

1 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 ●長門サイエンスフェスティバル／深川小学校／10時～15時30分
2 日	●第10回ながとお魚まつり／仙崎漁港魚市場／8時30分～ ●第2回仙崎かまぼこ板っ球大会in長門湯本温泉／ながと総合体育館／10時～ ●コンディショニング講習会／仙崎小体育館／9時～11時30分／要予約 (Tel.26-0904)
3 月	
4 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)
5 水	●骨の健康づくり相談日／日置保健センター／13時～15時
6 木	
7 金	●行政相談／日置支所／10時～12時 ●減塩相談日／日置保健センター／13時～15時
8 土	●一日限定「ゆや食堂」／油谷保健福祉センター／11時～14時／限定80食
9 日	●第9回長門市市民スポーツフェスティバル／問い合わせ：長門市体育協会 (Tel.22-3540) ●第6回楊貴妃・炎の祭典／楊貴妃の里／10時30分～15時
10 月	体育の日 ●オーシャンコールながと第14回定期演奏会／ルネッサながと／14時～
11 火	上下水道使用料納期限 (三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区) ●行政相談／三隅支所・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) ●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)
12 水	
13 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)
14 金	●認知症相談会／長門市地域医療連携支援センター／14時～16時／要予約 (Tel.23-1244)
15 土	●第64回長門大津駅伝大会／三隅中学校前スタート／10時20分～ ●ロバの音楽座「オンガッカイ」／ラポールゆや／17時～ ●ながと鉄道まつり／JR長門鉄道部運転支所／10時～15時／入場無料 (Tel.22-2607) ●JAフェア／長門総合病院駐車場／9時30分～14時30分／問い合わせ (Tel.22-2220)
16 日	●みすみふるさとまつり2016／三隅公民館前／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～ ●パピママ入門教室／長門市保健センター／13時30分～16時
17 月	●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)
18 火	●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) ●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) ●体力・運動能力テスト／ながと総合体育館／18時30分～
19 水	毎月19日は「ながと食の日」 くじら資料館臨時休館日 ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
20 木	●野菜たっぷり食生活講座／長門市保健センター／9時30分～13時／要予約 (Tel.23-1133) ●発達クリニック／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 (Tel.22-2811)
21 金	
22 土	
23 日	●第32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～12時・13時15分～16時
24 月	ながと生涯学習の日
25 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)
26 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)
27 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)
28 金	
29 土	●健康づくりのつどい／ながと総合体育館／10時～12時／一部イベント要予約 (Tel.23-1132)
30 日	●第18回香月泰男ジュニア大賞絵画展／香月泰男美術館／平成29年1月16日まで ●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～
31 月	市民県税第3期納期限

さといもサラダ

ー さといも洋風レシピ ー



材 料 (4人分)

さといも	…小5個(250g)	A	酢	…大さじ1
シーチキン	…40g		サラダ油	…小さじ2
きゅうり	…1本		砂糖	…小さじ1
にんじん	…25g		うすくちしょうゆ	…小さじ1と1/2
			こしょう	…少々

作り方

- ①さといもを沸騰した水に入れて、ゆでる
- ②柔らかくなったさといもを取り出し、皮をむく(やけどに注意)
- ③皮をむいたさといもは半月切り、きゅうりは2mmの輪切り、にんじんは2mmのいちよう切りにする
- ④切ったきゅうりは塩もみ、にんじんは砂糖もみをし、しんなりさせて水分を切る(水洗いする)
- ⑤さといもと④、シーチキンを混ぜ合わせ、Aの調味料で和える

ワンポイントアドバイス

にんじんは砂糖でもむと軟らかく、色が鮮やかになり、にんじんの甘さも引き立ちます。

栄養価 (1人分)

エネルギー…121kcal
たんぱく質…3.0g
脂 質…2.4g
炭水化物…22.0g
塩分相当量…0.4g

■食事バランスガイド

ほっちゃテレビ放送予定
10/7(金)・9(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
10/2	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
10/9	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
10/10	月	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
10/16	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
10/23	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
10/30	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11/3	木	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 (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	リフォームあんど Tel.22-5911
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

「オリンピック財団」などと称して、個人情報削除の名目などで金銭を支払わせようとする事業者にご注意

Q 「オリンピック財団」などと称して電話し、東京オリンピックのチケット申し込みがあるかのように偽り、チケットの申し込みをしていないと答えると「調査した結果、犯罪グループのリストに個人情報が載っている」などと言って、個人情報を削除する名目で金銭を請求された。

A オリンピック財団などは、事業(東京オリンピックのチケット販売など)の実体がないことが強く疑われます。チケット申し込みや購入の電話があっても、すぐに電話を切るなどして絶対に応じないようにしましょう。

オリンピック財団やその関係者を名乗る人からの電話で、リストから個人情報を削除するなどの名目で送金を求められても、決して応じてはいけません。

事業者が勧誘の際に「誰にも相談してはいけない」、「家族にも話してはいけない」など言うのは詐欺の手口です。個人宅あてに宅急便などで現金を送付する手口も見られますが、送金先が「個人宅」、「宅配便で現金を送って」は詐欺の手口ですので、絶対に送らないでください。

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