

1 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) ●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●行政書士電話相談／10時～16時／Tel.0120-266-321 (2日まで)
2 水	
3 木	●新入学児童健康診断 (明倫小・日置小・神田小)／各学校／13時30分～ (神田小は13時～) ●ウィーン ピアノデュオ・クトロヴァッツ／ルネッサながと／18時30分～
4 金	
5 土	●おとずれ夜市「じゃらんじゃらん」／音信川河川公園周辺／18時～21時 ●司法書士無料法律相談／長門市中央公民館／10時～15時 ●長門ゆずきち収穫ツアー／俵山公民館／9時～／要申込 (Tel.37-2511)
6 日	長門市応急診療所開設 ●運動器の10年・骨と関節の日／サンライフ萩／12時～16時 ●行政書士が行う1日無料相談会／フジ長門店／10時～15時 ●法務局休日相談所／長門市中央公民館／10時～16時／要予約
7 月	●行政相談／日置支所／10時～12時
8 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) ●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)
9 水	●敬老会 (深川地区)／ルネッサながと／11時～14時
10 木	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●敬老会 (日置地区)／日置地域づくりセンター／11時～13時30分 ●新入学児童健康診断 (通小・浅田小)／各学校／13時30分～
11 金	
12 土	●徒然草の中から現代にも通じる話を館長と読もう／長門市立図書館／10時～11時30分／要申込 (Tel.26-5123) ●第25回 福祥苑・長門福祉作業センターふれあいひろば／福祥苑／10時～14時30分
13 日	●「金子みすゞの世界～こだまてしようか 仙崎編～」公演／ルネッサながと／18時～ ●第6回市民スポーツフェスティバル／市内各所／9時～ ●第3回楊貴妃「炎の祭典」／楊貴妃の里／13時30分～19時30分
14 月	体育の日 ●長門市人権フェスティバル／長門市中央公民館／13時～16時
15 火	三隅支所移転 ●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) ●「いのち ところ 家族」金澤泰子講演会／ルネッサながと／18時30分～
16 水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●ゲートキーパー養成講座／保健センター／18時30分～20時／要申込 (Tel.23-1133)
17 木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～／要予約 (Tel.22-2811) ●新入学児童健康診断 (仙崎小・向陽小)／各学校／13時30分～
18 金	●敬老会 (俵山地区)／俵山小学校体育館／11時～14時
19 土	毎月19日は「ながと食の日」
20 日	●みすみふるさとまつり2013／三隅公民館前／9時30分～ ●仙崎地区体育祭／仙崎小グラウンド／9時～ ●深川地区体育祭／深川中グラウンド／9時30分～ ●みすみゞの課外授業／金子みすみゞ記念館／9時30分～／要申込 (Tel.22-8404) ●海上自衛隊小月航空基地祭／小月航空基地／8時～
21 月	
22 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) ●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)
23 水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel.23-1115) ●認知症相談会／保健センター／13時30分～15時30分／要予約 (Tel.23-1157) ●ゲートキーパー養成講座／保健センター／18時30分～20時／要申込 (Tel.23-1133)
24 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●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 (俵山小)／俵山小／13時30分～
25 金	●敬老会 (宇津賀・向津具地区)／ラポールゆや／11時～13時
26 土	
27 日	●第29回いきいきのびのびながとふるさとまつり／長門市役所本庁周辺／9時～ ●俵山スポーツクラブゴルフ交流大会／ブルーラインカントリークラブ／8時28分スタート
28 月	「ながと生涯学習の日」
29 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) ●ウォーキングで健康づくり／湯免ふれあいセンター／9時30分～11時30分／要申込 (Tel.23-1133)
30 水	
31 木	●新入学児童健康診断 (深川小)／深川小／13時30分～

### 食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

## チーズ入り生春巻き

ー 簡単、さっぱり、おいしい ー

### 材 料 (4人分)

エビ	…12尾	酒	…小さじ2
キュウリ	…小1本	塩	…少々
アボガド	…1個	コショウ	…少々
スライスチーズ	…4枚	レモン汁	…少々
生春巻きの皮	…4枚	マヨネーズ	…小さじ2
青じそ	…12枚	しょうゆ	…小さじ1
		ヨーグルト	…50g

### 作り方

- ①エビはゆでて酒につけ、塩、コショウをふっておく。
- ②キュウリは半分につけて、縦にマッチ棒の太さに切る。アボガドは縦半分に切って種を取り、皮を外して1cmの厚さの縦切りにし、レモン汁をかけておく。
- ③スライスチーズは半分に切る。
- ④生春巻きの皮を水にくぐらせて、まな板の上に乘せて戻す。
- ⑤青じそ、エビ、キュウリ、アボガド、スライスチーズを乗せて巻く。
- ⑥Aをよく混ぜ合わせる。
- ⑦3等分にして器に盛り、Aを添える

### ワンポイントアドバイス

好きな具材を包みましょう。斜めに切って盛り付けると見た目がきれいです。



**栄養価 (1人分)**

エネルギー…280kcal  
たんぱく質…26.4g  
脂 質…13.0g  
塩分相当量…2.1g  
カルシウム…215mg

ほっちゃんテレビ放送予定  
10/11 (金)・10/13 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

■食事バランスガイド

## 2次救急当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
10/6	日	斎木病院	26-1211
10/13	日	長門総合病院	22-2220
10/14	月	岡田病院	23-0033
10/20	日	斎木病院	26-1211
10/27	日	長門総合病院	22-2220
11/3	日	岡田病院	23-0033
11/4	月	斎木病院	26-1211

※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

## 水道修繕当番店 (10月) \*は休日・夜間

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	田村建材(株) Tel. 22-2036 Tel. 080-2924-4617*	(株)大工燃料工業所 Tel. 22-2219
三隅地区	田村建材(株) Tel. 22-2036 Tel. 080-2924-4617*	リフォームあんど Tel. 22-5911
日置地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138
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

### 太陽光発電に関するトラブルに注意!

**Q** 突然自宅を訪問してきた太陽光発電システムの設置業者から、「補助金があるので、自己資金は一切かからない」などと説明され、太陽光発電システムの設置を勧められたが、信用して大丈夫だろうか?

**A** 太陽光発電システムの普及に伴い、設置についてのトラブルの相談が増加しています。

具体的には、相談事例のような過剰なセールストークや不正確な説明に関する相談、迷惑勧誘など販売方法に関する相談、取り付け工事がずさんで雨漏りが発生したなどといった施工に関する相談などです。

このようなトラブルにあわないためには、勧誘を受けた際、業者からの説明内容に少しでも不審な点があればすぐに契約しないことです。

まずは地元の信頼のおける複数の業者から見積書を取るなどして、業者の言っていることが正確なものか確認したり、納得のいくまで説明を受けるなどしたうえで契約することが大切です。

**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