

1 金	●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28日（木）まで
2 土	●きらっとはーと展2019／市立図書館／2月16日（土）まで
3 日	<b>花壇の日</b> ●発達障害児支援講演会／三隅保健センター／第1部（保護者向け）10時～12時・第2部（支援者向け）13時30分～15時30分
4 月	●「ながとの小学校」明治から平成まで／ながと歴史民俗資料室／9時～17時／入場無料／3月22日（金）まで
5 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）
6 水	
7 木	●5歳児すこやか相談会／長門市保健センター／13時～16時
8 金	
9 土	●香月泰男美術館企画展「香月泰男一眺められるしあはせー」／香月泰男美術館／5月26日（日）まで
10 日	●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
11 月	<b>建国記念の日</b> ●第19回万作・萬斎狂言公演／ルネッサながと／14時～ ●狂言教室／ルネッサながと／11時～
12 火	<b>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）</b> ●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）
13 水	
14 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
15 金	●あかりを楽しむイベント「音信川うたあかり」／音信川きらきら橋周辺／17時～21時 ●ウォーキング教室／ながとスポーツ公園／9時30分～11時30分／要申込（Tel.23-1133）
16 土	●第25回長門市美術展／ルネッサながと文化情報ギャラリー／10時～17時／入場無料／2月25日（月）まで ●あかりを楽しむイベント「音信川うたあかり」／音信川きらきら橋周辺／17時～21時 ●まちづくり講演会／通漁村センター2階／15時30分～17時／入場無料
17 日	●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30分／有料・要申込（Tel.43-2818）
18 月	●山口県議会議員一般選挙立候補予定者説明会／長門市中央公民館／13時30分～ ●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）
19 火	<b>ながと食の日</b> ●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） ●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）
20 水	
21 木	●カルシウムアップ食生活講座／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）
22 金	●本庁舎建設工事構造見学会／長門市中央公民館／13時～16時30分／要申込
23 土	●本庁舎建設工事構造見学会／長門市中央公民館／10時～14時／要申込 ●ハーブ講座「ハーブを愉しむフルーツポマンダーを作ろう」／香月泰男美術館／14時～15時30分／要申込（Tel.43-2500） ●第5回長門鯨塾／市立図書館／10時～11時45分／入場無料
24 日	●おやじバンドまつりVol.15／ルネッサながと／13時30分～ ●芸能文化発表会／ラポールゆや／10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30分／有料・要申込（Tel.43-2818）
25 月	<b>ながと生涯学習の日</b>
26 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）
27 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）
28 木	<b>固定資産税第4期納期限</b> ●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）

## 野菜たっぷり肉団子鍋

- 肉団子と野菜のうま味がしっかり詰まったお鍋です -

### 材料（2人分）

- ・肉団子 … 150g
- ・とりにき肉 … 120g
- ・長ねぎ（みじん切り） … 20g
- ・塩 … 小さじ 1/5
- ・酒 … 小さじ 1/5
- ・片栗粉 … 小さじ 2/3
- ・だし汁（かつお） … 小さじ 2
- ・しょうが（すりおろし） … 1かけ
- ・白菜 … 150g
- ・にんじん … 20g
- ・ほうれん草 … 20g
- ・木綿豆腐 … 200g
- ・春雨 … 30g
- ・洋風固形スープの素 … 1/2個
- ・水 … 3カップ
- ・塩 … 小さじ 1/3
- ・酒 … 小さじ 2
- ・しょうゆ … 小さじ 1

### 作り方

- ①ボールに肉団子の材料を入れて、よくこねる
- ②白菜はそぎ切りにし、にんじんは薄切りにして花型で抜くか、いちよう切りにする
- ③ほうれん草はゆでて3cm長さに切る
- ④木綿豆腐は6等分に切る
- ⑤春雨は熱湯でもどして水気をきり、食べやすく切る
- ⑥土鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら①をひと口大に丸めて入れる。浮いてきたら、1～2分煮て取り出す
- ⑦アクをすくい取り、白菜・にんじんを加えて、柔らかくなるまで煮る
- ⑧Bで調味し、木綿豆腐・肉団子・ほうれん草・春雨を加え、煮立ったらできあがり

### 栄養価（1人分）

エネルギー…265kcal	たんぱく質…22.1g	脂質…9.3g	塩分相当量…2.0g
---------------	-------------	---------	------------

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定  
2/8（金）・10（日）

毎月19日は「ながと食の日」

### ワンポイントアドバイス

肉団子にだし汁を入れることでふんわりとした仕上がりになります。豚ひき肉の肉団子もおすすすめです



## 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
2/3	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
2/10	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
2/11	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
2/17	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
2/24	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
3/3	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

### 賃貸住宅退去時の トラブルにご注意ください

#### 相談事例

アパート退去の際、リフォーム代を請求され、敷金が返ってこない。

#### アドバイス

賃借人が賃貸住宅を退去する際に、ハウスクリーニングやクロス張替えなどの原状回復費用として敷金が返金されない、敷金を上回る金額を請求されたという相談が寄せられています。

国土交通省が民間賃貸住宅の退去時における原状回復について一般的なルールを示した「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」によれば、「原状回復とは、賃借人の故意、過失、一般的に要求される程度の注意義務違反、その他通常の使用を超えるような使用による損耗や毀損を復旧すること」とし、賃借人が借りた当時の状態に戻すことではありません。

入学や転勤などで、アパートなどの賃貸借契約を結ぶことが多くなる季節です。後でトラブルにならないためにも、契約する前に、退去時の原状回復などについて、契約書の内容をしっかりと確認しておくことが大切です。退去時はもちろん、入居時にも賃貸人・賃借人双方が立ち会い、物件の状況をチェックリストや写真で、確認・保存しておきましょう。

#### 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