

1	木	
2	金	
3	土	●RWCLレジェンドによるトークショー／フジ長門店2階／10時～11時 ●湯免温泉まつり／湯免ふれあいセンター周辺／17時30分～ ●第21回みずび七夕笹まつり／仙崎みずび通り／17時30分～ ●クリーンウォークinながと（通地区）／小浦埋立地広場／8時30分～ ●お歌とSongs Let's Sing Together！Vol.3／ラポールゆや／17時開演（16時30分開場）
4	日	花壇の日 ●汗汗フェスタ2019 in 千畳敷／千畳敷／10時～
5	月	●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（Tel22-2811）
6	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（Tel0838-24-0500）
7	水	●街頭献血&キャンペーン／ウェブ地下イベント広場／10時～12時、13時15分～16時
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	
10	土	●おもちゃづくり教室／香月泰男美術館／10時～15時 ●引揚港・仙崎展／ルネッサながと／9月8日まで
11	日	山の日 ●第54回湯本温泉納涼盆踊り大会／長門湯本温泉街／18時～21時30分 ●おもちゃづくり教室／香月泰男美術館／10時～15時
12	月	●依山温泉納涼祭／依山熊野神社前／17時～
13	火	上下水道使用料納期限（三隅・依山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区） 小・中学校一斉閉庁（16日まで） ●星空ウォッチング／日置小学校／20時～21時／要申込（Tel37-2340） ●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（Tel0838-24-0500） ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約
14	水	●第49回油谷夏まつり／油谷総合運動公園／18時30分～
15	木	●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室・日置支所／10時～12時
16	金	
17	土	
18	日	●夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会／長門市総合公園芝生広場／6時～ ●子どもたちのためのショットリサイタル／ラポールゆや／10時30分開場・11時開演
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	●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	●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
22	木	●サンクトペテルブルグ国立舞台サーカス／ルネッサながと／12時30分開演、15時開演 ●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） ●発達クリニック／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（Tel22-2811）
23	金	
24	土	●西日本やきとり祭りin長門／湊魚市場／10時～18時 ●優秀映画鑑賞会／ルネッサながと／9時30分～ ●桑原陽子と仲間達 vol. II／ラポールゆや／13時30分開場・14時開演 ●上級救命講習／長門市消防本部／9時～17時／要予約（Tel22-5295）
25	日	●西日本やきとり祭りin長門／湊魚市場／10時～16時
26	月	ながと生涯学習の日
27	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（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	
30	金	●骨の健康づくり相談日／油谷保健福祉センター／9時30分～11時30分
31	土	●第6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～、18時30分～

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

チーズタッカルビ

- カルシウムたっぷりのチーズを絡めてお召し上がりください -

材料（4人分）

- ・ピザ用チーズ…180g ・にら …1/2束
- ・鶏もも肉 …200g ・キャベツ …200g
- ・たまねぎ …100g ・焼肉のたれ…大さじ3
- ・にんじん …1/4本 ・ごま油 …大さじ1

作り方

- ①たまねぎはくし形切り、にんじんは短冊切り、にらは長さ3cm、鶏もも肉はひと口大に切る
- ②保存袋に①と焼肉のたれを入れ、袋の外からもみこむようにして下味をつけ、冷蔵庫に20分ほど入れて味をなじませる
- ③キャベツは一口大のざく切りにする
- ④フライパンにごま油を熱し、②を入れて炒める。肉に火が通ったらキャベツを加えてさっと混ぜ合わせ、タッカルビをつくり、中央を開ける
- ⑤ピザ用チーズをフライパンの真ん中にのせる
- ⑥チーズがとろけてきたら、タッカルビに絡めていただく

おすすめ料理の栄養価

エネルギー…338kcal 塩分相当量…1.6g
たんぱく質…21.4g カルシウム…346mg
脂 質…23.4g

主食	ごはん
主菜	チーズタッカルビ
副菜	もやしのナムル
汁物	かきたま汁

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

ほっちゃテレビ放送予定

「ほっちゃ NEWS イブニング」
8/19 (月) 18:00～

毎月19日は「ながと食の日」



ワンポイントアドバイス



焼肉のたれで漬けているため、炒めるときに焦げやすいので、火加減に注意してください

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
8/4	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
8/11	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
8/12	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
8/18	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
8/25	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
9/1	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220

※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

突然自宅を訪問してきて 点検を勧める業者にご注意

トラブル事例

「お宅から羽アリが飛んできているとクレームがあり、点検に来た」と業者が自宅に来た。しつこくシロアリ駆除を勧められ、一人住まいで怖いので、帰ってもらうために50万円で契約したが、解約したい。

アドバイス

業者から訪問してくる場合は、まずは点検させないことです。契約を勧められてもその場ですぐに決めず、家族や近所の人など周囲の人にも相談しましょう。

たとえ「無料で点検」と言われても、簡単に対応しないようにしましょう。一度点検を承諾してしまうと、言葉巧みに消費者の不安をあおり、冷静な判断ができないまま契約をしてしまう可能性があります。また、家の隅々まで点検させることは、自身の個人情報さらけ出す危険性もあります。

クーリング・オフできる場合がありますので、不安を感じたら、すぐに消費生活センターに相談してください。

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