

1	木	
2	金	●敬老会（俵山地区）／俵山湯の家多目的ホール／11時～14時
3	土	
4	日	●運動会（東深川保、三隅保、あおい幼、深川幼）
5	月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
6	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500）
7	水	●敬老会（深川地区）／ながと総合体育館／11時～14時 ●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
8	木	
9	金	
10	土	●金子みすゞ記念館講座／金子みすゞ記念館／13時30分～／要申込
11	日	●第2回市民スポーツフェスティバル／ながと総合体育館ほか
12	月	「体育の日」
13	火	●まちづくり懇談会（日置地区）／日置保健センター／19時～ ●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17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
14	水	●敬老会（菱海・蔵小田地区）／ラポールゆや／11時～13時 ●社会保険年金相談・申請／市役所油谷支所／10時～16時 ●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
15	木	●敬老会（宇津賀・向津具地区）／ラポールゆや／11時～13時
16	金	
17	土	
18	日	●みすみふるさとまつり／三隅公民館前／9時～
19	月	●まちづくり懇談会（向津具地区）／向津具公民館／19時～
20	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500） ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約
21	水	●まちづくり懇談会（菱海・宇津賀・川尻地区）／ラポールゆや／19時～ ●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
22	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約
23	金	
24	土	●ながとふるさとまつり／ルネッサながと／10時～ ●劉薇ヴァイオリンコンサート／ラポールゆや／14時～ ●金子みすゞ記念館講座／金子みすゞ記念館／13時30分～／要申込
25	日	●ながとふるさとまつり／ルネッサながと／9時～
26	月	●まちづくり懇談会（俵山地区）／俵山公民館／19時～
27	火	●敬老会（日置地区）／日置地域づくりセンター／11時～13時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17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／要予約
28	水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時 ●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
29	木	●まちづくり懇談会（仙崎・深川・渋木・真木地区）／物産観光センター／19時～
30	金	
31	土	

●イベント ●相談・健診

焼きあじの姿寿司

ー ちょっとひと工夫 さっぱり寿司 ー

材 料

アジ … 2尾 [合わせ酢] しその葉 … 6枚分
 塩 … 小さじ 1/3 A 酢 … 大さじ 4 B (みじん切り)
 米 … 2合 A 砂糖 … 大さじ 1 白ごま … 大さじ 1
 みょうが … 2本分 A 塩 … 小さじ 2/3 スライスチーズ … 2枚
 (みじん切り) しょうがの甘酢漬 … 30g

作り方

- ① アジはぜいごを取って三枚におろし、小骨を取る。塩をふって10分置き、水気を拭いて焼いておく
- ② かために炊いたご飯に、みょうがを加えたAをふりかけ、全体を切るように混ぜてBを散らし、軽く混ぜる
- ③ ラップを広げ、中央に①のアジを皮目を下にして置き、半分に切ったスライスチーズを重ね、②の寿司飯の1/4量を棒状にまとめたのせ、ラップで全体を包み、きつめに押さえて形を整える。少し置いてからラップごと切り分け、ラップをはずして器に盛り、しょうがの甘酢漬を添える

ワンポイントアドバイス

魚は身のほうから焼くときれいに焼けます。



栄養価 (1人分)

エネルギー…392kcal
 たんぱく質…17.8g
 脂 質…6.1g
 塩分相当量…2.1g

■食事バランスガイド



ほっちゃテレビ放送予定

10 / 11 (日) ・ 10 / 16 (金)

「ながとのめくみをめしあがれ」
長門地域地産・地消推進委員会

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
10 / 4	日	しみず循環器科内科医院	22-2205
		齋木病院	26-1211
10 / 11	日	宮尾医院	26-0559
		長門総合病院	22-2220
10 / 12	月	吉村内科	22-3322
		岡田病院	23-0033
10 / 18	日	戸嶋医院	34-0003
		齋木病院	26-1211
10 / 25	日	長門総合病院	22-2220
11 / 1	日	杏祐会長門診療所	22-2440
		岡田病院	23-0033

水道修繕当番店 (10月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(有)天満水道 Tel. 26-0024
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	森永水道(株) Tel. 43-0552
日置地区	(有)キハラ Tel. 34-0018	(有)安田建材 Tel. 32-1217
油谷地区	(有)キハラ Tel. 34-0018	(有)キハラ Tel. 34-0018

※水道のトラブルは長門市指定工事店に依頼してください

消費者トラブルQ&A

訪問販売で給水管清掃と床下乾燥剤を契約

Q 自宅に来た業者が「給水管の清掃をしています」と言って勧めてきたので、契約をして15,000円支払いました。その後、業者が突然床下を点検して、床下乾燥剤を勧められました。息子に相談してからと即答を避けたのですが、「今日中に契約をしないといけない。」と強く迫られ、午後4時になっていたこともあり結局契約してしまいました。解約はできるのでしょうか？

A 近頃は住宅リフォームに便乗して、悪質業者が家主の意向を無視して不必要な工事や手抜き工事をしたり、不必要な設備を売りつけるなどの消費者被害が全国的に多発し、社会問題になっています。

訪問販売で契約した住宅リフォームは、工事の開始後でもクーリング・オフ期間内なら無条件解約ができます。また、認知症の高齢者のような判断力が低下していることにつけこむ、極めて悪質な住宅リフォームの被害を未然に防ぐために、社会福祉協議会の「地域福祉権利擁護事業」や家庭裁判所の「成年後見制度」などの制度があります。契約で困ったことがありましたら下記までご相談ください。

問い合わせ 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115
 山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999