

1 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) ●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)
2 火	
3 水	
4 木	
5 金	
6 土	●ジャパンラグビートップリーグカップ2019／俄山スタジアム／15時キックオフ ●アウトドアツーリズムから考える地域活性化／ラポールゆや／13時～14時30分 ●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～ ●第4回Library Concert／市立図書館／14時～14時40分 ●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
7 日	「花壇の日」「海岸清掃の日」 ●長門文楽／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30分～16時
8 月	
9 火	●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 (Tel.22-2811) ●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)
10 水	上下水道使用料納付期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●無料法律相談／日置支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
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	
14 日	●2019通じら祭り／通小浦埋立地／9時～ ●長門ヨットフェスタ2019 (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15回ながと和太鼓フェスティバル／ルネッサながと／13時～
15 月	海の日 ●かまぼこの祭典2019／ルネッサながと／10時～ ●企画展「速報公開 本郷山崎遺跡・本郷遺跡発掘品」／ながと歴史民俗資料室／8月31日(土)まで
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)
17 水	●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
18 木	●行政相談／市役所本庁市民相談室・日置支所／10時～12時 ●第13回平和の鐘を鳴らそうin長門／清月寺本堂／18時30分～20時 ●いつまでも輝く大人のメイクアップ講習／KULABO大正館／9時30分～12時／要予約 (Tel.083-921-6070)
19 金	「ながと食の日」 ●仙崎祇園祭 (26日まで) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／1週間前までに要予約 (Tel.22-2811)
20 土	●第65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 ●the village／日置千畳敷／15時～
21 日	
22 月	
23 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)
24 水	●令和元年度第1回人権教育セミナー／長門市地域医療連携支援センター／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)
25 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
26 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
27 土	●クリーンウォーク in ながと／深川地区・湯本地区・渋木・油谷地区／8時30分～
28 日	●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～
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	固定資産税第2期納期限

## 簡単に作れるピザ

ぎょうざの皮を使った親子で作れるピザ

### 材料 (4人分)

- ぎょうざの皮…12枚 ・トマトケチャップ
- ・オクラ …2本 …適量
- ・ウィンナー …5本 ・ピザ用チーズ…100g
- ・ピーマン …2個 ・ホールコーン缶
- ・ミニトマト …10個 (とうもろこし)…50g

### 作り方

- ①オクラ・ウィンナー・ピーマン・ミニトマトを輪切りにする
- ②ぎょうざの皮にトマトケチャップをぬる
- ③②に①で切った材料ととうもろこしをのせて、最後にチーズをのせる
- ④オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く

### 第2回ながとお料理コンクール入賞作品

### おすすめ料理の栄養価 (1人分)

エネルギー…237kcal 炭水化物…20.7g  
たんぱく質…11.5g 塩分相当量…1.2g  
脂 質…12.1g

ほっちゃんテレビ放送予定  
「ほっちゃん NEWS イブニング」  
7/19 (金) 18:00～  
毎月19日は「ながと食の日」

**主食** 簡単に作れるピザ

**主菜** 野菜たっぷりオープンオムレツ

**汁物** コンソメスープ

おすすめ料理を含めたバランスのよい献立例です。主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう

### ワンポイントアドバイス



ピザの具は、ほかになす、ズッキーニ、白オクラなど家庭にあるものでアレンジしてください。

## 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
7/7	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
7/14	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
7/15	月	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
7/21	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
7/28	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
8/4	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033

※発熱や腹痛など、比較的軽症の場合は、**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

### 手口を知って架空請求被害を防ぎましょう

#### トラブル事例

架空請求の相談件数が全国で20万件を超えたと聞いた。どのようなことに気を付けたらよいか。

#### アドバイス

請求が来て不安になっても、身に覚えがないと思ったら、絶対に相手に連絡しないことです。架空請求では、電子メールやショートメッセージサービス、はがき、封書、電話などさまざまな方法が使われています。また、連絡を取らせようと「訴訟する」「給料や不動産を差し押さえる」などの文言や官公庁などをイメージさせるような紋章を使ったり、請求の文面に消費者本人の名前や電話番号を記載したりするなど、消費者の不安をあおります。相手に連絡すると金銭を請求されます。その支払い方法も多様で、現金の送付や口座振り込み、コンビニエンスストアでプリペイドカードを購入させ、番号を連絡させる方法、指示された支払番号を使って、コンビニエンスストアで支払う方法などが使われています。困ったときは、まず消費生活相談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