

1 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
2 木	●はつらつクラブ／油谷健康福祉センター／13時～15時
3 金	●長門市議会9月定例会／議事堂／24日まで
4 土	
5 日	
6 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
7 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)
8 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●街頭献血／長門土木建築事務所 9時30分～11時30分、J A 長門大津本所 13時30分～16時
9 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●赤崎まつり／赤崎神社／10日まで
10 金	●人権・行政合同相談／三隅農業者トレーニングセンター／10時～12時
11 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 ●油谷湾シーカヤックフェスティバル／伊上海浜公園オートキャンプ場／試乗会・前夜祭
12 日	●運動会(通小・中・保・地区、仙崎中、深川中、三隅中、日置中、菱海中) ●油谷湾シーカヤックフェスティバル／伊上海浜公園オートキャンプ場／レース・国体プレイベント
13 月	
14 火	●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 ●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)
15 水	●人権・行政合同相談／通公民館／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 ●長門市グラウンドゴルフ選手権大会／三隅総合運動公園／18時30分～ ●三隅八幡宮秋季例祭／16日まで
16 木	●長門地域審議会／市役所本庁／18時30分～ ●はつらつクラブ／油谷健康福祉センター／13時～15時
17 金	●敬老会(通地区)／通漁村センター／11時～14時
18 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 ●秋の人丸祭／八幡人丸神社／19日まで
19 日	●毎月19日は「ながと食の日」 ●運動会(仙崎小、向陽小、明倫小、浅田小、日置小、油谷小、向津具小、久津・大浦保)
20 月	敬老の日
21 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 ●秋の全国交通安全運動／30日まで ●交通安全のつどい／長門市中央公民館／13時15分～
22 水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時 ●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(日置・油谷地区)／油谷勤労者体育センター／20時～21時30分
23 木	秋分の日 ●ミニテニス教室(長門・三隅地区)／三隅中学校体育館／20時～21時30分
24 金	
25 土	●敬老会(三隅地区)／三隅農業者トレーニングセンター／11時～13時
26 日	●第4回ながとお魚まつり／仙崎漁港魚市場／8時30分～13時 ●運動会(俵山幼・小・中・地区、東深川保、日置保、黄波戸保・神田小、菱海保、宗頭幼)
27 月	
28 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) ●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 ●NHKごきげん歌謡笑劇団公開録画／ルネッサながと／18時45分～／要事前申込
29 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●日置地域審議会／日置保健センター／18時～
30 木	●5歳児すこやか相談会／長門市保健センター／13時30分～16時30分／要事前申込 ●新入学児童健康診断／仙崎小・浅田小／13時30分～

●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

バンバンジーサラダ

～ お野菜たっぷりメニュー ～

材 料 (4人分)

鶏もも肉	…小1枚	酢	…大さじ2
きゅうり	…2本	しょうゆ	…大さじ2
青しそ	…4枚	砂糖	…小さじ2
レタス	…4枚	スキムミルク	…大さじ1
長ねぎ	…適量	水または湯	…大さじ1
しょうがの切れ端	…適量	マヨネーズ	…大さじ1
顆粒鶏スープの素	…適量	すりごま	…大さじ3
水	…3カップ	ラー油	…少量
		長ねぎ	…少量
		しょうがみじん切り	…少量
		塩・こしょう	…少量

作り方

- ① 鶏もも肉、長ねぎ、しょうが、水3カップ、鶏スープの素を鍋に入れ、強火にかける。
- ② 煮立ったらアクを取り、弱火にして20分煮る。煮汁につけたまま冷ます。
- ③ きゅうり、レタス、青しそはせん切りにする。②の鶏肉も食べやすいよう細切りにする。
- ④ スキムミルクは水または湯大さじ1で溶き、マヨネーズと合わせる。たれの材料全部を混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に野菜を敷き、鶏肉をのせる。食べる直前にたれをかける。

ワンポイントアドバイス

鶏肉は肉が固くなるので、火を通し過ぎないようにしましょう。おいしいたれなので、いろいろな野菜でお試してください。



栄養価 (1人分)

エネルギー…256kcal
たんぱく質…12.9g
脂 質…17.5g
塩分相当量…1.5g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
9 / 12 (日) ・ 9 / 17 (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
9 / 5	日	杏祐会長門診療所 岡田病院	22-2440 23-0033
9 / 12	日	友近内科循環器科医院 斎木病院	32-1180 26-1211
9 / 19	日	宮尾医院 長門総合病院	26-0559 22-2220
9 / 20	月	福永医院 岡田病院	22-1451 23-0033
9 / 23	木	持山医院 斎木病院	22-1555 26-1211
9 / 26	日	桑原医院 長門総合病院	43-0010 22-2220
10 / 3	日	天野内科胃腸科医院 岡田病院	22-2210 23-0033

水道修繕当番店 (9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

自分の作品の雑誌掲載を電話勧誘される

Q 趣味で俳句の投稿をしたところ、「すばらしい作品なので雑誌に掲載しないか」と電話で勧誘され、断ったのですが勝手に掲載して掲載料を請求されました。支払わなければいけないのでしょうか。

A この相談事例以外にも、短歌や俳句の掲載を電話で勧誘してきて、「無料と聞いていたのに有料だった」「掲載を承諾したところ、その後複数の他社から同様の勧誘が続き多額の請求をされた」といったトラブルが発生しています。このような勧誘を受けたときは、事業者の説明をうのみにせず、しつこい勧誘はきっぱりと断りましょう。承諾していないのに事業者が勝手に掲載し請求書を送ってきた場合には、契約は成立していないので、支払う必要はありません。また、電話勧誘販売の場合は、契約書を受け取った日から8日間以内であれば、クーリング・オフが可能です。事業者とトラブルになったときは、最寄りの市町消費生活相談窓口か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