

1 木

●滝坂神楽舞／三隅 黄幡社／20時～  
●第2回絵画自由くらぶ絵画展／ルネッサながと／9時～17時／11月5日まで

2 金

文化の日 ●通地区文化祭（作品展示のみ）／通公民館／8時30分～18時 ●第14回図書館まつり／長門市立図書館／9時30分～15時 ●発掘された山口／長門市歴史民俗資料室／12月2日まで ●みすみ文化祭／三隅農業者トレーニングセンターほか／9時～ ●ゆや文化祭／ラポールゆや／8時30分～18時

3 土

花壇の日 ●2018ふれあいふるさとまつりinゆや／ラポールゆや／9時55分～14時 ●通地区文化祭／通公民館／8時30分～14時30分 ●ながとご当地グルメ祭り／湊中央区ポケットパーク／15時～19時30分 ●第50回 俵山地区民文化産業祭／俵山公民館周辺／9時～ ●みすみ文化祭／三隅農業者トレーニングセンターほか／9時～ ●ゆや文化祭／ラポールゆや／8時30分～15時

4 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）

5 月

6 火

7 水

8 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（TEL0838-24-2158）

9 金

秋の全国火災予防運動（15日まで）

10 土

●第63回長門市市民文化祭／ルネッサながと／10時～  
●長門市人権フェスティバル／ラポールゆや／13時30分～16時

11 日

●第37回日置ふるさと祭り／日置農村環境改善センター周辺／9時～15時 ●第63回長門市市民文化祭／ルネッサながと／12時～

12 月

●海技免許更新／長門市立図書館／9時30分～

13 火

上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区） ●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） ●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●人権・行政相談／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（TEL22-2811）

14 水

●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約（TEL23-1299）

15 木

●行政相談／日置支所／10時～12時  
●人権・行政相談／俵山公民館／10時～12時

16 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（TEL22-2811）  
●ウォーキング教室／油谷保健福祉センター／9時30分～／要申込（TEL33-3021）

17 土

●発掘された山口 巡回展講演会・展示説明会／長門市歴史民俗資料室／10時～11時30分 ●平成30年度農高祭／大津緑洋高校日置校舎／9時～13時 ●ガストロノミーウォーキングin長門・俵山温泉／俵山地区一帯／10時～

18 日

●おしゃべりいたるinながと／ルネッサながと／15時～  
●リチャリーベル民族音楽コンサート／ラポールゆや／13時～

19 月

ながと食の日

●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）

20 火

●源泉所得税の年末調整説明会／長門市中央公民館／13時30分～16時30分  
●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）

21 水

●いきいき健幸運動講座／物産観光センター／10時～11時30分／要申込（TEL23-1133）

22 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（TEL0838-24-2158）

23 金

勤労感謝の日 ●発達障害者支援啓発講演会／地域医療連携支援センター／13時～16時  
●白い風車結成20周年記念コンサート／ラポールゆや／13時30分～

24 土

●ながとブルーオーシャンライドwith秋吉台／スタート・フィニッシュ 道の駅センザキッチン／8時25分～  
●第2回村田清風記念館特別講演会／三隅保健センター／14時～17時  
●第4回ルネッサシネマ／ルネッサながと／11時～、14時～

25 日

●ちびなが商店街をつくろう14／ルネッサながと／10時～15時30分（わいわいフェスタ2018も同時開催）  
●経済講演会／三隅保健センター／13時～14時30分  
●宇津賀ふるさとまつり／旧文洋小学校／9時～ ●ながと旅ラン！／宇津賀地区／10時～

26 月

ながと生涯学習の日

27 火

●長門法人会講演会／ルネッサながと／16時～17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／前日までに要予約（TEL22-2811）

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（TEL23-1299）

29 木

●育児講演会／地域医療連携支援センター／13時30分～14時30分／要申込（TEL23-1133）  
●合同なんでも相談会／長門商工会議所／10時～15時

30 金

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

電子レンジで作るチャーハン - 1品で栄養バランスのよいメニュー -

材料（2人分）

- ・にんじん …20g
- ・ちりめんじゃこ…20g
- ・アスパラガス…30g
- ・ご飯 …250g
- ・トウモロコシ（冷凍） …適量
- ・サラダ油 …40g
- ・卵 …Lサイズ2個
- ・中華だしの粉 …小さじ1.5

作り方

- ①にんじん、アスパラガスを約7mmの角切りにする。
  - ②①とトウモロコシを電子レンジで3分加熱する。
  - ③溶き卵に②と中華だしの粉、ちりめんじゃこを混ぜ合わせる。
  - ④③とご飯をよく混ぜ合わせる。
  - ⑤④を2等分にして、内側にサラダ油を塗った耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで1分加熱する。一度電子レンジから取り出し、かき混ぜてさらに1分加熱する。（500Wの場合は、20秒程度長く時間を追加して様子を見てください）
- ※電子レンジは600Wを使用しています

栄養価（1人分）

エネルギー…391kcal	食事バランスガイド
たんぱく質…17.0g	主食 1 2 3 4 5 6 7
脂 質…11.5g	副菜 1 2 3 4 5 6
塩分相当量…0.6g	主菜 1 2 3 4 5
	牛乳・乳製品 1 2 1 2 果物

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  
11/9(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

旬の野菜や冷蔵庫に残った食材を取り入れて、1品で栄養バランスのよいメニューです。簡単なので子どもにもでき、忙しい朝にもぴったり



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
11/3	土	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11/4	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11/11	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11/18	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11/23	金	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11/25	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
12/2	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、注意してください

消費生活センターからのお知らせ

お試しのつもりが定期購入だった通信販売の「定期購入」のトラブルに注意!

事例

インターネット広告を見て「初回500円」の健康食品をお試しのつもりで購入した。後日、注文していないのに2回目の商品が届いた。事業者を確認すると「定期購入契約で2回目からは通常価格5,000円。4回以上継続しないと解約できない」と言われた。

アドバイス ～被害を防止するために～

ホームページなどで通常価格より低価格で購入できることを広告する一方で、数カ月間の定期購入が条件となっている健康食品や飲料、化粧品の通信販売に関する相談が多く寄せられています。

相談事例には、定期購入が条件であることを消費者が認識せず「お試し」「1回だけ」のつもりで注文したケースが多くみられます。通信販売には、クーリング・オフ制度の適用はなく、返品や解約ができるかは、事業者が定めた規約に従うこととなります。

商品を購入する際には、定期購入になっていないかなど、契約条件をしっかりと確認しましょう。スマートフォンでは画面をスクロールした最後の方に、小さい文字で条件などが書かれている場合があるので、注意が必要です。

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