

1 日	●童謡100年トライアングル展／金子みすゞ記念館／9時～17時／9月30日まで
2 月	●市県民税第1期納期限 ●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)
3 火	●「健幸なまちづくり」ラジオ体操講習会／ルネッサながと軽運動室／14時15分～16時15分／要申込 (Tel.23-1132) ●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	
5 木	
6 金	
7 土	●免震体験と新庁舎建設現場見学会／新庁舎建設工事現場／13時30分～／要申込 (Tel.23-1197) ●おとずれ夜市じゃらんじゃらん／音信川河川公園／18時～21時 ●クリーンウォーク in ながと／日置地区・黄波戸地区／7時30分～
8 日	●シャボン玉の世界のはじまりはじまり／長門市中央公民館／13時30分～ ●免震体験と新庁舎建設現場見学会／新庁舎建設工事現場／9時30分～・13時30分～／要申込 (Tel.23-1197) ●第6回ながと近松文楽／ルネッサながと／13時～ ●空き家対策セミナー無料相談会／地域包括支援センター／13時～16時
9 月	
10 火	●上下水道使用料納付期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●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	●第12回平和の鐘を鳴らそう in 長門／西福寺本堂 (三隅)／18時30分～20時15分 ●無料法律相談／日置支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
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	●平和記念展示資料館交流展～私のシベリヤ、それぞれのシベリア～／香月泰男美術館／9時～17時／10月14日まで ●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～ ●クリーンウォーク in ながと／油谷地区／8時30分～
15 日	●2018通くじら祭り／通小浦埋立地／9時30分～ ●長門ヨットフェスタ2018 (キッズトライアスロン・クルーザーレースほか)／さわやか海岸・深川湾 ●第14回ながと和太鼓フェスティバル／ルネッサながと／13時～
16 月	●海の日
17 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)
18 水	
19 木	●「ながと食の日」 ●仙崎祇園祭 (26日まで) ●行政相談／市役所本庁市民相談室・日置支所／10時～12時
20 金	●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／3日前までに要予約 (Tel.22-2811)
21 土	●第3回ルネッサシネマ～市民名画劇場～／ルネッサながと／10時30分～、14時～
22 日	●第64回ながと仙崎花火大会／仙崎海岸通り／第1部 20時30分～20時45分、第2部 21時～21時15分／よさこい演舞 18時～20時25分
23 月	
24 火	●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／前日までに要予約 (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)
25 水	●平成30年度第1回人権教育セミナー／市立図書館／14時～15時50分 ●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)
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) ●減塩相談日／長門市保健センター／9時30分～11時30分
27 金	●クリーンウォーク in ながと／三隅地区／6時40分～ ●減塩相談日／油谷保健福祉センター／9時30分～11時30分
28 土	●クリーンウォーク in ながと／深川地区・湯本地区・渋木地区／8時30分～ ●みんなで楽しい! お歌とSongs／ラポールゆや／17時開演 ●第17回村田清風競書大会／村田清風記念館／8時30分～／要申込 (Tel.43-2818)
29 日	
30 月	●「ながと生涯学習の日」
31 火	●固定資産税第2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

野菜たっぷりオープンオムレツ 一度にたくさんの野菜が食べられます

材料 (4人分)

- ・卵 …Lサイズ4個
- ・レタス …1枚
- ・オクラ …2本
- ・ミニトマト …5個
- ・ブロッコリー …50g
- ・プロセスチーズ …30g
- ・ウインナー …2本
- ・牛乳 …大さじ2
- ・塩こしょう …少々
- ・バター …10g
- ・ケチャップ …適量

作り方

- ①ブロッコリーをゆで、ひと口大に切る
- ②オクラとウインナーは5mmの厚さに切り、ミニトマトは半分に、プロセスチーズは5mm角にカットする
- ③卵を割り、牛乳と塩こしょうを入れて混ぜる
- ④フライパンをよく熱し、バターをとかしたら③を流し入れる。軽く混ぜ、少し固まってきたら野菜、チーズ、ウインナーをバランスよく並べ、ふたをして蒸し焼きにする
- ⑤1人分ずつカットし、お好みでケチャップをのせ、レタスを添えて盛りつける

第1回ながと料理コンクール入賞作品のレシピを参考に作成しました

ほっちゃんテレビ放送予定
7/13(金)・15(日)



ワンポイントアドバイス

彩りを良くするために、野菜は卵に混ぜ込んで焼かず、固まってきたら上のせましょう。



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
7/1	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
7/8	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
7/15	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
7/16	月	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
7/22	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
7/29	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033

- ※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)

水道の修繕・トラブル

地区	道路部分	宅地部分
全地区	長門市 上下水道局 Tel.23-1171 (平日) Tel.22-2111 (休日・夜間)	長門市給水装置工事指定業者に依頼してください。なお、指定業者は市ホームページに掲載しています

※長門市給水装置工事指定業者以外で修繕すると、水道料金の減免を受けられませんので、ご注意ください。

消費生活センターからのお知らせ

健康食品の摂取でけん怠感などを 感じたら注意しましょう

トラブル事例

サプリメントを摂取していたが、けん怠感を感じ、病院を受診したところ、急性肝障害と言われた。問題があるサプリメントだったのだろうか。

アドバイス

サプリメントなどの健康食品の摂取により、まれに薬物性肝障害を発症することがあります。薬物性肝障害とは、薬の服用により肝臓の機能に障害が起こることですが、まれにサプリメントなどの健康食品でも体質により発症し、重症化することがあります。健康食品を摂取してけん怠感、食欲不振、発熱などの症状がみられ、症状が持続する場合は、摂取をやめてすみやかに医療機関を受診してください。受診の際は、商品を持参するなどして、健康食品に関する情報を正確に伝えましょう。また、一緒に服用している医薬品などがある場合はその情報も伝えてください。

健康食品は、あくまで補助的なものです。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まずは日頃の食事、運動、栄養に気を配りましょう。

問い合わせ ー困ったときは、まず相談ー

- ・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