

1 日	●第7回大津あきら杯県内選抜歌謡コンクール/ルネッサながと/10時～・13時～ ●油谷子どもミュージカル第12回公演「桃や姫物語」/ラポールゆや/11時～・14時～ ●第3回長門市人権教育セミナー/日置農村環境改善センター/9時30分～12時 ●黄波戸温泉交流センターふれあいまつり/黄波戸温泉交流センター/10時～14時
2 月	●行政相談/日置支所/10時～12時 ●ゲートキーパー養成講座/保健センター/14時～16時
3 火	障害者週間(9日まで) ●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) ●行政相談/三隅支所/10時～12時
4 水	人権週間(10日まで)
5 木	
6 金	
7 土	●福祉・保育の就職フェア/萩市民館/13時～15時30分
8 日	
9 月	●ゲートキーパー養成講座/保健センター/14時～16時
10 火	上下水道使用料納期限(通・仙崎・日置・油谷地区) ●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) ●行政相談/ラポールゆや/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(Tel.22-2811)
11 水	
12 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時
13 金	●ウォーキングで健康づくり/青海島共和国/9時30分～11時30分
14 土	
15 日	●TAO2013/ルネッサながと/12時～・16時～ ●コール・チュラカーギ第29回定期演奏会/長門市中央公民館/14時～ ●第2回女性限定フリーマーケット/ラポールゆや/10時～14時
16 月	●酒害相談会/長門健康福祉センター/15時～17時/要申込(Tel.22-2811)
17 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) ●心の健康相談/長門健康福祉センター/14時～16時/要予約(Tel.22-2811)
18 水	●人権・行政相談/市役所本庁市民相談室/10時～12時 ●まるごと長門「旬」市場 健康コーナー開設/まるごと長門「旬」市場/9時～11時
19 木	毎月19日は「ながと食の日」 ●発達クリニック/長門健康福祉センター/14時～16時/要予約 ●カルシウムたっぷり食生活講座/保健センター/9時30分～13時/要申込(Tel.23-1133)
20 金	
21 土	●こころの健康づくり講演会/長門市中央公民館/14時～/要整理券
22 日	
23 月	「天皇誕生日」 ●狂言教室/ルネッサながと/11時～/発売中 ●第14回万作・萬齋狂言講演/ルネッサながと/14時～/発売中
24 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(Tel.22-2811)
25 水	固定資産税3期納期限 ●無料法律相談/市役所本庁市民相談室/10時～15時/要予約(Tel.23-1299)
26 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時
27 金	●公務納め
28 土	
29 日	
30 月	「ながと生涯学習の日」
31 火	

## 食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

### クラムチャウダー

— からだあったか、あざりと野菜のとろ〜りクリームソース —

#### 材 料 (4人分)

アサリ(むき身)	…80g	水	…2カップ
玉ネギ	…1/2個	牛乳	…2カップ
ニンジン	…40g	塩	…小さじ1/3弱
ジャガイモ	…小1個	コショウ	…少々
セロリ	…40g	グリーンピース	…40g
バター	…大さじ1		
小麦粉	…大さじ4		

#### 作り方

- ①玉ネギ、ニンジン、ジャガイモ、セロリをそれぞれ1cm角くらいに切る。
- ②アサリはざるに入れてさっと水洗いし、水気を切っておく。
- ③鍋にバターを熱し、①を炒め、透き通ってきたら小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤③に②と牛乳、グリーンピースを加え、塩、コショウで調味してひと煮立ちさせる。

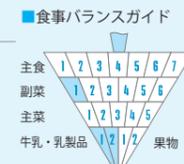
#### ワンポイントアドバイス

小麦粉は、粉っぽさがなくなるまで炒めましょう。



#### 栄養価(1人分)

エネルギー…216kcal  
たんぱく質…8.6g  
脂 質…8.5g  
塩分相当量…1.2g  
カルシウム…196mg



#### ほっちゃんテレビ放送予定

12/13(金)・12/15(日)

毎月19日は「ながと食の日」

## 2次救急当番病院

月/日	曜	当 番 病 院	電話番号
12/1	日	岡田病院	23-0033
12/8	日	斎木病院	26-1211
12/15	日	長門総合病院	22-2220
12/22	日	岡田病院	23-0033
12/23	月	斎木病院	26-1211
12/29	日	長門総合病院	22-2220
12/30	月	岡田病院	23-0033
12/31	火	斎木病院	26-1211
1/1	水	長門総合病院	22-2220
1/2	木	岡田病院	23-0033
1/3	金	斎木病院	26-1211

※突然の発熱や腹痛など、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(Tel.27-0199)  
●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)

## 水道修繕当番店(12月)

\*は休日・夜間のみ

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	田村建材(株) Tel. 22-2036 Tel. 080-2924-4617*	田村建材(株) Tel. 22-2036 Tel. 080-2924-4617*
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	森永水道(株) Tel. 43-0552
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	(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

### 健康食品の送りつけ商法に新手口!

**Q** 数日前、「以前注文を受けた健康食品を送る」と突然電話がかかってきた。一旦断ったが、「注文時の録音もある。裁判にかける。」などと言われ、仕方なく承諾したところ、昨日商品が届き、中にはこちらの名前や商品の代金5万円が既に記入された現金書留封筒が同封されていた。どう考えても注文していないので断りたい。

**A** 注文した覚えのない健康食品を強引に送りつけられるという、新しい手口が広がっています。以前は、代金引換の宅配便等で送ってくるケースが多ありましたが、最近では、商品と一緒に現金書留封筒を送りつけ、後日、電話で代金を郵送するように指示する手口が見られます。業者から脅すような口調で支払いを迫られた場合でも、購入するつもりがなければきっぱり断ること、注文した覚えのない商品は受け取りを拒否すること、そして絶対お金を払わないことが大切です。

また、電話で勧誘され、断りきれずに承諾してしまった場合でも、期間内であれば、クーリング・オフできる場合がありますので、まずは消費生活センターへご相談ください。

**問い合わせ** 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