

1 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)
2 水	
3 木	
4 金	
5 土	●オーシャンコールながと第17回定期演奏会／ルネッサながと／14時～
6 日	花壇の日 ●LET IT BE～レット・イット・ビー～／ルネッサながと／15時30分開演 ●ながとハロウィン2019／仙崎公民館／10時集合
7 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 (Tel.22-2811) ●消費税の軽減税率制度説明会／長門税務所／15時～16時30分／10月11日 (金) まで
8 火	●百歳時代を楽しく生きよう！アメリカからのヒント／ルネッサながと／10時～11時30分 ●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●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) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13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)
9 水	
10 木	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) ●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)
11 金	
12 土	●行政書士が行う1日無料相談会／ウェブ／10時～15時
13 日	第25回全国棚田 (千枚田) サミット ●古市レトロでバザール／古市ひろば周辺／10時～14時 ●第12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)
14 月	体育の日 第25回全国棚田 (千枚田) サミット
15 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)
16 水	●秋のガーデニング教室／ルネッサながと／要申込 (Tel.083-921-6070) ●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
17 木	●行政相談／市役所本庁相談室・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) ●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.23-1132)
18 金	
19 土	毎月19日は「ながと食の日」 ●第67回長門大津駅伝大会／三隅中学校前スタート／10時20分～
20 日	●みすみふるさとまつり2019／三隅公民館前／9時30分～15時 ●仙崎地区体育祭／仙崎小グラウンド／9時～ ●第51回山口県邦楽大会／ルネッサながと／10時～15時 ●深川地区体育祭／深川中グラウンド／9時30分～
21 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)
22 火	即位礼正殿の儀
23 水	●無料法律相談／市役所本庁相談室／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
24 木	●体力・運動能力テスト／ながと総合体育館／18時30分～ ●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)
25 金	●災害避難コンサート／ラポールゆや／12時開場・13時開演
26 土	●マイカー点検教室／山口県漁協湊支店／13時30分～15時
27 日	●第35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～
28 月	ながと生涯学習の日
29 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)
30 水	
31 木	市県民税第3期納期限

アカモクのお好み焼き風玉子焼き

- 混ぜて焼くだけ！手軽に海藻がとれる料理です -

材料 (4人分)

- ・卵 … 4個
- ・アカモク … 40g
- ・キャベツ … 200g
- ・ベーコン … 80g
- ・油 … 小さじ2
- ・お好み焼きソース … 大さじ2
- ・マヨネーズ … 大さじ2
- ・青のり … 適量

作り方

- ①キャベツはせん切りにし、卵・アカモクと混ぜ合わせる
- ②ベーコンは細切りにし、フライパンで炒める
- ③②のフライパンに①を流し入れ、弱火でフタをして焼く
- ④焼けたら皿に移し、ソース、マヨネーズ、青のりをかける



ワンポイントアドバイス



弱火でゆっくり焼くことで、焦げずに中まで火を通すことができます

主食	ご飯
主菜	アカモクのお好み焼き風玉子焼き
副菜	青菜のおひたし
汁物	とうがんのスープ煮

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

おすすめ料理の栄養価

エネルギー…247kcal 炭水化物 … 6.1g
たんぱく質… 10.0g 塩分相当量… 1.3g
脂 質… 20.4g

ほっちゃんテレビ放送予定
「ほっちゃん NEWS イブニング」
9/18 (金) 18:00～
毎月19日は「ながと食の日」

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
10/6	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
10/13	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
10/14	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
10/20	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
10/22	火	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
10/27	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 9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

電気の契約切替えトラブルにご注意ください!

相談事例

知らない事業者から「今よりも電気料金が安くなる。電気料金の明細を教えてください」と電話があった。教えても問題ないか。

アドバイス

検針票の記載情報を伝えると、一方的に手続きを進められる可能性があるため、教えてはいけません。

電気の契約切替えについて電話があった場合は、事業者名や連絡先を確認するとともに、自らの意思を明確に伝えましょう。

中には、電力会社が一方的に切替えの手続きを進めたという悪質な事例もあります。電話での口頭による意思表示だけでも契約の申し込みになります。切替えの必要性をよく考え、必要であればきっぱりと断り、迷うのであれば対面や書面での説明を求めると、納得した上で意思を伝えるようにしましょう。

電話勧誘で契約した場合、書面を受け取った日から8日以内であれば、原則としてクーリング・オフができます。

困ったときは、お住まいの地域の消費生活相談窓口または山口県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