

1	火	元日 ●金子みすゞ記念館・香月泰男美術館・くじら資料館・村田清風記念館館/10時~17時 ●道の駅センザキッチン/11時~18時
2	水	●金子みすゞ記念館・香月泰男美術館・くじら資料館・村田清風記念館/通常開館 ●道の駅センザキッチン/通常営業
3	木	●長門市成人式/ルネッサながと/10時30分~(受付10時~) ●金子みすゞ記念館・香月泰男美術館・くじら資料館・村田清風記念館/通常開館 ●道の駅センザキッチン/通常営業 ●長門おもちゃ美術館開館/10時~16時
4	金	公務始め
5	土	
6	日	●長門市消防出初式/ルネッサながと/9時30分~
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・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/日置支所/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	●平成30年「広報ながと」表紙コンテスト/市役所本庁・各支所・出張所/1月31日まで
12	土	
13	日	●第14回和太鼓ワークショップ/ルネッサながと/13時~15時
14	月	成人の日
15	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)
16	水	
17	木	●行政相談/市役所1階市民相談室・日置支所/10時~12時
18	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 (Tel.22-2811) ●ウォーキング教室/湯免ふれあいセンター/9時30分~11時30分
19	土	ながと食の日 ●おもちゃ学芸員養成講座 (第5期) /長門市物産観光センター/10時~16時/要申込 (Tel.23-0337)
20	日	●おもちゃ学芸員養成講座 (第5期) /長門市物産観光センター/10時~13時/要申込 (Tel.23-0337) ●あかりのモチーフ制作ワークショップ/湯本温泉旅館協同組合/13時~ ●ミニコンサート/香月泰男美術館第3展示室/14時~15時
21	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)
22	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/前日までに要予約 (Tel.22-2811)
23	水	●無料法律相談/市役所1階市民相談室/10時~15時/要予約 (Tel.23-1299)
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) ●長門税務署公開講座/長門市立図書館2階視聴覚室/10時~11時
25	金	
26	土	●長門市ただいま。/ラポールゆや/14時~
27	日	●第65回長門市市民駅伝大会/11時スタート ●やまぐちの歴史・文学おでかけ講座/長門市立図書館2階研修室/14時~15時30分
28	月	ながと生涯学習の日 ●高齢者向け「椅子ヨガ教室」/ルネッサながと大会議室/10時~/要予約 (Tel.0837-22-5639)
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	
31	木	市県民税第4期納期限

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

ねぎのカラフルもち焼き

-ねぎたっぷりで風邪予防-

材料 (9~10枚分)

- ・白ねぎ … 1本 (50g)
- ・紅しょうが (市販/千切り) … 大さじ2
- ・長芋 … 150g
- ・ツナ (缶詰) … 小1缶
- ・片栗粉 … 大さじ4
- ・ごま油 … 大さじ1と1/2
- ・サラダ油 … 大さじ1と1/2

作り方

- ①白ねぎは縦半分になり、斜めに薄切りにする。紅しょうが・ツナは汁気を切る。
- ②長芋は皮をむいて3~4つに切り、厚手のポリ袋に入れて麺棒などで細かくたたき。さらに片栗粉と①を加え、袋をもむようにして全体を混ぜる。
- ③フライパンにごま油・サラダ油を中火で熱し、②のタネをスプーンですくって直径6~7cmの円盤状に落とす。両面にこんがり焼き色がついたら器に盛る。

栄養価(2~3枚)

エネルギー	…170kcal	■食事バランスガイド
たんぱく質	… 4.7g	主食 1 2 3 4 5 6 7
脂質	… 10.7g	副菜 1 2 3 4 5 6
塩分相当量	… 0.5g	主菜 1 2 3 4 5
		牛乳・乳製品 1 2 1 2 果物

ほっちゃんテレビ放送予定 1/11 (金)・13 (日)
毎月19日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス

紅しょうがは、しょうがの千切りでもOK。長芋をたたいたポリ袋に、ほかの材料も加えて混ぜるとポウルいらず。



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
1/1	火	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211
1/2	水	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1/3	木	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1/6	日	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211
1/13	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1/14	月	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1/20	日	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211
1/27	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
2/3	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 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 9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 Tel.23-1171 (平日) Tel.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、注意してください

消費生活センターからのお知らせ

若者をターゲットにした消費者トラブル

事例

今年成人になるが、どのような消費者トラブルが若者に多く、また気をつけなければいけないか。

アドバイス

成人になった若者からの相談件数は、未成年者に比べて多く、契約金額も高額です。

ネット通販でのトラブルや「マルチ商法」、「エステ」の契約に関する相談が多く寄せられています。「簡単に儲かる」との甘い言葉を信じて契約し連絡が取れなくなった、「今日なら安くなる」、「とりあえずサインだけして」などとその場で契約を迫られ、言われるがままに契約したなど、社会経験の乏しい若者をターゲットにした悪質な業者による消費者トラブルには注意が必要です。成人になると、未成年者のような保護はなくなります。いったん結んだ契約は「やっぱりやめたい」と思っても容易にやめることはできません。契約について、責任を負う立場になることをよく自覚し、少しでも不安に思うことがある時は、その場で契約せず、冷静に考え直すことを心がけるようにしましょう。

契約によっては取消や解約ができる場合があります。自分で抱え込まず、早めに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