

9月のカレンダー

●イベント ●相談・健診

2015 September 9

●人権・行政合同相談／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（Tel0838-24-0500）	
●おとずれ夜市「じゃらんじゃらん」／湯本温泉音信川河川公園周辺／18時～21時	
●運動会（仙崎中・深川中・三隅中・日置中・菱海中） ●ラグビートップキュウシュウリーグ マツダ対福岡銀行／俵山スパスタジアム／15時～／観戦無料／問い合わせ（Tel23-1196）	
●行政相談／日置支所／10時～12時	
●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） ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（Tel22-2811） ●街頭献血／日置保健センター（9時30分～12時）／長門総合病院（14時～16時）	
●赤崎まつり／赤崎神社／10日まで ●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約（Tel23-1299）	
上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区）●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●シルバー人材センター入会説明会／同センター事務局（10時～）／同センター油谷事務所（13時30分～）	
●私らしく生きる生きかた講座／長門市立図書館／13時30分～ ●邦楽ライブ／ラポールゆや／18時30分～／無料	
●運動会（通小・神田小） ●里山朝市／里山ステーション俵山／8時30分～14時 ●第5回食のワークショップ／三隅保健センター／9時～／要申込（Tel23-1267） ●こころの健康セミナー／山口県総合保健会館／13時30分～	
●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）	
●三隅八幡宮秋季例祭／16日まで ●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）	
●人権・行政相談／通公民館／10時～12時	
●野菜たっぷり食生活講座／長門市保健センター／9時30分～／要申込（Tel23-1133）	
●秋の人丸祭／八幡人丸神社／19日まで ●街頭献血／市役所本庁（9時～12時）／油谷支所（14時～16時）	
ながと食の日 ●健康づくりのつどい／ルネッサながと／12時～16時	
●運動会（仙崎小・深川小・向陽小・明倫小・浅田小・日置小・油谷小・向津具小）	
敬老の日	
国民の休日 ●天体観測入門講座／日置小学校天体ドーム／19時30分～／市内在住社会人対象／要申込（Tel37-2340）	
秋分の日	
●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時	
●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）	
●サイエンスフェスティバル／深川小学校／10時～	
●運動会（俵山小・俵山中） ●第9回ながとお魚まつり／仙崎漁港魚市場／8時30分～	
ながと生涯学習の日	
●立候補予定者説明会（市長選挙 10時～・市議会議員補欠選挙 13時30分～）／長門市物産観光センター ●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） ●維新150年を学ぶセミナー／三隅農業者トレーニングセンター／18時30分～／要申込（Tel43-0811）	
●無料法律相談／市役所市民相談室／10時～15時／要予約（Tel23-1299）	

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

あさりとコーンの和風チャウダー

ー夏の疲れた肌にー

材 料（4人分）

玉ネギ	…1個（200g）	だし汁（昆布・かつお節）	…300ml
ニンジン	…1/2本（70g）	アサリ（むき身）	…180g
シメジ	…1パック（80g）	豆乳	…400ml
ジャガイモ	…100g	A「片栗粉	…大さじ 1/2
サラダ油	…大さじ 1/2	「水	…大さじ 1
ホールコーン（缶）	…100g	パセリ（みじん）	…小さじ 1

作り方

- ① 玉ネギは角切りに、ニンジンは薄めのイチョウ切りにする。シメジは石づきを取り、1cmの大きさに切る。ジャガイモはサイコロ切りにする
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①の野菜を炒める。水切りしたホールコーン、だし汁を加えて、野菜に火が通るまで煮る。アサリ、豆乳を加えふつふつと煮えたら、Aの水溶き片栗粉を加えとろみをつける
- ③ 器に盛りつけ、パセリをふる

ワンポイントアドバイス

豆乳を入れたら、煮すぎ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
9／6	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
9／13	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
9／20	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
9／21	月	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
9／22	火	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
9／23	水	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
9／27	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	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（9月） *は休日・夜間

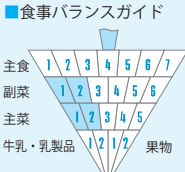
地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	水道課 Tel 23-1171	(有)天満水道 Tel 26-0024
	Tel 22-2111*	
三隅地区	三隅支所 Tel 43-0221	リフォームあんど Tel 22-5911
日置地区	日置支所 Tel 37-2111	(有)いいだ住宅設備 Tel 37-5015
油谷地区	油谷支所 Tel 32-1111	(株)おきた Tel 32-1034

※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



栄養価（1人分）

エネルギー…211kcal
たんぱく質…14.5g
脂 質…6.9g
塩分相当量…0.7g



ほっちゃテレビ放送予定

9／16（水）・20（日）

毎月19日は「ながと食の日」

消費者トラブルQ&A

スマホ・携帯電話の名義貸しは違法行為です！

Q 大学の先輩に、「スマホを契約するだけでお金がもらえるアルバイトがある」と誘われ、スマホを契約した。スマホは、先輩に渡し、謝礼を受け取った。最近、携帯電話会社から約40万円の請求書が届いた。先輩とは連絡がとれないが、どうしたらよいか。

A 被害の拡大を防ぐため、すぐに携帯電話会社に連絡をして利用停止の手続きをとるとともに、犯罪に利用される可能性もあることから、警察へも相談しましょう。

気軽なアルバイト感覚で携帯電話等を購入し、他人に渡しても、携帯電話会社からみると契約の相手方は名義人であり、利用料金等は名義人に対し請求されます。「名義を貸しただけ」では通用しません。

料金等を支払わずに放置していると、「不払人」として携帯電話会社に登録され、もともと自分が使っていた携帯電話等が使えなくなったり、今後新たな契約ができなくなることもあります。携帯電話等を契約するだけで、自分には何の負担もなく、高額な謝礼がもらえるという、うまい話はありません。おかしいと感じたり、不安を感じた場合は、消費生活センターに相談してください。

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