

- 1 水
- 2 木
- 3 金
- 4 土
- 5 日
- 6 月
- 7 火
- 8 水
- 9 木
- 10 金
- 11 土
- 12 日
- 13 月
- 14 火
- 15 水
- 16 木
- 17 金
- 18 土
- 19 日
- 20 月
- 21 火
- 22 水
- 23 木
- 24 金
- 25 土
- 26 日
- 27 月
- 28 火
- 29 水
- 30 木

●滝坂神楽舞／三隅 黄幡社／20時～
●第1回絵画自由くらぶ／ルネッサながと／9時～17時／11月5日まで

文化の日
●第13回図書館まつり／長門市立図書館／9時30分～15時
●通地区文化祭（作品展示のみ）／通公民館／8時30分～20時 ●みすみ文化祭／三隅農業者トレーニングセンターほか／9時～ ●ゆや文化祭／ラポールゆや／9時～17時 ●発達障害者支援啓発講演会／長門市地域医療連携支援センター／13時～16時

●2017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55分～14時 ●ながとご当地グルメ祭り／湊中央区ポケットパーク／15時～ ●通地区文化祭／通公民館／8時30分～ ●第49回俵山地区民文化産業祭／俵山公民館周辺／9時～ ●みすみ文化祭／三隅農業者トレーニングセンターほか／9時～ ●ゆや文化祭／ラポールゆや／9時～15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（TEL0838-24-0500）

●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約（TEL23-1299）

秋の全国火災予防運動（15日まで）
●骨の健康づくり相談日／三隅保健センター／9時30分～11時30分 ●育児講演会／長門市地域医療連携支援センター／14時30分～ ●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（TEL0838-24-2158）

上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区）

●長門de音楽祭inラポールゆや／ラポールゆや大ホール／14時～
●税を考える週間作品展示／ウェブ地下ホール／11月17日まで

●第36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～15時 ●吉井健太郎おかえりなさいコンサート／ラポールゆや／14時～ ●海技免許更新／長門市立図書館／9時30分～

●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（TEL22-2811） ●行政相談／三隅支所／10時～12時
●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（TEL0838-24-0500） ●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～

●知っちょこころ私のからだ健康コーナー／センザキッチン／9時30分～11時

●行政相談／日置支所／10時～12時 ●人権・行政相談／俵山公民館／10時～12時
●運動講座／長門市物産観光センター／10時～／要申込（TEL23-1133）

●ウォーキング教室／ながとスポーツ公園管理棟／9時30分～／要申込（TEL23-1133）
●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時（TEL22-2811）

●平成29年度農高祭／大津緑洋高校日置校舎／9時～13時
●松竹大歌舞伎／ルネッサながと／12時～、16時30分～

ながと食の日

●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（TEL22-2811）

●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（TEL0838-24-0500）

●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約（TEL23-1299）

勤労感謝の日
●ルネッサシネマ～市民名画劇場～／ルネッサながと／10時～

●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（TEL0838-24-2158）

●ながとブルーオーシャンライドwith秋吉台／スタート・フィニッシュ センザキッチン／8時20分～
●向國手市（ムカツクニテイチ）／パタ屋／9時～15時

●ながとブルーオーシャンライドwith秋吉台／スタート・フィニッシュ センザキッチン／8時25分～
●宇津賀ふるさとまつり／旧文洋小学校／9時～ ●おしゃべりさいたるinながと／ルネッサながと／14時～

ながと生涯学習の日

●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（TEL22-2811）
●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（TEL0838-24-0500）

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

かんたん洋風おから - ベーコンのうま味でおからのおいしさグレードアップ -

材料（4人分）

- ・ベーコン … 40g
- ・タマネギ … 120g
- ・しめじ … 120g
- ・にんじん … 40g
- ・おから … 160g
- ・牛乳 … 300ml
- ・塩 … 小さじ 1/2
- ・こしょう … 少々
- ・黒こしょう … 適量

作り方

- ①ベーコン、タマネギ、しめじ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、①の材料を加えてよく炒める。
- ③おからを入れて、ざっと炒めたら牛乳を加え、塩・こしょうをふる。
- ④ひと煮立ちさせたら火を弱め、混ぜながらじっくり水分を飛ばす。
- ⑤水分がなくなったら器に盛り付け、好みで黒こしょうをふる。

栄養価（1人分）

エネルギー…155kcal
たんぱく質… 7.4g
脂 質… 8.4g
炭 水 化 物… 14.1g
塩分相当量… 0.9g

■食事バランスガイド



ほっちゃんテレビ放送予定
11 / 10 (金)・12 (日)

毎月19日は「ながと食の日」



ワンポイントアドバイス

野菜はベーコンの油で炒めるので、焦がさないように注意しましょう。



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 / 3	金	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11 / 5	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11 / 12	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11 / 19	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11 / 23	木	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11 / 26	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
12 / 3	日	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（11月）*は休日・夜間のみ

地 区	道路部分	宅地部分
長門地区		(有)天満水道 TEL 26-0024
三隅地区	水道課 TEL 23-1171 TEL 22-2111*	(株)田村ビルズ TEL 22-2036 TEL 080-2924-4617*
日置地区		
油谷地区		(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

消費生活センターからのお知らせ

消防職員をかたる不審電話に注意！

事 例

消防署の職員を名乗る者から「一人暮らしか」「年齢は」「家族は近くに住んでいるか」「地震や災害のときはどこに避難するか」などと尋ねる不審電話が県内で多発しています。

アドバイス ～被害を防止するために～

消防署から、個人情報を知りたいような電話をかけることはありません。同様の事例で、市役所や警察、年金機構や銀行など、公的機関などをかたり、家族構成や資産、年金・保険の状況、銀行口座や暗証番号などの個人情報を聞き出そうとする不審電話の報告もあります。

「公的機関を名乗っているから信用できるだろう」、「私にだまされるはずがない」などといった根拠のない思い込みはとても危険です。

公的機関を名乗っていても話をうのみにせず、安易に個人情報を教えないようにしましょう。不審に思ったら、すぐに家族や警察、消費生活センターに相談し、また、非通知や知らない電話番号は無視をするなど被害防止にも努めましょう。

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