

●滝坂神楽舞／三隅 黄幡社／20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～18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

文化の日 花壇の日 ●2019ふれあいふるさとまつりinゆや／ラポールゆや駐車場／9時55分～14時 ●第15回図書館まつり／長門市立図書館／9時30分～15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 ●第51回俵山地区民文化産業祭／俵山公民館周辺／9時～
●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38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7回ルネッサシネマ／ルネッサながと／10時30分～、14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 (Tel0838-24-0500)

秋の全国火災予防運動 (15日まで)

●第64回長門市民文化祭／ルネッサながと／11時～ ●通地区文化祭 (展示のみ) / 通公民館 / 8時30分～18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／9時30分～

●第64回長門市民文化祭／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
●通地区文化祭／通公民館／8時30分～14時

上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区)

●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～15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 (Tel22-2811)

●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約 (Tel23-1299)

●育児講演会／長門市地域医療連携支援センター／13時30分～14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 (Tel0838-24-2158)

●ウォーキング教室／長門市保健センター／9時30分～／要申込 (Tel23-1133)
●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)

●海技免許更新／長門市立図書館／9時30分～
●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)

ながと食の日 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500)

●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)
●源泉所得税の年末調整説明会および軽減税率制度説明会／長門市中央公民館／13時30分～16時
●人権・行政相談／ラポールゆや／10時～12時

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

●舞鶴引揚記念館全国巡回展in仙崎／ルネッサながと／9時～17時／12月1日まで

勤労感謝の日 ●〈大津あきら顕彰〉歌謡フェスティバル／ルネッサながと／10時～、13時～、14時30分～
●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～
●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

●宇津賀ふるさとまつり／旧文洋小学校／9時～
●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～

ながと生涯学習の日

●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) ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500)

●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)

●生活習慣病予防講演会／長門市地域医療連携支援センター／14時～15時40分／要予約 (Tel23-1299)
●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)

●TAOドラマーズ／ルネッサながと／12時～、16時～
●クリスマスツリーを作ってみませんか／市役所本庁舎／10時～

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

さつまいものコロッケ

- 食物繊維たっぷりのほんのり甘いコロッケです -

材料 (4人分)

- ・さつまいも …400g
- ・じゃがいも …300g
- ・干しいたけ…4枚
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・サラダ油…大さじ1
- ・豚ひき肉 …100g
- ・塩こしょう…少々
- ・小麦粉 …大さじ4
- ・溶き卵 …1個分
- ・パン粉 …1カップ
- ・揚げ油 …適量
- <付け合わせ>
ほうれん草とエリンギのソテー
- ・ほうれん草…4束
- ・エリンギ …2本
- ・バター …大さじ1
- ・塩こしょう…少々

作り方

- ①さつまいもとじゃがいもは皮をむいて、ひと口大に切り、水から茹でる。やわらかくなったら取り出し、マッシュ状につぶす
- ②干しいたけは水で戻し、軸をとり、みじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②をよく炒め、ひき肉を加え、塩こしょうで調味する
- ④①に③を混ぜ合わせ8等分し、平らな楕円形にまとめる
- ⑤④を小麦粉→溶き卵→パン粉の順に付けて、170℃に熱した油で揚げる
- ⑥付け合わせをつくる。ほうれん草は茹でて水気を絞り、3cm長さに切る。エリンギは半分は切って薄切りにする。バターで炒め、塩こしょうをして味を整える

主食	ご飯
主菜	さつまいものコロッケ
副菜	ほうれん草とエリンギのソテー
汁物	豆腐とわかめのみそ汁

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

さつまいもコロッケの栄養価

エネルギー	…443kcal	炭水化物	…6.9g
たんぱく質	…11.8g	塩分相当量	…0.5g
脂質	…19.3g		

ほっちゃんテレビ放送予定
「ほっちゃんNEWS イブニング」
11/20 (水) 18:00～



ワンポイントアドバイス



干しいたけをみじん切りにして入れると、ひき肉の替わりになり、ボリュームを増やすことができます

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	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11 / 4	月	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11 / 10	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11 / 17	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11 / 23	土	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11 / 24	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
12 / 1	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

ご存知ですか?
「警告メッセージ付き通話録音装置」

事例

高齢者が電話詐欺の被害に遭ったという報道が多いと聞きますが、離れて暮らす高齢の親が被害に遭わないために何か対策はありますか。

アドバイス ～被害を防止するために～

留守番電話やナンバーディスプレイを使い、相手を確認してから電話に出るようにすることが有効です。また、警告メッセージ付き通話録音装置を取り付けることもできます。

警告メッセージ付き通話録音装置を電話に取り付けると、呼び出し音が鳴る前に「この電話は被害防止のため、会話内容が自動録音されます」というメッセージが電話をかけた側に流れます。会話を録音されると困るような業者は、通常このメッセージ中に電話を切ってしまいます。

この通話録音装置は、電器店で購入することができます。また、最近ではあらかじめ装置が組み込まれた電話機も販売されています。いずれも1万円前後で購入することができます。

困ったときは、長門市消費生活センター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