

1	水	
2	木	●新入学児童健康診断（明倫小）／三隅保健センター／13時45分～・浅田小／浅田小／13時30分～
3	金	
4	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 ●長門市健康づくりのつどい／三隅農業者トレーニングセンター／10時～
5	日	●食の祭典N-1グランプリ2014／青海島シーサイドスクエア／10時～15時 ●全国一斉！法務局休日相談所／長門市中央公民館／10時～16時
6	月	●行政相談／日置支所／10時～12時
7	火	●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●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）
8	水	●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約（Tel.23-1299）
9	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（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（向陽小）／向陽小／13時30分～
10	金	上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区）
11	土	●油谷小学校完成施設見学会／油谷小／9時～15時 ●「生（せい）への讃歌」展／ルネッサながと／26日まで ●第26回ふれあいひろば／福祥苑グラウンド／10時～14時30分
12	日	●里山朝市／里山ステーション俵山／8時30分～14時 ●油谷小学校完成施設見学会／油谷小／9時～12時 ●ねんりんピックリハーサル大会／俵山スタジアム ●長門市家族介護講座／福寿苑／13時～／要申込（Tel.37-3911） ●第4回楊貴妃「炎の祭典」／楊貴妃の里／11時～17時 ●アグリアート・フェスティバル2014大地の心をきく／ラポールゆや／15時30分～ ●第7回市民スポーツフェスティバル／市内各施設
13	月	体育の日 ●ねんりんピックリハーサル大会／俵山スタジアム
14	火	日置支所移転 ●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） ●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）
15	水	●行政相談／市役所市民相談室／10時～12時
16	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・俵山小）／各学校／13時30分～
17	金	●認知症相談会／長門市保健センター／14時～16時／要予約（Tel.23-1244） ●邦楽ライブ／ラポールゆや／18時30分～
18	土	●伝統芸能継承事業「伝～こころの絆～」／ルネッサながと／12時30分～ ●チンドン・グランプリin 俵山温泉／俵山温泉街／10時～ ●第62回長門大津駅伝大会／三隅中学校前スタート／10時20分～
19	日	毎月19日は「ながと食の日」 ●みすみふるさとまつり2014／三隅公民館前／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～
20	月	行政相談週間（26日まで） ●酒害相談／長門健康福祉センター／15時～17時／要予約（Tel.22-2811）
21	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） ●敬老会（俵山地区）／俵山小体育館／11時～14時
22	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.23-1299） ●敬老会（宇津賀・向津具地区）／ラポールゆや／11時～13時
23	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
24	金	
25	土	●第16回香月泰男ジュニア大賞絵画展／香月泰男美術館／12月28日まで
26	日	●第30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～ ●街頭献血／長門市社会福祉協議会前／9時30分～
27	月	ながと生涯学習の日
28	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）
29	水	●コンツェ・ブラザーズ／ルネッサながと／19時～／発売中
30	木	●育児講演会／長門市地域医療連携支援センター／15時～16時／要申込（Tel.37-2193） ●新入学児童健康診断（通小・深川小・日置小・神田小）／各学校／13時30分～ ●体力・運動能力テスト／ルネッサながと／18時30分～
31	金	●ウォーキングで健康づくり／千畳敷／9時30分～11時30分／要申込（Tel.43-2444）

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

ひじきのサラダ

— 鉄分補給に一役 —

材 料（4人分）

ヒジキ	…20g	しょうゆ	…大さじ1
ホウレンソウ	…80g	ダイコン	…160g
ハス	…80g	A しょうゆ	…20cc
玉ネギ	…40g	酢	…40cc
ニンジン	…30g	B サラダ油	…40cc
サヤインゲン	…20g	塩	…少々
シメジ	…1パック	ゴマ油	…少々

作り方

- ①ヒジキは、水に30分浸して下ゆでにし、しょうゆで下味をつける。ニンジンは千切り、ハスはいちょう切りにする。
- ②ニンジン・ハス・ホウレンソウをゆでる。ゆでたホウレンソウは長さ2cmに切る。
- ③玉ネギはうす切りにして、水にさらす。
- ④サヤインゲンは、サッと塩ゆでにし斜め切りにする。シメジは石づちを取って塩ゆでにする。ダイコンはおろして水分を少し取り、Aと混ぜる。
- ⑤野菜を器に盛り、ダイコンおろしをのせBを混ぜて作ったドレッシングをかける。

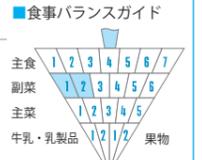
ワンポイントアドバイス

ドレッシングはお好みどうぞ！



栄養価（1人分）

エネルギー…150kcal
たんぱく質…3.2g
脂 質…10.9g
塩分相当量…1.7g



ほっちゃテレビ放送予定

10 / 10 (金)・10 / 12 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

休日当番病院 まずは長門市応急診療所へ

月/日	曜	当 番 病 院	電話番号
10 / 5	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
10 / 12	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
10 / 13	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
10 / 19	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
10 / 26	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11 / 2	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11 / 3	月	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033

※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

●診療科…内科・小児科

●診療日・時間…平日 9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（10月） *は休日・夜間

地 区	道路部分	宅地部分
長門地区	水道課 Tel.23-1171 Tel.22-2111*	(有)天満水道 Tel.26-0024
三隅地区	三隅支所 Tel.43-0221	森永水道(株) Tel.43-0552
日置地区	日置支所 Tel.37-2111	(有)安田建材 Tel.32-1217 Tel.090-1013-6036*
油谷地区	油谷支所 Tel.32-1111	(株)おきた Tel.32-1034

※ 宅地内の水道のトラブルは**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

アダルト DVD の送り付け商法に要注意！

Q 注文した覚えのない荷物が届き、開封したところアダルト DVDが入っていた。どうしてよいか分からずそのままにしていたところ、60万円の請求書が送られてきた。支払わなければならないか。

A 送り付けられた DVDを受け取っただけでは契約が成立していないので、代金を支払う必要はありません。注文した覚えのない DVDは、着払いで返送するか、商品が送付された日を含めて14日間保管すれば、15日目以降は処分してかまいません。また、請求書が送られたあと、慌てて請求先に連絡すると、更なる個人情報を知られてしまう可能性もあるので、絶対に連絡してはいけません。

業者から支払いを求めた電話などがかかってきた場合には、契約していない事を伝えて、きっぱりと断りましょう。業者に支払いを迫られるなど、困ったことがある場合には、消費生活センターに相談してください。

DVDが、違法性があると思われるものであったり、業者からの支払い要求に恐怖を感じるものがあれば、警察にも相談しましょう。

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