

1 金	●赤い羽根共同募金街頭啓発／市内各所／9時30分～
2 土	
3 日	●運動会(三隅保、みのり保) ●硬式テニス教室／油谷総合運動公園テニスコート／9時～12時 ●第1回長門歌謡祭／ルネッサながと／10時～
4 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時 ●油谷地域審議会／油谷支所／9時～
5 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 (TEL0838-24-0500) ●三隅地域審議会／三隅支所／14時～
6 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●敬老会(俵山地区)／俵山小学校体育館／11時～14時
7 木	●長門市議会臨時会／議事堂／9時30分～
8 金	●第6回長門市小学校陸上記録会／ふれあいパーク三隅／9時30分～
9 土	●金子みすゞ記念館講座Aコース／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込
10 日	●第3回市民スポーツフェスティバル／ながと総合体育館ほか
11 月	「体育の日」
12 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 (TEL0838-24-0500) ●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時 ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 ●まちづくり懇談会／日置保健センター／19時～
13 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●敬老会(深川地区)／ながと総合体育館／11時～14時
14 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●まちづくり懇談会／宗頭文化センター／19時～ ●敬老会(宇津賀・向津具)／ラポールゆや／11時～13時 ●新入学児童健康診断／深川小学校／13時30分～ ●体力・運動能力テスト／ルネッサながとアリーナ／18時30分～
15 金	●敬老会(菱海・蔵小田地区)／ラポールゆや／11時～13時 ●新入学児童健康診断／向陽小学校／13時30分～ ●まちづくり懇談会／三隅保健センター／19時～ ●県内一斉ノーマイカーデー
16 土	
17 日	●みすみふるさとまつり2010／三隅支所周辺／9時～
18 月	
19 火	●毎月19日は「ながと食の日」 ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (TEL0838-24-0500) ●敬老会(日置地区)／日置地域づくりセンター／11時～13時30分 ●まちづくり懇談会／伊上公民館／19時～
20 水	●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 ●ミニテニス教室(日置・油谷地区)／日置地域づくりセンター／20時～21時30分
21 木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～／要予約 ●新入学児童健康診断／通小学校／13時30分～ ●長門市婦人レクリエーション大会／ルネッサながとアリーナ／10時～
22 金	
23 土	●金子みすゞ記念館講座Bコース／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込 ●敬老会(仙崎地区)／仙崎小学校体育館／11時～14時 ●長門津駅伝／三隅中前／10時20分スタート ●シーカヤック無料体験試乗会／伊上海浜公園／9時～ ●まちづくり懇談会／ラポールゆや／19時～
24 日	●第26回いきいきのびのび ながとふるさとまつり／市役所本庁周辺／9時～ ●香月泰男美術館ジュニア大賞表彰式／香月泰男美術館／10時45分～
25 月	●ふるさと山口企業合同就職フェア／山口グランドホテル(山口市)／高校生10時～ 大学生等13時～
26 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 (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／要予約
27 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時 ●健康学び塾／日置保健センター／13時30分～ ●長門市学校教育研究大会／ラポールゆや／13時50分～
28 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●ミニテニス教室(長門・三隅地区)／ながと総合体育館アリーナ／20時～21時30分 ●新入学児童健康診断／俵山小、油谷中央公民館(油谷・向津具)／13時30分～
29 金	
30 土	
31 日	●男女共同参画講演会／物産観光センター2階／10時～

●イベント ●相談・健診

## 食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

### 豆腐のつくね揚げ

ー カルシウムたっぷり ー

#### 材 料 (4人分)

木綿豆腐	…400g	貝割れ大根	…30g
卵	…1個	ユズキチ(酢)	…1個
片栗粉	…大さじ5	ポン酢しょうゆ	…適量
スキムミルク	…大さじ2	揚げ油	…適量
わけぎ	…30g	大根	…50g
人参	…20g	サニーレタス	…1枚
しらす干し	…50g		
ひじき	…3g		

#### 作り方

- 豆腐はざるにのせ、軽いおもしろをかけてしばらく置き、水を切る。
- ひじきは水で戻して水気を切り、1～2cmのざく切りにする。わけぎは小口切り、人参は千切りにして1cmの長さに切る。しらす干しは柔らかければそのまま、大きかったり固かったりする場合は数回包丁を入れておく。
- ①の豆腐をボールに入れ、手で形がなくなるまでくずす。
- ④ときほぐした卵・片栗粉・スキムミルクを加えて混ぜ、②の材料を加え混ぜる。
- 揚げ油を170℃～180℃に熱して、④を大さじ1くらいずつ落とし入れ、きつね色にからりと揚げる。
- 皿にちぎったサニーレタスをしき、つくね揚げを盛り、すりおろした大根とトッピングの貝割れ大根をかざる。1/2に切ったユズキチをかざり、お好みでポン酢をかける。

#### ワンポイントアドバイス

油で揚げるときに、むやみにさわらないようにしましょう。油に入れてすぐさわるとバラバラになります。だし汁をかけると、高齢者向きになります。



**栄養価 (1人分)**

エネルギー…221kcal  
たんぱく質…14.7g  
脂 質…10.9g  
塩分相当量…1.0g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定  
10/10(日)・10/15(金)

「ながとの めぐみを 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
10/3	日	天野内科胃腸科医院 岡田病院	22-2210 23-0033
10/10	日	斎木病院	26-1211
10/11	月	斎藤医院 長門総合病院	22-0826 22-2220
10/17	日	岡田クリニック 岡田病院	22-2717 23-0033
10/24	日	しみず循環器科内科医院 斎木病院	22-2205 26-1211
10/31	日	長門総合病院	22-2220
11/3	水	半田内科クリニック 岡田病院	23-3030 23-0033

## 水道修繕当番店 (10月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(株)セブンリフォーム TEL 22-2138	(株)セブンリフォーム TEL 22-2138
三隅地区	森永水道(株) TEL 43-0552	リフォームあんどら TEL 22-5911
日置地区	(株)セブンリフォーム TEL 22-2138	(株)大工燃料工業所 TEL 22-2219
油谷地区	(株)おきた TEL 32-1034	(株)おきた TEL 32-1034

※水道のトラブルは長門市指定工事に依頼してください

## 消費者トラブルQ&A

### クレジット会社からの借金が返済できない

**Q** 数年前から、クレジット会社のキャッシングなどで借金し、現在4社で200万円の債務がある。毎月8万円の返済が苦しく、よい解決法があれば教えてほしい。

**A** この相談のようなケースは、多重債務と呼ばれ、最初は当座の生活費を補うためにクレジット会社からキャッシングするなど、ちょっとしたきっかけで始まり、1回で終わらせるつもりが、次第にたくさんの借金を抱えて返せなくなる状態を言います。

多重債務を解決する方法には、本人の収入や資産、家計の状況と債務の額や実情により、①裁判所を通さず弁護士などに依頼する「任意整理」、②簡易裁判所に調整を依頼する「特定調停」、③裁判所が認可した再生計画に基づき行う「個人再生」、④裁判所を通じて債務の支払いを免責してもらう「自己破産」の4つの方法があります。

多重債務者の中には取り立てや借金を苦にして自殺や夜逃げをするといった悲惨な事態に陥ることもあります。多重債務に陥ってしまったら、必ず解決の方法はありますので、一人で悩まず、なるべく早く、県弁護士会、市役所市民活動推進室、県消費生活センターにご相談ください。

**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