

1 土	「元日」
2 日	
3 月	●長門市成人式／ルネッサながと／10時40分～(受付10時～)
4 火	●公務始め ●行政相談／市役所三隅支所／10時～12時
5 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●初競り式／仙崎魚市場／1時30分～
6 木	
7 金	
8 土	
9 日	●長門市消防出初式／ルネッサながと／9時～
10 月	「成人の日」 ●第1回長門カップ小学生バレーボール大会／ルネッサながとアリーナ／8時40分～
11 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 (TEL0838-24-0500) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約
12 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●平成22年度「海友丸」遠洋航海出港式／県立水産高校／9時～
13 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
14 金	
15 土	●金子みすゞ記念館講座Aコース／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込 ●リアル熟議inながと／ルネッサながと／9時～
16 日	●新春囲碁・将棋大会／油谷中央公民館／9時～ ●中島啓江コンサート／ラポールゆや／15時～ ●爆笑スーパーライブinルネッサながと／ルネッサながと／12時～、15時～
17 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
18 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 (TEL0838-24-0500) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約 ●平成22年度下関市・長門市合同防災図上訓練／ルネッサながとアリーナ／8時30分～
19 水	●毎月19日は「ながと食の日」 ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
20 木	●はたちの献血キャンペーン・骨髄ドナー登録会／ウェブ地下イベント広場／10時～12時、13時15分～16時
21 金	
22 土	
23 日	●古文書講座／村田清風記念館／13時30分～ ●喜劇「売らいでか!～亭主売ります～」／ルネッサながと／11時～、15時～
24 月	
25 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 (TEL0838-24-0500) ●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
26 水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時 ●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)／油谷勤労者体育センター／20時～21時30分 ●油谷地域審議会／油谷支所／9時～
27 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)／三隅中学校体育館／20時～21時30分
28 金	
29 土	●金子みすゞ甦り展第3部特別講演／金子みすゞ記念館／10時30分～
30 日	●長門市民駅伝大会 ●海技免許更新／ルネッサながと／10時～
31 月	

●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

いもだんご汁 - 寒い日の汁物メニュー -

材 料 (4人分)

じゃがいも	…2個	干しいたけ	…2枚
片栗粉	…大さじ5	だし汁	…カップ5
鶏肉	…40g	しょうゆ	…大さじ3
ごぼう	…20g	みりん	…小さじ1
人参	…40g	酒	…小さじ1
大根	…80g	塩	…少々
ねぎ	…40g		

作り方

- ①じゃがいもはゆでて熱いうちにつぶし、片栗粉を加えてこね、一口大の大きさに丸め、ゆでてだんごを作ります。
- ②鶏肉は1cm角に切り、ごぼうはささがきにし、酢水に入れてアクをぬきます。人参、大根、しいたけ(干しいたけを水につけて戻しておきます)は千切りにします。
- ③ねぎは小口切りにします。
- ④鍋にだし汁を沸かし、②を加えて柔らかく煮て、Aの調味料で味を整え、①のだんごを加え、最後に③のねぎを加えてできあがり。

ワンポイントアドバイス

じゃがいもと片栗粉で作る野菜の団子です。とろみが出るので、寒い日は体があたたまります。具の野菜は、季節のものを使って作ってください。



栄養価 (1人分)

エネルギー…122kcal
たんぱく質…4.4g
脂 質…1.4g
塩分相当量…1.6g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
1/9(日)・1/14(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
1/1	土	半田内科クリニック 長門総合病院	23-3030 22-2220
1/2	日	吉村内科 岡田病院	22-3322 23-0033
1/3	月	戸嶋医院 斎木病院	34-0003 26-1211
1/9	日	杏祐会長門診療所 長門総合病院	22-2440 22-2220
1/10	月	友近内科循環器科医院 岡田病院	32-1180 23-0033
1/16	日	持山医院 斎木病院	22-1555 26-1211
1/23	日	福永医院 長門総合病院	22-1451 22-2220
1/30	日	宮尾医院 岡田病院	26-0559 23-0033
2/6	日	天野内科胃腸科医院 斎木病院	22-2210 26-1211

水道修繕当番店 (1月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	田村建材(株) TEL 23-0514	田村建材(株) TEL 23-0514
三隅地区	田村建材(株) TEL 23-0514	田村建材(株) TEL 23-0514
日置地区	田村建材(株) TEL 23-0514	(有)安田建材 TEL 32-1217
油谷地区	(有)キハラ TEL 34-0018	(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

消費者トラブルQ&A

迷惑な投資用マンションの電話勧誘

Q 職場に投資用マンションの執拗な電話勧誘が続き、断っても偽名を使ってかけてくるので困っている。家にまで来ると言っているがどのように対応すればいいですか。

A 投資用マンションの勧誘電話は「絶対儲かる。絶対損をしない」とか「この物件はめったにない」などのセールストークで、自宅や職場に昼夜を問わず電話をかけてきます。長時間におよぶ勧誘や強引、脅迫まがいのケースも多いので、曖昧な態度は取らず手短かに「お断りします」などと毅然と断りましょう。相手が話を続けていても「これで電話を切ります」と伝え静かに受話器を置きましょう。

また、契約した場合でも、宅建業者自らが売主で、売主の事務所外で売買契約した場合は、8日間のクーリングオフが適用されます。クーリングオフの適用外でも契約の履行に着手するまでは、手付放棄で解除することができます。困ったときは、市役所市民活動推進室か県消費生活センターにご相談ください。

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