

1 木	●萩焼展／ながと歴史民俗資料室／9時～17時／10月17日まで ●街頭献血／三隅支所(9時30分～11時)／長門市消防本部(12時30分～13時30分)／岡田病院(15時～16時30分)
2 金	
3 土	●おとずれ夜市「じゃらんじゃらん」／湯本温泉音信川河川公園周辺／18時～21時
4 日	「救急医療週間」9月10日まで ●海技免許更新／長門市立図書館／9時30分～
5 月	
6 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)
7 水	
8 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～15時／要予約 (Tel.0838-24-2158) ●減塩相談日／三隅保健センター／9時30分～11時30分
9 金	●赤崎まつり／赤崎神社／10日まで
10 土	●邦楽ライブ／ラポールゆや／18時30分～／無料
11 日	●運動会(仙崎中・深川中・三隅中・日置中・菱海中)
12 月	上下水道使用料納期限(通・仙崎・日置・油谷地区) ●行政相談／日置支所／10時～12時 ●お酒に関する困り事相談／長門健康福祉センター／15時～16時／要予約 (Tel.22-2811)
13 火	●人権・行政合同相談／三隅支所／10時～12時 ●行政相談／ラポールゆや／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) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 (Tel.22-2811)
14 水	●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
15 木	●三隅八幡宮秋季例祭／16日まで
16 金	●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) ●行政書士無料相談会／中央公民館／10時～16時 ●ウォーキングで健康づくり／長門農業者トレーニングセンター／9時30分～／要申込 (Tel.37-2193)
17 土	●私らしく生きる生き方講座／長門商工会議所／13時30分～15時／要申込 (Tel.0120-49-5657)
18 日	●秋の人丸祭／八幡人丸神社／19日まで ●精華女子高等学校吹奏楽部コンサート／ルネッサながと／17時～ ●運動会(通小・深川小・向陽小・明倫小・浅田小・神田小・日置小・油谷小・向津具小)
19 月	「ながと食の日」 ●精華女子高等学校吹奏楽部コンサート／ルネッサながと／14時～ 「敬老の日」
20 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)
21 水	●街頭献血／市役所本庁(9時～12時)／JA長門大津本所(14時～16時) ●長門都市計画の変更に係る説明会・公聴会／物産観光センター／18時～ ●人権・行政相談／通公民館／10時～12時
22 木	「秋分の日」
23 金	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～15時／要予約 (Tel.0838-24-2158)
24 土	
25 日	●運動会(仙崎小・俵山小) ●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～
26 月	「ながと生涯学習の日」
27 火	●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) ●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)
28 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)
29 木	
30 金	

かぼちゃと豚肉のサラダ

—玉ねぎのさわやかさが効いたサラダです—

材 料 (4人分)

かぼちゃ	…1/4 (400g)
豚肉薄切り肉	…200g
玉ねぎ	…1/2 (100g)
マヨネーズ	…大 4
レモン汁	…小 1
塩	…適宜
こしょう	…少々

作り方

- ①かぼちゃは、種とわたを除き、5mm幅のイチョウ切りにし、ラップで包んで500Wの電子レンジで3分30秒～4分加熱し、皮まで軟らかくする。
- ②玉ねぎは縦うす切りにして、冷水に5分ほどさらし、水気をよく切る。
- ③鍋に熱湯を沸かして塩少々を入れ、豚肉を1枚ずつ入れ、色が変わったら冷水にとって粗熱を取り、水気をよく切って食べやすく切る。
- ④ボールに①、②、③を入れてマヨネーズであえ、レモン汁、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス

貧血予防にレーズンを入れても美味しいです。



栄養価 (1人分)

エネルギー…401kcal
たんぱく質…9.7g
脂 質…28.2g
塩分相当量…1.3g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定

9 / 16 (金)・18 (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 / 4	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
9 / 11	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
9 / 18	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
9 / 19	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
9 / 22	木	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
9 / 25	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 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

- 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	道 路 部 分	宅 地 部 分
長門地区	水道課 Tel.23-1171 Tel.22-2111*	(株)セブンリフォーム Tel.22-2138
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	(株)大工燃料工業所 Tel.22-2219
油谷地区	油谷支所 Tel.32-1111	(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

「お試し」のつもりが定期購入に!? ネット通販の定期購入トラブルにご注意を

Q インターネットの広告に、健康食品が大変安い値段で購入できるとあり、1回だけのつもりで「お試し価格」の健康食品を注文したら定期購入だった。

A 通信販売にはクーリング・オフの規定がなく、業者が表示している返品条件に従うこととなりますが、広告に記載がない場合は、商品を受け取ってから8日間は、消費者が送料を負担すれば返品できることになっています。

インターネットなど通信販売で健康食品などを購入する場合は、定期購入になっていないかなど、契約内容や解約条件をよく確認したうえで、注文するかどうかを判断することが重要です。

画面上で、「お試しは〇回の定期購入が条件」などと記載されていても、小さい文字であったり、注文画面とは別のページに記載されている場合があります。また「電話でのみ解約を受け付ける」としているにもかかわらず、電話が繋がらずに解約可能期間を経過したケースもあります。

特にスマートフォンは画面が小さく、注文時の記載内容が確認しにくい場合もありますので注意しましょう。

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