

1 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)
2 水	●滝坂神楽舞／三隅 黄幡社／20時～
3 木	文化の日 ●第12回図書館まつり／長門市立図書館／9時30分～
4 金	●緊急地震速報配信訓練／10時ごろ
5 土	●みすみ文化祭／三隅農業者トレーニングセンターほか／9時～ ●ゆや文化祭／ラポールゆや／8時30分～ ●発達障害を考える会 ブルースター講演会／長門市地域医療連携支援センター／13時～
6 日	●2016ふれあいふるさとまつりinゆや／ラポールゆや駐車場／9時30分～ ●ゆや文化祭／ラポールゆや／8時30分～ ●ながとご当地グルメ祭り／湊中央区中央通り歩行者天国／16時～ ●第48回依山地区民文化産業祭／依山公民館周辺／9時～ ●みすみ文化祭／三隅農業者トレーニングセンターほか／9時～
7 月	
8 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／三隅支所／10時～12時 ●人権・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)
9 水	●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
10 木	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●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)
11 金	●税を考える週間作品展／ウェーブ地下ホール／11月17日まで
12 土	●通地区文化祭 (作品展のみ)／通公民館／8時30分～20時 ●特定健診休日健診／長門市応急診療所／7時30分～11時
13 日	●第35回日置ふるさと祭り／日置農村環境改善センター周辺／9時～ ●通地区文化祭／通公民館／8時30分～ ●海技免許更新／長門市立図書館／9時30分～
14 月	●源泉所得税の年末調整説明会／長門市中央公民館／10時～、14時～ ●行政相談／日置支所／10時～12時
15 火	●長門市懐古写真展／ながと歴史民俗資料室／12月26日まで ●里親募集説明会／長門市中央公民館／10時～11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)
16 水	●「旬」市場健康コーナー／まるごと長門「旬」市場／9時～11時 ●人権・行政相談／依山公民館／10時～12時
17 木	
18 金	●ウォーキングで健康づくり／三隅保健センター／9時30分～／要申込 (Tel.37-2193) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時 (Tel.22-2811)
19 土	ながと食の日 ●平成28年度農高祭／大津緑洋高校日置校舎／9時～13時 ●市民公開講座「ひざ関節痛」講演会／長門市地域医療連携支援センター／13時30分～15時 ●雪まろげ／ルネッサながと／13時30分～ ●依山イチニチレストラン (ナイトレストラン)／依山温泉／17時～
20 日	●依山イチニチレストラン・第2回山口県パフォーマーズフェスタ／依山温泉／10時～ ●雪まろげ／ルネッサながと／13時30分～
21 月	村田清風記念館臨時休館 (11月27日まで) ●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)
22 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)
23 水	勤労感謝の日
24 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)
25 金	
26 土	●ながとブルーオーシャンライドwithつのしま (前日イベント)／長門市海浜広場／14時～ ●第61回長門市民文化祭／ルネッサながと／10時～
27 日	●ながとブルーオーシャンライドwithつのしま／メイン会場 長門市海浜広場／8時10分～ ●第61回長門市民文化祭／ルネッサながと／10時～ (舞台芸能は11時開演) ●宇津賀ふるさとまつり／旧文洋小学校／9時～
28 月	ながと生涯学習の日 ●糖尿病予防講演会／長門市地域医療連携支援センター／13時30分～14時30分／要申込 (Tel.23-1133)
29 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)
30 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)

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

さばのラビコットソースかけ 一彩りきれいな簡単「さば」レシピ

材 料 (4人分)

さばの切り身	… 4切れ	A	オリーブ油	…大さじ4
小麦粉	… 大さじ3		(またはサラダ油)	
サラダ油	… 大さじ1		酢	…大さじ2
トマト缶	… 1缶 (200g)		塩	…小さじ1/2
たまねぎ	… 1/2個		コショウ	…少々
ピーマン	… 1個			

作り方

- ①たまねぎ・ピーマンをみじん切りにし、トマト缶とAの調味料と一緒に混ぜ合わせる。
- ②さばの水気をとり、小麦粉をまぶして、サラダ油を引いて焼く。
- ③②に①のソースをかける。

ワンポイントアドバイス

野菜は、少し粗めのみじん切りにすると、歯ごたえがあり、より見た目もきれいです。



(1人分)

■食事バランスガイド

エネルギー…317kcal
たんぱく質…13.8g
脂 質…23.5g
炭水化物 …10.2g
塩分相当量…1.2g

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 2
果物

ほっちゃんテレビ放送予定

11 / 11 (金)・13 (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
11 / 3	木	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11 / 6	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11 / 13	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11 / 20	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11 / 23	水	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11 / 27	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 (11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)大工燃料工業所 Tel.22-2219
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)いだ住宅設備 Tel.37-5015
油谷地区	油谷支所 Tel.32-1111	(有)キハラ Tel.34-0018

※ 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

「海外宝くじ」には手を出さないで!

Q 海外から約400万円の宝くじ当選金の小切手を引き渡すという封書が届いた。配送手数料として8千円が必要と記載されていたので、クレジットカード番号を記入して返送したが、当選金の小切手は届かず、手違いがあったのかと思っていたら、後日、再度同じ内容の封書が来たので今度は現金8千円を同封して返送した。当選金がまだ来ないのだが。

A クレジットカード番号を教えると、その後何回も代金を請求されるケースもあります。カード番号を安易に教えないようにしましょう。また、当選金をもらえると信じ込み、手数料を送り続けてしまうケースも見られます。

申し込んでいないのに宝くじに当選することはありえません。「当選した」などの甘い話には乗らないようにしましょう。

海外の宝くじは、日本国内で買うだけでも違法となる可能性があります。絶対に購入してはいけません。

日頃から「おいしい話はない」ということを心がけておきましょう。

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