

1 日	●ながとコドモノクニ/ルネッサながと/10時～15時
2 月	●行政相談/日置支所/10時～12時
3 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) ●人権・行政相談/三隅農業者トレーニングセンター/10時～12時
4 水	
5 木	
6 金	●香月泰男とゆかりの画家展/香月泰男美術館/11月25日まで
7 土	●おとづれ夜市「じゃらんじゃらん」/音信川河川公園周辺/18時～21時 ●B型肝炎訴訟説明会/長門市中央公民館/13時30分～16時30分 ●優秀映画鑑賞会/ルネッサながと/10時30分～
8 日	●運動会(仙崎中・深川中・三隅中・日置中・菱海中) ●街頭献血/大津緑洋高校大津校舎/9時～・12時30分～ ●海技免許更新/長門市中央公民館/9時30分～ ●優秀映画鑑賞会/ルネッサながと/10時～
9 月	●赤崎まつり/赤崎神社/10日まで ●高齢者・障害者の人権あんしん相談/15日まで/Tel.0570-003-110
10 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)
11 水	●社会的ひきこもり家族教室/山口県萩健康福祉センター/13時30分～16時
12 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時 ●街頭献血/長門市役所/9時～12時・長門総合病院/14時～16時
13 金	
14 土	●シーカヤック無料体験試乗会/伊上海浜公園オートキャンプ場/9時～12時 ●コープやまぐち長門センター開設25周年記念講演/長門市立図書館/13時30分～15時 ●松竹新派喜劇公演「三婆」/ルネッサながと/13時30分 ●家庭教育講演会/ラポールゆや/10時～
15 日	●運動会(通保育園・通小・黄波戸幼稚園・神田小) ●三隅八幡宮秋季例祭/16日まで
16 月	敬老の日
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/通公民館/10時～12時 ●秋の人丸祭/八幡人丸神社/19日まで ●まるごと長門「旬」市場健康コーナー設置/まるごと長門「旬」市場/9時～11時 ●グラウンドゴルフ選手権大会/ふれあいパーク三隅/18時30分～
19 木	毎月19日は「ながと食の日」 ●血管年齢測定日/長門市保健センター/9時～・13時～
20 金	●ウォーキングで健康づくり/油谷島/9時～/要申込 (Tel.23-1133)
21 土	●運動会(向津具保育園・向津具小) ●琉球舞踊への誘い/ルネッサながと/14時～
22 日	●運動会(仙崎小・深川小・向陽小・俵山小・俵山中・明倫小・浅田小・日置小)
23 月	秋分の日
24 火	●長門市交通安全のつどい/長門市中央公民館/13時15分～ ●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)
25 水	●無料法律相談/市役所1階市民相談室/10時～15時/要予約 (Tel.23-1299) ●敬老会(仙崎地区)/仙崎小体育館/11時～
26 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時 ●新入学児健康診断(油谷小・向津具小)/ラポールゆや/13時30分～
27 金	●敬老会(通地区)/通漁村センター/11時～
28 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～ ●ピンクリボンイベント/長門総合病院/9時30分～ ●ジャパントップリーグ/維新百年記念公園陸上競技場/15時～(20ページ参照)
29 日	●運動会(みのり保育園・三隅保育園・日置保育園・菱海保育園・宗頭幼稚園) ●長門市応急診療所竣工記念講演会/長門市応急診療所/10時30分～12時15分 ●第7回ながとお魚まつり/仙崎漁港魚市場/8時30分～
30 月	「ながと生涯学習の日」

高野豆腐の落とし焼き

— 高野豆腐を洋風に —

材 料 (4人分)

長芋	…140g	スキムミルク	…大さじ6
玉ネギ	…130g	サラダ油	…大さじ1
高野豆腐	…3枚(大)	塩麴	…大さじ2
赤ピーマン	…1/4個	昆布	…適量
緑ピーマン	…1個		
米粉	…大さじ4		

作り方

- ① 玉ネギと赤ピーマン、緑ピーマンは細切りにする。長芋はすりおろしておく。
- ② 高野豆腐は、昆布をつけた水でもどして小さく手でちぎる。(もどし方はパッケージで確認してください)
- ③ ①と②をボールにいれて、塩麴を入れ、スキムミルク、米粉を入れ手でよくかき混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、弱火で③を適当な大きさに丸めて焼く。焼き固めてからフライ返しでひっくり返しましょう。

ワンポイントアドバイス

焼くときにすぐ触らないようにしましょう。蓋をして弱火でじっくり焼いてください。生地がまとまりにくい時は、米粉を増やしてみてください。



栄養価 (1人分)

エネルギー	…211kcal	■食事バランスガイド 主食 1 2 3 4 5 6 7 副菜 1 2 3 4 5 6 主菜 1 2 3 4 5 牛乳・乳製品 2 1 1 果物
たんぱく質	…12.3g	
脂 質	…6.7g	
塩分相当量	…2.3g	
カルシウム	…213mg	
ほっちゃんテレビ放送予定		

9 / 13 (金)・9 / 15 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
9/1	日	友近内科循環器科医院	32-1180
		岡田病院	23-0033
9/8	日	宮尾医院	26-0559
		斎木病院	26-1211
9/15	日	福永医院	22-1451
		長門総合病院	22-2220
9/16	月	天野内科胃腸科医院	22-2210
		岡田病院	23-0033
9/22	日	持山医院	22-1555
		斎木病院	26-1211
9/23	月	半田内科クリニック	23-3030
		長門総合病院	22-2220
9/29	日	斉藤医院	22-0826
		岡田病院	23-0033

水道修繕当番店 (9月) *は休日・夜間

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	(株)おきた Tel. 32-1034	(有)安田建材 Tel. 32-1217 Tel. 090-1013-6036*
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店に依頼してください

消費者トラブルQ&A

消費生活センター職員を名乗る怪しい電話に注意!

Q 消費生活センター職員を名乗る者から電話があり「振り込め詐欺などが多発している。不審な電話があったらお電話ください。」とフリーダイヤルを教えられた。その後、A社から高利回りの金融商品を紹介するパンフレットが送られてきた。次に、B社から「その金融商品は、パンフレットが送られてきた人しか買えない。代わりに買って欲すれば高値で買い取る。」と言われた。不審に思い、教えられたフリーダイヤルに電話すると、消費生活センターが出たので、内容を話すと「B社は信頼できる業者」と説明された。信用してもよいか?

A 消費生活センターへの電話相談は、フリーダイヤルではありません。相談の電話は、電話帳など信頼できるもので再度確認してから掛けましょう。また、消費生活センターが特定の業者の信用性や商品情報の提供をすることは、絶対にありません。このように、公的機関の職員を名乗った不審電話が多発しています。絶対にその場で指示に従わずに、最寄りの警察署や消費生活センターに相談してください。

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