相当量…0.4g
---------------	-------------	----------	-----------	------------

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
10/13 (金)・15 (日)
毎月19日は「ながと食の日」



ワンポイントアドバイス

チーズは小松菜の下にのせると、アルミホイルにくっつきにくくなります。



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
10/1	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
10/8	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
10/9	月	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
10/15	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
10/22	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
10/29	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11/3	金	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211

※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 (10月)* は休日・夜間のみ

地区	道路部分	宅地部分
長門地区		(有)いだ住宅設備 Tel. 37-5015
三隅地区	水道課 Tel. 23-1171	森永水道(株) Tel. 43-0552
日置地区	Tel. 22-2111*	(有)安田建材 Tel. 32-1217 Tel. 090-1013-6036*
油谷地区		(有)キハラ Tel. 34-0018

※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

消費生活センターからのお知らせ

「置き薬」のトラブルに注意!

相談事例

配置薬の業者が、ここ6年ほど薬の入れ替えに來なかったため、1年前に残っていた使用期限切れの薬を廃棄した。しかし、最近になって突然、業者が來訪し、「もう一度置かせてほしい」と勧誘してきた。断ったところ、廃棄した分を含む薬代38,000円を支払うように言われた。

アドバイス

配置薬は、販売員が消費者宅へ薬を預け、次回の來訪時に消費者が使った分の薬代を支払う仕組みです。使用しなければ代金の支払い義務はないものの、配置薬を預かると消費者に薬と箱の保管義務が生じます。薬の消費期限が切れた場合であっても、勝手に処分するとその分の代金を請求される場合があります。

長期間訪問がない場合でも、使わない薬は自分の判断で処分せず、解約を申し出て引き取ってもらいましょう。配置薬の販売員には、法律により身分証明書の携帯が義務付けられています。來訪時は提示を求め、連絡先をメモしておきましょう。

問い合わせ

— 困ったときは、まず相談 —

- ・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