

1 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●長門市都市計画審議会／市役所本庁3階会議室／13時30分～
2 水	●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／27日まで ●日置地域審議会／日置保健センター／18時～ ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
3 木	
4 金	●三隅地域審議会／三隅支所／13時30分～ ●長門市議会議員公開研修会／物産観光センター2階会議室／15時～
5 土	
6 日	●第3回伝統芸能まつり／ルネッサながと／13時～ ●第13回子どもピアノリサイタル／ラポールゆや／9時～
7 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
8 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17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 ●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時
9 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
10 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
11 金	「建国記念日」
12 土	●LOVE 花火inバレンタイン／湯本温泉音信川河川公園／19時～21時30分 ●第17回長門市美術展／ルネッサながと／10時～17時／20日まで
13 日	●ちびなが商店街をつくろう6／ルネッサながとアリーナ／10時～15時30分 ●古文書講座／村田清風記念館／13時30分～
14 月	
15 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17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／13時～14時／要予約
16 水	●人権・行政合同相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●油谷地区行政協力員会議／ラポールゆや／9時～ ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
17 木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約 ●日置地区行政協力員会議／日置保健センター／18時～
18 金	
19 土	毎月19日は「ながと食の日」
20 日	●みすみ地区社会福祉協議会設立記念式典／三隅保健センター／9時～ ●第5回大人のピアノリサイタル／ラポールゆや／13時30分～
21 月	
22 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17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
23 水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●ミニテニス教室 (日置・油谷地区)／日置地域づくりセンター／20時～21時30分
24 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●ミニテニス教室 (長門・三隅地区)／ながと総合体育館アリーナ／20時～21時30分
25 金	
26 土	●第11回万作・萬斎狂言公演／ルネッサながと／11時～、14時～
27 日	●青海島健康マラソン大会／青海湖周辺／9時～ ●古文書講座／村田清風記念館／13時30分～
28 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～

●イベント ●相談・健診

## 食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

### ヘルシー豚の角煮

— 安価で簡単にできるヘルシーな一品 —

#### 材 料 (4人分)

豚ロースうす切り肉	…8枚	A	水	…カップ1
板こんにやく	…1枚		砂糖	…大さじ2
片栗粉	…少々		しょうゆ	…大さじ2
油	…小さじ2		酒	…大さじ2
白髪ねぎ	…適量			
ゆずの皮	…適量			

#### 作り方

- ①こんにやくは、そのまま下ゆでしておく。冷めたら、2cm幅の棒状に切る。
- ②豚肉を広げて、①のこんにやくを巻き、片栗粉をつける。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れ、焼き色がついたら取り出す。
- ④鍋に調味料Aを入れ、煮たったら、③を入れとろみがつく程度まで煮つめる。
- ⑤冷めたら半分に切って、白髪ねぎ・ゆずの皮とともに盛り付ける。

#### ワンポイントアドバイス

こんにやくを使っているのので、豚の角煮よりエネルギーが半分以下です。焼き色がついたものを野菜と合わせて酢豚風に味付けしても美味しいです。



**栄養価 (1人分)**

エネルギー…168kcal  
たんぱく質…8.5g  
脂 質…9.7g  
塩分相当量…1.4g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定  
2 / 13 (日)・2 / 18 (金)

「ながとの めぐみを めしあがれ」  
長門地域地産・地消推進委員会協賛

## 休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
2 / 6	日	天野内科胃腸科医院	22-2210
		斎木病院	26-1211
2 / 11	金	桑原医院	43-0010
		長門総合病院	22-2220
2 / 13	日	岡田病院	23-0033
2 / 20	日	斎藤医院	22-0826
		斎木病院	26-1211
2 / 27	日	しみず循環器科内科医院	22-2205
		長門総合病院	22-2220
3 / 6	日	岡田クリニック	22-2717
		岡田病院	23-0033

## 水道修繕当番店 (2月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	森永水道(株) Tel. 43-0552
日置地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(株)大工燃料工業所 Tel. 22-2219
油谷地区	(株)おきた Tel. 32-1034	(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

## 消費者トラブルQ&A

### 必ず儲かる? 「未公開株」商法にご注意

**Q** 先日、知らない業者から突然電話で「近く上場予定の未公開株を買えば必ず儲かる」と勧誘され、購入しなければ損をするように思えたので、100万円を投じて購入した。しかし、高額で仕組みがよくわからないので解約したい。

**A** 未公開株とは、証券取引所などに上場していない株のことをいい、将来上場された場合、株価が公募・売出価格の数倍になるケースもあることから、株取引の経験がある人もない人も、つい「うまい話」に乗ってしまい、損害を受けることがあります。もし、取引をする場合には、株式や投資信託の取引を行える登録金融機関であるかを、必ず確認してください。また、未公開株以外にも転換社債や外国通貨を使った電話勧誘のトラブルも発生していますので、取引内容が理解できないときや必要もないのに勧誘を受けた場合は、「必ず儲かる」などの甘いセールストークに迷わされずにきっぱり断りましょう。契約してしまったときは、業者に勧誘方法の状況を記載した内容証明を送付して返金を求めるか、弁護士に相談してみてください。

**問い合わせ** 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115  
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999