9 月のカレンダー

●イベント　●相談・健診

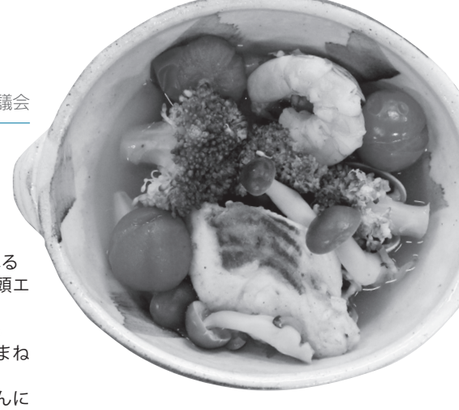
2018 September 9

1	土	●第 12 回全国やきとりンピック in 長門／山口県漁協湊魚市場周辺／ 10 時～ 18 時
2	日	●第 12 回全国やきとりンピック in 長門／山口県漁協湊魚市場周辺／ 10 時～ 16 時 ●目の健康講座in長門・萩／長門市応急診療所／13時30分～16時／参加無料
3	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（℡22-2811）
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（℡0838-24-0500）
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	●赤崎まつり音楽祭2018／赤崎神社／14時～20時
9	日	「救急医療週間」9月15日まで　●赤崎まつり奉納神事／赤崎神社／13時～　●体育祭（仙崎中・三隅中・日置中・菱海中）　●大津緑洋高校文化祭／大津緑洋高校大津校舎／8時30分～14時40分
10	月	上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区）
11	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 ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（℡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（℡0838-24-0500）
12	水	●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約（℡23-1299）
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（℡0838-24-2158）
14	金	●山口ゆめ花博開幕／山口きらら博記念公園／11月4日まで ●私らしく生きる生き方講座／ルネッサながと／10時～11時30分／要申込（℡0120-49-5657）
15	土	●おとずれリバーフェスタ2018 in 長門湯本温泉／湯本温泉街一帯／17日まで
16	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～ ●体育祭（深川中）　●運動会（通小・仙崎小・日置小・神田小・向津具小）
17	月	敬老の日 ●松竹大歌舞伎／ルネッサながと／12時～
18	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（℡0838-24-0500）
19	水	ながと食の日
20	木	●人権・行政合同相談／通公民館／10時～12時　●行政相談／日置支所／10時～12時
21	金	●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／3日前までに要予約（℡22-2811） ●ウォーキング教室／三隅保健センター／9時30分～11時30分／要申込（℡43-2444）
22	土	●深川ルンルン食堂／光浄寺／16時30分～19時 ●平成30年度第２回人権教育セミナー／三隅保健センター／10時～11時40分
23	日	秋分の日 ●運動会（深川小・向陽小・明倫小・浅田小・油谷小）
24	月	振替休日　ながと生涯学習の日 ●チェコフィルハーモニーコンサート／ルネッサながと／14時30分～
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／前日までに要予約（℡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（℡0838-24-0500）
26	水	●無料法律相談／市役所市民相談室／10時～15時／要予約（℡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（℡0838-24-2158）
28	金	
29	土	●ジャパンラグビートップチャレンジリーグ「マツダブルーズーマーズ VS NTTドコモレッドハリケーンズ」／俵山多目的交流広場／13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 ●暮らしとお金のセミナー相談会／ルネッサながと／13時30分～15時20分／要申込（℡0120-874-009）
30	日	●運動会（俵山小） ●第12回ながとお魚まつり／仙崎漁港魚市場／8時30分～13時

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

野菜のアクアパッツア　- 海鮮や野菜の旨みで、塩分控えめに！ -



材料

・白身魚　…120g
・小麦粉…大さじ１弱
・アサリ（殻つき）　…160g
・無頭エビ…４尾
・酒（①②）　…少々
・酒（⑥）　…50ml
・しめじ　…80g
・ブロッコリー…160g
・ミニトマト　…8 個
・たまねぎ　…100g
・にんにく　…1 片
・油　…大さじ 1/2
・だし汁　…400ml
・粉山椒　…少々
・こしょう　…少々

作り方

①白身魚は食べやすい大きさに切り酒をふる
②アサリはよく洗い水切りしておく。無頭エビは殻・背わたを取り酒をふる
③ブロッコリーはひと口大に切ってゆでる
④しめじは食べやすい大きさに分け、たまねぎは繊維に沿って切る
⑤厚手の鍋に油を敷き、スライスしたにんにくを入れ、香りが出たら取り出す
⑥白身魚に小麦粉をまぶし、鍋で両面をこんがりと焼いて取り出す。その後、アサリとエビを酒で蒸し、蒸したらエビを取り出す
⑦⑥にだし汁、④を入れゆっくり弱火で煮た後、白身魚、エビを入れ粉山椒、こしょうで味つけし、ふたをしてひと煮立ちさせたら、③とミニトマトを入れる

栄養価（１人分）

エネルギー…121kcal
たんぱく質…10.9g
脂　質… 3.7g
塩分相当量… 0.5g

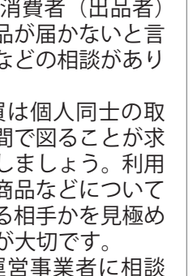
■食事バランスガイド

ほっちゃテレビ放送予定
９／14（金）・16（日）

毎月 19 日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス

彩りを良くするため、煮すぎないよう注意しましょう



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
9／2	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
9／9	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
9／16	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
9／17	月	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
9／23	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
9／24	月	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
9／30	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033

※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）

水道の修繕・トラブル

地　区	道路部分	宅地部分
全地区	長門市 上下水道局 ℡ 23-1171 （平日） ℡ 22-2111 （休日・夜間）	長門市給水装置工事指定業者に依頼してください。なお、指定業者は市ホームページに掲載しています

※長門市給水装置工事指定業者以外で修繕すると、水道料金の減免を受けられませんので、ご注意ください。

消費生活センターからのお知らせ

フリマサービスは個人間取引 利用する際は慎重に

相談事例

フリマアプリで購入した商品が偽物だったのに出品者に返品に応じてもらえず、アプリ運営事業者に相談したら「当事者間で話し合うように」と言われた。

アドバイス

インターネット上でフリーマーケットのように物品の売買を行うことができるフリマアプリを使用したフリマサービスでのトラブルが増加しています。主な相談事例には、フリマアプリで商品を購入した消費者（購入者）からの「商品が届かない」「壊れた商品・偽物が届いた」などの相談だけでなく、出品した消費者（出品者）からの「商品を送ったのに、商品が届かないと言われ商品代金が支払われない」などの相談があります。

フリマサービスでの商品売買は個人同士の取引です。トラブル解決は当事者間で図ることが求められている点を理解して利用しましょう。利用規約をよく読んで、取引相手や商品などについて十分に情報を収集し、信頼できる相手かを見極めた上で、取引は慎重に行うことが大切です。

当事者間で話し合っても、運営事業者に相談しても交渉が進まない場合は、消費生活センターにご相談ください。

問い合わせ　－困ったときは、まず相談－

・長門市消費生活センター　℡ 23-1115
・山口県消費生活センター　℡ 083-924-0999