

1	日	花壇の日・防災の日 ●山陰道 長門・俵山道路開通記念サイクリング/長門・俵山道路内/9時～ ●山陰道 長門・俵山道路開通記念ウォーキング/長門・俵山道路内/10時30分～
2	月	市県民税第2期納期限 ●市役所本庁舎開庁式/市役所本庁舎/8時～ ●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	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～15時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	●第16回邦楽ライブ/ラポールゆや/開場 17時30分、開演 18時
8	日	山陰道 長門・俵山道路開通・「救急医療週間 (14日まで)」 ●市役所本庁舎見学会/市役所本庁舎/8時30分～16時 ●体育祭 (仙崎中・深川中・三隅中・日置中・菱海中)
9	月	
10	火	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●人権・行政合同相談/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～15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)
11	水	●無料法律相談/ラポールゆや/10時～15時/要予約 (Tel.23-1299)
12	木	ラグビーワールドカップ2019™事前キャンプスタート ●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	●赤崎まつり音楽祭2019/赤崎神社/14時～20時
15	日	●赤崎まつり奉納神事/赤崎神社/13時～ ●運動会 (通小・仙崎小・日置小・神田小) ●グランパ・グランマのおはなし会/市立図書館/15時～15時30分
16	月	敬老の日
17	火	ラグビーワールドカップ2019™公認キャンプスタート ●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～15時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
18	水	ラグビーワールドカップ2019™ウェルカムセレモニー ●行政相談/ラポールゆや/10時～12時
19	木	ながと食の日 ●人権・行政合同相談/通公民館/10時～12時 ●行政相談/日置支所/10時～12時
20	金	●ウォーキング教室/油谷保健福祉センター/9時30分～11時30分/要申込 (Tel.33-3021) ●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)
21	土	
22	日	●運動会 (深川小・向陽小・明倫小・浅田小・油谷小・向津具小)
23	月	秋分の日
24	火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～15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)
25	水	●無料法律相談/市役所市民相談室/10時～15時/要予約 (Tel.23-1299)
26	木	ラグビーワールドカップ2019™ カナダ対イタリア ●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)
27	金	
28	土	●不要な物品の販売会/市役所旧庁舎/9時～15時30分 ●長門サイエンスフェスティバル/ルネッサながと/10時～15時30分 ●暮らしとお金のセミナー・相談会/ルネッサながと/13時30分～15時20分/要申込 (Tel.0120-874-009)
29	日	●運動会 (俵山小) ●不要な物品の販売会/市役所旧庁舎/9時～15時30分 ●第13回ながとお魚まつり/仙崎漁港魚市場/8時30分～13時 ●企画展「風景へのまなざし-ニューヨーク・ギリシャ編」/香月泰男美術館/令和2年1/13まで
30	月	ながと生涯学習の日

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

ひじきとツナの炊きこみごはん

- ひじきを手軽に食べられる、簡単炊きこみごはん -

材料 (4人分)

- ・米 …2合
- ・乾燥ひじき …4g
- ・にんじん …20g
- ・しょうが …ひとかけ
- ・ツナ缶 …1缶
- ・しょうゆ …大さじ1
- ・みりん …大さじ2
- ・酒 …大さじ1

作り方

- ①芽ひじきは水で戻す。にんじんは1cmの長さに切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③炊飯器にといだお米と2合の目盛りまで水を入れる。①と②、ツナ缶も汁ごと入れて炊飯する。

おすすめ料理の栄養価

エネルギー…330kcal 炭水化物 …67.0g
たんぱく質…8.0g 塩分相当量…0.8g
脂 質…1.1g

主食	ひじきとツナの炊きこみごはん
主菜	シュウマイ
副菜	きのこのおろしあえ
汁物	すまし汁

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

ほっちゃんテレビ放送予定
「ほっちゃん NEWS イブニング」
9/13 (金) 18:00～

毎月19日は「ながと食の日」



ワンポイントアドバイス



長ひじきを使用する場合は、水で戻した後、短く切ってください。

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
9/1	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
9/8	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
9/15	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
9/16	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
9/22	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
9/23	月	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
9/29	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

先進安全機能を過信せず、安全運転を心がけましょう

相談事例

交通事故を未然に防ぐため、衝突被害軽減ブレーキなど先進安全装置を搭載した自動車の購入を検討している。この装置で事故は完全に防げるのか？

アドバイス

現在、実用化されている先進安全装置は、完全な自動運転ではないので、ドライバーは機能を過信せず、安全運転をする必要があります。

先進安全装置はあくまでドライバーの安全運転を「支援する」システムです。衝突被害軽減ブレーキなどの装置はあらゆる状況での事故を防ぐものではなく、その機能には限界があります。

国民生活センターのアンケート調査によると、この機能を持つ自動車の所有者の4人に1人が想定外の出来事を経験しており、さらにそのうち25%の人に物的損害がありました。性能や作動条件は検出器の方式や車種ごとに異なるため、購入時に受ける説明や取扱説明書に記載されている各装置の注意事項をよく理解し、機能を過信せず安全運転を心がけてください。

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