

1 木	●みすゞ児童作品コンクール優秀作品展／金子みすゞ記念館／2月25日まで ●5歳児すこやか相談会／長門市保健センター／13時～16時
2 金	
3 土	
4 日	山口県知事選挙 ●ちびなが商店街をつくろう13・わいわいフェスタ／ルネッサながと／10時～15時30分（わいわいフェスタは15時まで） ●むかつく日曜日／パタ屋／10時～13時
5 月	
6 火	●萩焼展～寄贈された萩焼深川窯作品展パート3／ながと歴史民俗資料室／9時～17時／3月25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）
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） ●5歳児すこやか相談会／長門市保健センター／13時～16時
9 金	
10 土	●長門市ただいま。／ラポールゆや／14時～
11 日	建国記念の日 ●おやじバンドまつりVol.14／ルネッサながと／13時30分～ ●日置駅伝大会／神田小スタート／開会式9時～／スタート10時10分
12 月	振替休日
13 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）
14 水	●恩湯等施設整備・運営事業公開ヒアリング／湯本観光ホテル西京／10時～
15 木	●カルシウムたっぷり食生活講座／長門市保健センター／9時30分～13時／有料・要申込（Tel.23-1133） ●人権・行政合同相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●行政相談／日置支所／10時～12時 ●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約（Tel.22-2811）
16 金	●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（Tel.43-2444）
17 土	
18 日	●発達障害児支援講演会／三隅保健センター／10時30分～15時30分 ●古文書講座／三隅農業者トレーニングセンター／13時30分～15時／有料・要申込（Tel.43-2818） ●第13回和太鼓ワークショップ／ルネッサながと／13時～15時／有料・要申込（Tel.26-6001）
19 月	ながと食の日 ●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）
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） ●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）
21 水	
22 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）
23 金	
24 土	●やまぐち伝統芸能まつり資料展／ルネッサながと／10時～16時／28日（水）まで
25 日	●第4回やまぐち伝統芸能まつり／ルネッサながと／12時～ ●古文書講座／三隅農業者トレーニングセンター／13時30分～15時／有料・要申込（Tel.43-2818）
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	固定資産税第4期納期限 ●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）

お揚げとネギの卵とじ丼 -しょうがとチーズがポイントの丼-



材料（4人分）

- ・油揚げ … 2枚 ・卵…4個
- ・青ネギ … 16本 ・ごはん …600g
- Aだし汁 … 2カップ ・しょうが …適量
- Aしょうゆ …大さじ1と1/2 ・プロセスチーズ …4個
- Aみりん …大さじ1

作り方

- ①油揚げは、油抜きをして短冊切りにする。青ネギは斜め切りにする。
- ②プロセスチーズは粗く刻み、みじん切りにしたしょうがとごはんを混ぜ合わせ、丼によそう。
- ③小鍋に①の油揚げと、合わせたAを入れ火にかけて、沸騰したら3～4分煮る。
- ④ネギを加え、溶いた卵を回し入れてフタをし、半熟になったら②のごはんにかける。

栄養価（1人分）

エネルギー…498kcal	たんぱく質… 19.3g	脂 質… 18.0g	炭水化物… 60.5g	塩分相当量… 1.7g
---------------	--------------	------------	-------------	-------------

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定  
2/9(金)・11(日)

毎月19日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス

油揚げにしっかり味をさせることで、コクが出ておいしく仕上がります。



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
2/4	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
2/11	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
2/12	月	長門市応急診療所	27-0199
2/18	日	岡田病院	23-0033
		長門市応急診療所	27-0199
2/25	日	斎木病院	26-1211
		長門市応急診療所	27-0199
3/4	日	長門総合病院	22-2220
		長門市応急診療所	27-0199
3/4	日	岡田病院	23-0033
		長門市応急診療所	27-0199

※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（2月） \*は休日・夜間のみ

地区	道路部分	宅地部分
長門地区		(株)大工燃料工業所 Tel.22-2219
三隅地区	水道課 Tel.23-1171 Tel.22-2111*	リフォームあんどろ Tel.22-5911
日置地区		(有)安田建材 Tel.32-1217 Tel.090-1013-6036*
油谷地区		(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

消費生活センターからのお知らせ

迷惑メールに誘導されてトラブルに!?  
心当たりのないメール・SMSには反応しない!

相談事例

迷惑メールがたくさん届いて困っている。メールの発信元に心当たりがなく「配信停止はこちら」とメールアドレスが書かれているが、返信してもよいものか。

アドバイス

近年、携帯電話やパソコンなどに届く不審な電子メールやSMS（ショートメッセージサービス）に関する相談が増えています。

迷惑メールに書かれている電話番号に連絡する、返信する、URLをクリックするなど、なんらかの反応をしたことで、個人情報や聞き出されたり、出会い系サイトに誘導されたりする別のトラブルのきっかけとなる場合があります。

心当たりのない不審なメールが届いたら、開かずに削除し、反応しないようにしましょう。

実在する事業者をかたっている場合は、その事業者のホームページや問い合わせ窓口に直接連絡をとるようにして、メールに書かれている連絡先やURL先から確認することはやめましょう。

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 Tel.23-1115
- ・山口県消費生活センター Tel.083-924-0999