

1	木	
2	金	
3	土	●ねんりんピックおいでませ！山口2015協賛イベント「百人一首かるた交流大会」開会式／湯本観光ホテル西京／17時30分～ ●おとずれ夜市「じゃらんじゃらん」／音信川河川公園周辺／18時～21時
4	日	●ねんりんピックおいでませ！山口2015協賛イベント「百人一首かるた交流大会」／湯本観光ホテル西京／8時30分～ ●第1回仙崎かまぼこ板っ球大会in長門湯本温泉／ルネッサながと／10時～
5	月	●行政相談／日置支所／10時～12時
6	火	●行政相談／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)
7	水	●減塩相談日／日置保健センター／13時～15時
8	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●体力・運動能力テスト／ルネッサながと／18時30分～／要申込 (Tel.23-1295)
9	金	
10	土	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) ●JAフェア・緩和ケア特別講演／長門総合病院／9時30分～(緩和ケア特別講演は13時～)／問い合わせ (Tel.22-2220)
11	日	●里山朝市／里山ステーション俵山／8時30分～14時 ●みすみふるさとまつり2015／三隅公民館前／9時30分～ ●第8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) ●第5回楊貴妃・炎の祭典／楊貴妃の里／10時30分～
12	月	体育の日
13	火	●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)
14	水	
15	木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～／要予約 (Tel.22-2811)
16	金	●認知症相談会／長門市地域医療連携支援センター／14時～／要予約 (Tel.23-1244)
17	土	●第63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／10時～／入場無料 (Tel.22-2607) ●ねんりんピックおいでませ！山口2015開始式／ルネッサ長門／16時30分～
18	日	●ねんりんピックおいでませ！山口2015交流大会／俵山スパスタジアム／9時～ ●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～
19	月	毎月19日は「ながと食の日」 ●ねんりんピックおいでませ！山口2015交流大会／俵山スパスタジアム／9時～ ●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)
20	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) ●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)
21	水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
22	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
23	金	
24	土	●認知症市民公開講座／ラポールゆや／13時30分～
25	日	●第31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～
26	月	ながと生涯学習の日
27	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)
28	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)
29	木	●育児講演会／長門市地域医療連携支援センター／15時～／要申込 (Tel.37-2193)
30	金	
31	土	●ゆや文化祭／ラポールゆや／9時～／11月1日まで

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

サンマのワイン蒸し

－旬のサンマを簡単蒸し煮－

材 料 (4人分)

サンマ	…4尾	あらびき黒コショウ	…少量
キャベツ	…300g	ブロッコリー	…20g
ミニトマト	…12個	かたくり粉	…適量
黄パプリカ	…1個 (150g)		
白ワイン	…大さじ4		
塩・コショウ	…各少量		
オリーブ油	…小さじ2		

作り方

- ①キャベツと黄パプリカは1.5cm～2cmの角切りにする。ミニトマトはへたを除いて半分に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる
- ②サンマは半分に切り、かたくり粉をまぶし、オリーブ油を熱したフライパンに入れて両面を色よく焼く
- ③①をのせて白ワインをまわし入れる。塩・コショウをふってふたをし、弱火で6～7分蒸し煮にし、仕上げにあらびき黒コショウをふる
- ④③とゆでたブロッコリーを器に盛り付けてできあがり



栄養価 (1人分)

エネルギー…448kcal
たんぱく質…22.5g
脂 質…26g
塩分相当量…1.3g
カルシウム…133mg

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
10/9 (金)・11 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス

白ワインはお酒でも代用できます

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
10/4	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
10/11	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
10/12	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
10/18	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
10/25	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11/1	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11/3	火	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 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

- 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

地 区	道路部分	宅地部分
長門地区	水道課 Tel.23-1171 Tel.22-2111*	(株)大工燃料工業所 Tel.22-2219
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)セブンリフォーム Tel.22-2138
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

機能性表示食品ってどんなものですか

Q 機能性表示食品と表示された商品とは、どんなものですか？利用にはどのようなことに気を付けたいですか？

A 機能性を表示することができる食品は、特定保健用食品(トクホ)と栄養機能食品に限られていましたが、機能性をわかりやすく表示した商品の選択肢を増やし、商品の正しい情報を得て選択できるよう、平成27年4月より「機能性表示食品制度」が始まりました。

この制度は、国が定める一定のルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠を示して販売日の60日前までに消費者庁に届けることにより、「体のどこにどうよいのか」などの表示をパッケージなどに記載できます。消費者にとっては選択肢が増えましたが、購入前に表示の注意書き等の情報をしっかりと確認するなどの自主的な行動が求められます。

健康づくりの基本は、バランスのとれた食生活と適度な運動です。健康食品の利用にあたっては、正しい知識を身につけ、キャッチコピーのみで判断せず、注意事項をよく読みましょう。

また、体調に異変を感じた場合は、すぐに医師に相談しましょう。

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