

1 木	●春の火災予防運動／7日まで ●子ども予防接種週間／7日まで ●大津緑洋高校卒業式
2 金	
3 土	●ルネッサながとサンクスまつり／ルネッサながと／10時～ ●長門高校卒業式
4 日	●ルネッサながとサンクスまつり／ルネッサながと／10時～ ●油谷和太鼓コンサート／ラポールゆや／14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～／要申込 (Tel.43-2818)
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)
9 金	●市内中学校卒業式 ●ひとり暮らしのためのクッキングスクール／長門市保健センター／10時～／要申込 (Tel.23-1133)
10 土	
11 日	●海技免許更新／長門市立図書館／10時～ ●学生と市内企業をつなぐ合同企業ガイダンス／ルネッサながと軽運動室／13時30分～16時30分
12 月	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区)
13 火	●雛人形展／ルネッサながと文化情報ギャラリー／10時～16時／25日まで ●街頭献血／JA長門大津本所 (9時30分～11時)／長門土木建築事務所 (12時45分～13時30分)／長門総合病院 (14時30分～16時30分) ●行政相談／三隅支所・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	●知っちょこころのからだ健康コーナー／センザキッチン／9時30分～11時 ●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
15 木	●行政相談／市役所本庁市民相談室・日置支所／10時～12時
16 金	●ウォーキング教室／長門市保健センター／9時30分～11時30分／要申込 (Tel.23-1133) ●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)
17 土	●第2回花と緑のまちづくり講習会／大津緑洋高校日置校舎／10時～
18 日	
19 月	毎月19日は「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	●市内小学校卒業式 ●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	「春分の日」 ●仙崎のまちイタリア化計画／みすゞ通りほか／10時～15時
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	●運動講座／油谷保健福祉センター／10時～11時30分／要申込 (Tel.23-1133)
24 土	●深川ルンルン食堂／光浄寺／16時～19時
25 日	●第10回YYいがみまつり／伊上公民館／9時～ ●はなもゆ桜まつり／萩・長門清掃工場はなもゆ／10時～ ●第7回大津緑洋高校吹奏楽部定期演奏会／長門市中央公民館／13時30分～
26 月	ながと生涯学習の日
27 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) ●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)
28 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)
29 木	●窓口時間延長／本庁市民課／17時15分～19時
30 金	●窓口時間延長／本庁市民課／17時15分～19時
31 土	●窓口時間延長／本庁市民課／8時30分～12時

あさりの温麺 - 旬のあさりをあったかいそうめんで召し上がれ -



材料 (4人分)

- ・そうめん(乾) … 4束
- ・あさり(殻つき) … 40粒
- ・キャベツ … 300g
- ・しめじ … 100g
- ・しょうが … 20g
- ・牛乳 … 4カップ
- ・薄口しょうゆ
- ・小さじ2
- ・青ネギ … 8本
- ・大さじ2
- ・1/2カップ

作り方

- ①あさりは砂抜きをして殻をこすり洗いする。キャベツは一口大に切り、しめじは石づきを削いで小房に分ける。しょうがはせん切りにする。
- ②鍋に①とAを入れ、フタをして火にかけて、あさりの口が開いたら牛乳と薄口しょうゆを加えて温める。
- ③そうめんをパッケージに記載されている時間どおりにゆでて冷水で洗い、しっかり水気を絞って②の鍋に加え、温める。
- ④温まったら器に盛りつけ、小口切りにした青ネギをちらす。

栄養価 (1人分)

エネルギー	…340kcal	■食事バランスガイド
たんぱく質	… 14.6g	主食
脂質	… 8.0g	副菜
炭水化物	… 50.1g	主菜
塩分相当量	… 1.6g	牛乳・乳製品
		果物

ほっちゃんテレビ放送予定
3/9(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

牛乳を入れて煮るときは、吹きこぼれやすいので気をつけましょう。



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
3/4	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
3/11	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
3/18	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
3/21	水	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
3/25	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
4/1	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220

※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 (3月) *は休日・夜間のみ

地区	道路部分	宅地部分
長門地区		(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138
三隅地区	水道課 Tel. 23-1171	(株)田村ビルズ Tel. 22-2036 Tel. 080-2924-4617*
日置地区	Tel. 22-2111*	(有)いいだ住宅設備 Tel. 37-5015
油谷地区		(株)おきた Tel. 32-1034

※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

「見守り」と「気づき」で
消費者トラブルを防ごう!

詐欺や悪質商法の手口は、日々巧妙になっています。高齢者や障がいのある人などは、本人がトラブルにあっていることに気づかないケースや、気づいたとしても「人に知られるのが恥ずかしい」「家族に怒られそう」などと考え、誰にも相談しないケースもあります。被害を防ぐためには、家庭や地域など周りの人が「見守り」、異変や変化に「気づく」ことが大切です。

見守りと気づきのポイント

- 住まいの様子
 - ・不審な契約書、請求書、領収書、宅配業者の不在通知などがこないか
 - ・不審な健康食品や生鮮食品、新品の布団など、見慣れない段ボールや商品が置かれていないか
 - ・見慣れない人がよく出入りしていないか
- 本人の様子
 - ・訪問者や電話に対し、そわそわしている
 - ・生活スタイルが急変し、隠し事が増える
 - ・生活費が不足するなどお金の困っている様子が見られる

このような様子が見られたら、さりげなく声をかけ、本人の気持ちを尊重しながら事情を聞き、消費者トラブルで困っていると気づいた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 Tel. 23-1115
- ・山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999