

1 月	●行政相談／日置支所／10時～12時
2 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 ●香月泰男【複製画】巡回展／俵山公民館／14日まで
3 水	
4 木	
5 金	
6 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 ●第40回山口原爆死没者追悼・平和式典／山口市市民会館／10時～
7 日	●運動会（仙崎中・深川中・三隅中・日置中・菱海中） ●第2回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～ ●海技免許更新／長門市立図書館／9時30分～
8 月	●酒害相談／長門健康福祉センター／15時～17時／要予約 (Tel.22-2811) ●高齢者・障害者の人権あんしん相談／14日まで／Tel.0570-003-110
9 火	●赤崎まつり／赤崎神社／10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／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) ●高齢者障がい者のための弁護士電話法律相談／Tel.083-920-8730／10時～12時
10 水	●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
11 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●減塩相談日／三隅保健センター／9時30分～11時30分
12 金	
13 土	●ピーターズレビュー愛の讃歌 越路吹雪を慕って／ルネッサながと／13時30分～／発売中 ●私らしく生きる生き方講座／長門市立図書館／13時30分～
14 日	●運動会（通保育園・通小・黄波戸保育園・神田小） ●里山朝市／里山ステーション俵山／8時30分～14時 ●絵本講座 in ながと（第2回目）／長門市立図書館／14時～15時30分／要申込 (Tel.26-5123) ●食のワークショップ／三隅支所／9時～15時／要申込 (Tel.23-1267)
15 月	敬老の日 ●三隅八幡宮秋季例祭／16日まで ●暮らしとところの合同相談会／イオンタウン防府／10時～16時
16 火	●臨時的給付金申請締切 ●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) ●香月泰男【複製画】巡回展／三隅公民館／28日まで
17 水	●人権・行政相談／通公民館／10時～12時 ●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
18 木	●秋の人丸祭／八幡人丸神社／19日まで ●ウォーキングで健康づくり／ラポールゆや／9時30分～11時30分／要申込 (Tel.23-1133)
19 金	ながと食の日 ●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)
20 土	●オーシャンコールながと第12回定期演奏会／ルネッサながと／18時30分～
21 日	●運動会（仙崎小・深川小・向陽小・明倫小・浅田小・日置小・向津具保育園・向津具小）
22 月	
23 火	秋分の日
24 水	●無料法律相談／市役所市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299) ●敬老会（仙崎地区）／仙崎小学校体育館／11時～14時
25 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●糖尿病予防の食生活講座／長門市保健センター／9時30分～13時／要申込 (Tel.23-1133) ●敬老会（通地区）／通漁村センター／11時～14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～
26 金	
27 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 ●美祿ランタンナイトフェスティバル／美祿さくら公園／15時～
28 日	●運動会（東深川保育園・三隅保育園・日置保育園・菱海保育園・宗頭幼稚園・俵山小・俵山中） ●第8回ながとお魚まつり／仙崎漁港魚市場／8時30分～
29 月	
30 月	ながと生涯学習の日 ●敬老会（深川地区）／ルネッサながと／11時～14時

ミックスビーンズとキャベツのトマトスープ

－ 手軽にできる食べるスープ－

材 料 (4人分)

ミックスビーンズ (ゆで)	…60g	水	…200ml
キャベツ	…120g	チキンブイヨン (固形)	…1個
玉ネギ	…50g	砂糖	…ひとつまみ
セロリ	…40g	塩コショウ	…少量
トマト缶	…300g	パセリ	…少量
サラダ油	…大さじ1		

作り方

- ①キャベツ、玉ネギ、セロリは1cm角に切る
- ②なべにサラダ油を熱し、中火で①をいためる。しんなりしたらミックスビーンズを加えていため、トマト缶と水、チキンブイヨン、砂糖を入れる
- ③2～3分煮て、塩コショウで味を整える。盛りつけでみじん切りにしたパセリを散らす。トマトの酸味が強い場合は、砂糖をもうひとつまみ入れるとまろやかな味になります

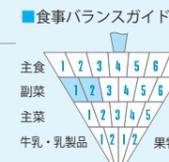
ワンポイントアドバイス

ミックスビーンズがない場合は、ゆで大豆などで代用できます。いろいろな野菜で作ってみてください。



栄養価 (1人分)

エネルギー…82kcal
たんぱく質…3.8g
脂 質…4.6g
塩分相当量…1.3g



ほっちゃんテレビ放送予定

9 / 17 (水)・9 / 21 (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
9 / 7	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
9 / 14	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
9 / 15	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
9 / 21	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
9 / 23	火	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
9 / 28	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220

※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 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 (9月) *は休日・夜間

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	田村建材(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(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

警察などの官公庁をかたる不審電話に注意!

Q 「県警の〇〇ですが…」と名乗り、「通帳詐欺を捕まえて、家宅捜査したところ、あなたの通帳が出てきた。悪用されないために、口座凍結と信用保証が必要」と告げられた。その後、銀行協会を名乗る者から「悪用されないよう全額解約し、すぐに銀行協会が準備した新口座に移し替えてほしい」と電話がかかってきた。また、個人情報聞き出そうとする電話もかかってくる。どう対処すればよいだろうか。

A 警察や役場などの官公庁をかたる不審な電話が県内各地で連続発生しています。警察や官公庁などが、電話で個人情報を聞き出したり、銀行口座を移し替えさせたりすることはありません。

このような不審な電話に対しては、相手の電話番号、氏名を確認し、一旦電話を切り、確認をしましょう。

今後とも、同様の不審電話が発生するおそれがありますので十分注意するとともに、相手の話をうのみにして、すぐに要求に応じることなく、家族と事実の確認を行い、不審電話であれば、すぐに警察に通報しましょう。

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