

1 金	●展覧会「画家の食卓」／香月泰男美術館／9時～17時（入館は16時30分まで）／平成30年3月26日まで ●発掘された山口／ながと歴史民俗資料室／9時～17時／平成30年1月28日まで
2 土	●TAO 2017／ルネッサながと／14時～
3 日	障害者週間（9日まで） ●TAO 2017／ルネッサながと／12時～・16時～ ●第3回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～12時 ●絵手紙教室／香月泰男美術館／10時～12時／要予約（TEL43-2500）
4 月	人権週間（10日まで）
5 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（TEL0838-24-0500）
6 水	●商工会議所・商工会合同なんでも相談会／長門商工会議所／10時～15時
7 木	
8 金	●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～15時30分
9 土	●長門市権利擁護フォーラム／長門市地域医療連携支援センター／13時30分～15時30分
10 日	人権デー ●クリスマスミニコンサート／香月泰男美術館／14時～ ●《大津あきら顕彰》歌謡フェスティバル／ルネッサながと／10時～・13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）
12 火	●こころの健康づくり講演会／長門市地域医療連携支援センター／15時～16時30分／要申込（TEL43-2444） ●行政相談／三隅支所・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） ●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） ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（TEL22-2811）
13 水	
14 木	●骨の健康づくり相談／長門保健センター／9時30分～・13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）
15 金	
16 土	●深川ルンルン食堂／光浄寺／16時～19時
17 日	●油谷こどもミュージカル第16回定期公演／ラポールゆや／11時～・14時～ ●コール・チュラカーギ第33回定期演奏会／長門市中央公民館／14時～ ●クリスマスコンサート／ルネッサながと／14時～ ●絵手紙教室／香月泰男美術館／10時～12時／要予約（TEL43-2500）
18 月	●長門市きらめき作品展展示会／ウェブ／22日まで ●お酒に関する困りごと相談／長門健康福祉センター／15時～16時／要申込（TEL22-2811）
19 火	ながと食の日 ●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） ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約（TEL22-2811）
20 水	
21 木	●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●行政相談／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（TEL23-1136）
22 金	
23 土	天皇誕生日 ●出逢いとときめきクリスマスパーティー／大谷山荘／14時～16時／要申込（TEL22-2266）
24 日	
25 月	ながと生涯学習の日 固定資産税3期納期
26 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（TEL0838-24-0500）
27 水	●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）
28 木	●公務納め ●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）
29 金	
30 土	
31 日	

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

デコレーション寿司 - 見た目も楽しく、パーティーの一品にどうぞ -

材料（4人分）

- ・米 … 2合
- ・水 … 360ml
- ・塩鮭 … 2切れ
- ・みつば … 一束
- ・白ごま … 大さじ2
- A米酢 … 大さじ4
- A砂糖 … 大さじ1
- A塩 … 小さじ1/3
- ・卵 … 2個
- ・砂糖 … 少々
- ・サラダ油… 小さじ1/2
- ・焼きのり … 1枚
- ・枝豆（ゆでまたは冷凍） … 24粒
- ・魚肉ソーセージ（細） … 1/2本

作り方

- ①米は、洗って分量の水を加え塩鮭をのせて炊く。
- ②ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加え混ぜ、細かい炒り卵を作る。
- ③みつばはゆで、2cmの長さに切る。枝豆は薄皮をむく。魚肉ソーセージは4等分して輪切りにする。
- ④①が炊き上がったたら塩鮭を取りだし、粗熱を取って皮と骨を取る。
- ⑤ボウルにごはんを移し、熱いうちに合わせたAを混ぜ、鮭、みつば、白ごまを加える。
- ⑥皿の上に5cmの高さに切った牛乳パックを置き、内側にラップを敷いて、4等分にしたごはんの半量を詰め、のりをちぎってその上に乗せ、残りのごはんをしっかりと詰める。
- ⑦1/4量の炒り卵をのせて軽く押さえ、くずれないようにラップを引き抜き、枝豆と魚肉ソーセージを花のように飾る。

栄養価（1人分）

エネルギー…481kcal	たんぱく質… 18.7g	脂質… 12.6g	炭水化物… 68.9g	塩分相当量… 1.3g
---------------	--------------	-----------	-------------	-------------

■食事バランスガイド



ワンポイントアドバイス

塩鮭の皮はうるこを取り除きましょう。鮭のフレークでも代用できます。



ほっちゃテレビ放送予定
12/15(金)・17(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
12/3	日	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211
12/10	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
12/17	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
12/23	土	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211
12/24	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
12/30	土	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
12/31	日	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211
平成30年1/1	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1/2	火	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1/3	水	長門市応急診療所 齋木病院	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 9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（12月）*は休日・夜間のみ

地区	道路部分	宅地部分
長門地区		(株)大工燃料工業所 TEL 22-2219
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)いいた住宅設備 TEL 37-5015
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

古くなった家電製品の使用にご注意！

冬は、暖房器具などの家電製品の使用が多くなる時期です。製品に欠陥が無くても、長年使用していると摩耗や腐食などの要因で、品質や機能が低下することがあります。
今シーズン初めて使うときなど、しばらく使っていなかった家電製品を最初に使うときは、収納期間中にコードが断線するなど保管状態によっては危険な場合があるので気をつけましょう。
また、使用前に自分の使っている家電製品がリコール対象となっていないか、メーカーのホームページなどで確認しましょう。

《こんな症状が出たら注意しましょう》

- ・スイッチを入れても動かない
- ・スイッチを切っても止まらない
- ・普段と動きが異なっている
- ・異常に熱い、焦げ臭い
- ・コードが折れ曲がり破損している
- ・プラグが変色している

このような、異常な音やにおい、普段と違う振動など、少しでもおかしいと感じた場合は使用をやめ、メーカーや販売店に相談しましょう。

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