

1 土	●県立高校卒業式 ●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 ●雛人形展/ルネッサながと/10時~16時/23日まで
2 日	●サンクスまつり/ルネッサながと/10時30分~ ●彦山温泉ひなめぐり/彦山温泉街/9時~16時/31日まで
3 月	●長門高校卒業式/9時30分~ ●行政相談/日置支所/10時~12時
4 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/10時~12時
5 水	
6 木	
7 金	
8 土	●市内中学校卒業式/10時~ ●香月泰男没後40年特別展 香月泰男《シベリヤ・シリーズ》より オープニングセレモニー/香月泰男美術館/13時30分~
9 日	●海技免許更新/長門市立図書館/10時00分~ ●カワムラバンドライブ2014 in 長門/ルネッサながと/14時開演 ●みずぶトーク in ながと/長門市立図書館/13時30分~/要申込 (Tel.26-4712) ●山口県自殺対策フォーラム・暮らしとこころの合同相談会/山口県総合保健会館/13時30分~16時/問い合わせ (Tel.0835-27-3480)
10 月	上下水道使用料納期限 (三隅・彦山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区)
11 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) ●禁煙相談/長門健康福祉センター/13時~16時/要予約 (Tel.22-2811) ●行政相談/ラポールゆや/10時~12時 ●健康長寿セミナー/長門市地域医療連携支援センター (長門市応急診療所2階)/14時30分~16時/要申込 (Tel.23-1133)
12 水	
13 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時~16時 ●合同就職面接会/ルネッサながと/13時~
14 金	
15 土	
16 日	●ながと観光案内人検定/長門商工会議所会議室/13時30分~16時/要申込 (Tel.22-8404) ●ＹＹいがみ祭り/伊上公民館周辺/9時00分~
17 月	
18 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) ●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) ●ウォーキングで健康づくり/長門市保健センター/9時~13時30分/要申込 (Tel.23-1133) ●みすみワ/ハストレッチ教室/三隅保健センター/9時30分~11時/要申込 (Tel.43-2444)
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 ●健康コーナーの設置/まるごと『旬』市場/9時~11時
20 木	●市内小学校卒業式
21 金	「春分の日」
22 土	
23 日	
24 月	
25 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)
26 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.23-1115)
27 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時~16時 ●骨の健康づくり相談日/長門市保健センター/9時~15時
28 金	
29 土	
30 日	●窓口時間延長/本庁窓口のみ/8時30分~12時
31 月	「ながと生涯学習の日」 ●窓口時間延長/本庁窓口のみ/17時15分~19時 (4日まで)

## 食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

### 変わりいなり

一油揚げとチーズのミスマッチがピッタリ

#### 材 料 (4人分)

油揚げ	…4枚 (160g)	酢	…大さじ2・1/2	大葉	…2枚
だし汁	…250ml	砂糖	…大さじ1	ちりめんじゃこ	…20g
砂糖	…小さじ2	塩	…小さじ1/3	ショウガ	…2g
しょうゆ	…小さじ2	スキムミルク	…小さじ2	キュウリ	…20g
酒	…大さじ1	6P チーズ	…40g	ニンジン	…適宜
ご飯	…400g	柴漬け	…20g		

#### 作り方

- ①油揚げは半分に切り口を開き、熱湯をまわしかけ油抜きをする。鍋にAを煮立て、油揚げを入れて落し蓋をして、沸騰後弱火で15分程度煮含めてから冷ます
- ②Bの調味料を混ぜ合わせずし酢を作り、炊きたてのご飯に手早く混ぜ合わせて冷まし、半分に分けておく
- ③6P チーズは半量を小さめの角切り、柴漬けはみじん切り、大葉は千切りにし、半分の酢飯に混ぜ合わせて4等分にし、それぞれ①の油揚げに詰める
- ④みじん切りにしたショウガとちりめんじゃこを、残りの酢飯に混ぜ合わせ4等分にし、①の油揚げを裏返してそれぞれに詰める。その上に、塩ゆでにしたニンジンとキュウリは薄切りにして、残りの6P チーズを角切りにしたものととも飾る

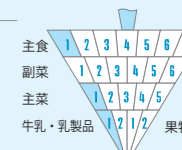
**ワンポイントアドバイス** ショウガの甘酢漬けをお好みで添えてどうぞ



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー…393kcal  
たんぱく質…14.3g  
脂 質…16.2g  
カルシウム…214mg  
塩分相当量…1.7g

#### ■食事バランスガイド



#### ほっちゃんテレビ放送予定

3/14 (金)・3/16 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

## 2次救急当番病院

月/日	曜	当 番 病 院	電話番号
3/2	日	岡田病院	23-0033
3/9	日	斎木病院	26-1211
3/16	日	長門総合病院	22-2220
3/21	金	岡田病院	23-0033
3/23	日	斎木病院	26-1211
3/30	日	長門総合病院	22-2220

- ※突然の発熱や腹痛など、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 (Tel.27-0199)
- 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)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(有)天満水道 Tel. 26-0024
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)セブンリフォーム Tel. 22-2138
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

### 物干し竿の移動販売について

**Q** 「物干し竿2本で1,000円」と巡回していた移動販売車を呼び止めたが、料金表を見せられ、アナウンスとは違う竿を勧められた。1本3,000円なら良いと思い注文したところ、代金を支払う時になって、見せられた値段表は50センチ当たりの料金と言われ、8万円請求された。その時は怖くて支払ってしまったが納得がいけないので、返金してほしい。

**A** 一旦代金を支払ってしまうと、返金してもらうのは非常に困難です。移動販売業者から購入する際は、購入前にしっかり商品と金額を確認することが大切です。金額等に納得がいけない場合はきっぱりと断りましょう。

また、長さ調節のため竿を切った後に初めて請求額を言われ、「もう切ってしまったから返品不可」と支払いを強要されたとか、物干し竿だけが欲しかったのに物干し台まで買わされたという事例もあります。

移動販売業者の場合、領収証が発行されなかったり、発行されても記載された連絡先が架空のものだったりして、業者の所在がつかめず、返金交渉等ができないケースも多くあります。くれぐれも注意してください。

**問い合わせ** 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