

1 月	●歴史民俗資料室企画展／ながと歴史民俗資料室／9時～17時（10/31まで）
2 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）
3 水	
4 木	
5 金	
6 土	山口ゆめ花博長門市デー
7 日	花壇の日 ●第8回楊貴妃 炎の祭典／楊貴妃の里／10時30分～14時30分 ●第11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）
8 月	体育の日 ●オーシャンコールながと第16回定期演奏会／ルネッサながと／14時～
9 火	●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（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）
10 水	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）
11 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）
12 金	
13 土	●第66回長門大津駅伝大会／三隅中学校前スタート／10時20分～
14 日	●古市レトロでバザール／古市ひろば周辺／10時～14時 ●ながとハロウィン2018／仙崎公民館／14時集合 ●ながと鉄道まつり／JR長門鉄道部運転支所／10時～15時
15 月	●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）
16 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／3日前までに要予約（Tel.22-2811）
17 水	
18 木	●ばしふいっくびいなす入港歓迎行事／道の駅センザキッチン／8時入港・9時上陸開始 ●伝統芸能資料展／ルネッサながと／10月28日まで ●ヘルスアップ食生活講座／長門市保健センター／9時30分～13時／要申込（Tel.23-1133） ●行政相談／市役所本庁市民相談室・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（Tel.22-2811） ●ひきこもり家族教室／長門健康福祉センター／13時30分～16時／要申込（Tel.22-2811）
19 金	毎月19日は「ながと食の日」 ●ウォーキング教室／長門市保健センター／9時30分～11時30分／要申込（Tel.23-1133）
20 土	●ながと旅ラン／俵山地区／要申込（Tel.32-1140）
21 日	●みすみふるさとまつり2018／三隅公民館前／9時30分～ ●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～ ●邦楽ライブ／ラポールゆや／14時～ ●中四国郷土芸能フェスタ2018 in 山口／ルネッサながと／10時30分～
22 月	
23 火	●60歳以上対象農作業補助講習／長門市中央公民館／9時～15時／要申込（Tel.083-921-6070） ●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／前日までに要予約（Tel.22-2811）
24 水	●香月泰男 風景へのまなざしスペイン編一／香月泰男美術館／平成31年1月31日まで ●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）
25 木	●体力・運動能力テスト／ながと総合体育館／18時30分～ ●税制改正等説明会／長門商工会議所／10時～／要申込（Tel.23-0200） ●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）
26 金	
27 土	●棚田にきらめく光のファンタジーin宇津賀／旧文洋小学校／17時～19時5分 ●健康づくりのつどい／三隅農業者トレーニングセンター多目的ホール周辺／9時30分～12時30分／要申込（Tel.23-1132）
28 日	●第34回いきいきのびのびながとふるさとまつり／長門市総合公園周辺／9時～ ●アグリアートフェスティバル2018／ルネッサながと／15時開演
29 月	ながと生涯学習の日
30 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）
31 水	市県民税第3期納期限

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

魚のきのこあんかけ - いりこだしが効いた野菜たっぷりのきのこあんかけ -

材料（4人分）

- ・いりこだし…水 500ml
いりこ 5匹
- ・魚（鮭切り身）…200g
- ・塩・こしょう …少々
- ・片栗粉 …適量
- ・たまねぎ …100g
- ・にんじん …60g
- ・なす …1本
- ・しめじ… 1/2パック（100g）
- ・えのきだけ…50g
- A 砂糖 …小さじ1
- 酢 …小さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 塩 …少々
- ・水溶き片栗粉
- …大さじ1
- ・油 …大さじ1
- ・小ねぎ（飾り用） …20g

作り方

- ①いりこだしをつくる。
- ②魚に塩・こしょうをする。
- ③たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、なすは皮をむいて短冊切り、しめじはほぐす、えのきだけは長さを半分に切りほぐす。
- ④①のだしと③の野菜を鍋に入れて、中火で煮る（だしのいりこも入れる）。
- ※野菜が柔らかくなったらいりこを取り出す
- ⑤②の魚に片栗粉をつけ、フライパンに油を入れて魚を焼く。
- ⑥④に火を通ったらAで味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦お皿に魚を盛り、⑥を上にかけて、小口切りした小ねぎをのせて、できあがり。

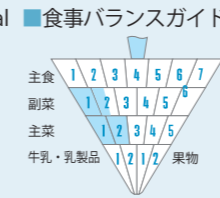
第1回ながとお料理コンクール応募作品のレシピを参考に作成しました

ほっちゃテレビ放送予定
10 / 12 (金)・14 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

栄養価（1人分）

エネルギー…143kcal
たんぱく質…13.4g
脂 質… 5.6g
塩分相当量… 1.3g



ワンポイントアドバイス

旬の魚を使ってつくってください。ご飯の上にかけて丼にしても美味しいです。きのこあんにケチャップを加えると子どもも食べやすくなります。



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 / 7	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
10 / 8	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
10 / 14	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
10 / 21	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
10 / 28	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11 / 3	土	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

不用品の買取を依頼する時は慎重に

相談事例

リサイクル業者から不用品を買い取るという電話勧誘を受け、自宅の不用品を処分したいと思い、来訪を了承した。業者が訪問してきた際、どのような点に注意すればよいか。

アドバイス

消費者の自宅を購入業者が訪問し、物品を買い取るという取引形態を「訪問購入」といいます。「訪問購入」については、消費者を保護するためのルールや制度が法律で定められています。業者の訪問の際は、不要な勧誘はきっぱり断り、売らなかつたものがない貴金属やブランド品などを安易に見せることは避けましょう。

売却した場合は、事業者の連絡先、物品の種類や特徴、購入価格、クーリング・オフに関する事項などについて記載された契約書面の交付を受けましょう。書面を受けた日を1日目として8日間は、クーリング・オフができるほか、この8日間は物品の引き渡しを拒むことができます。売却の契約をしても、その場ですぐに物品を引き渡す必要はありません。

不審な勧誘や不本意な契約など、少しでも疑問を感じたら、消費生活センターにご相談ください。

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