

1 日	●第48回日置駅伝大会/日置地区/9時～(スタート10時20分) ●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/9時～/28日まで ●ちびなが商店街をつくろう10・わいわいフェスタ/ルネッサながと/10時～
2 月	●行政相談/日置支所/10時～12時
3 火	●行政相談/三隅支所/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)
4 水	
5 木	●5歳児すこやか相談会/長門市保健センターほか/13時～/要申込 (Tel.23-1258)
6 金	●版画展「エッチング・石版画(リトグラフ)・木版画」/香月泰男美術館/6月1日まで
7 土	●第21回長門市美術展/ルネッサながと/10時～/15日まで
8 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～/要申込 (Tel.43-2818)
9 月	●市・県民税申告相談/三隅・油谷地区会場/9時～16時 (要日程確認)
10 火	上下水道使用料納期限(通・仙崎・日置・油谷地区) ●行政相談/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)
11 水	建国記念の日
12 木	●骨の健康づくり相談日/三隅保健センター/9時30分～11時30分 ●無料法律相談/日置保健センター/10時～15時/要予約 (Tel.23-1299) ●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時
13 金	
14 土	●LOVE花火inバレンタイン/湯本温泉音信川河川公園/18時30分～20時30分
15 日	●第21回青海島健康マラソン大会/旧青海島小学校周辺/8時20分～ ●ラポールゆや歌謡祭2015/ラポールゆや/13時30分～
16 月	●酒害相談/長門健康福祉センター/15時～17時/要予約 (Tel.22-2811)
17 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) ●暴力団追放出張相談/長門市中央公民館/13時30分～ ●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)
18 水	●人権・行政合同相談/市役所本庁市民相談室/10時～12時 ●雛人形展/ルネッサながと/3月10日まで
19 木	ながと食の日 ●骨の健康づくり相談日/長門市保健センター/9時～11時30分・13時～15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)
20 金	●市・県民税申告相談/長門地区会場/9時～16時 (要日程確認) ●刈払い機取扱業務講習会/ルネッサながと/9時30分～16時30分/要申込 (Tel.22-5639)
21 土	●ながと起業塾フォローアップ講座/長門市中央公民館/13時～/要申込 (Tel.23-1136)
22 日	●おやじバンドまつり/ルネッサながと/13時30分～ ●古文書講座/三隅農業者トレーニングセンター/13時30分～/要申込 (Tel.43-2818)
23 月	ながと生涯学習の日
24 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)
25 水	●市・県民税申告相談/日置地区会場/9時～16時 (要日程確認) ●ウォーキングで健康づくり/ルネッサながと/駐車場/9時30分～/要申込 (Tel.43-2444) ●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)
26 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時 ●むし歯予防教室/長門市地域医療連携支援センター/13時30分～/要申込 (Tel.23-1133)
27 金	●認知症相談会/長門市保健センター/14時～/要予約 (Tel.23-1157)
28 土	

野菜と豚肉のヘルシー蒸し

一手軽に野菜たっぷり

材 料 (4人分)

白菜	…500g	酒	…1/4カップ
ニンジン	…200g	ダイコンおろし	…大さじ3
ニラ	…100g	万能ネギ	…4本
モヤシ	…200g	ボン酢または	
シメジ	…100g	ごまドレッシング	…適量
豚肉薄切りロース	…300g		
塩	…小さじ1弱		

作り方

- ①白菜はざく切り、ニンジンは短冊切り、ニラは3～4cmの長さに切る
- ②モヤシはざく切りにし、シメジはほぐす
- ③①②の材料を鍋に入れ、覆いかぶさるように豚肉を広げて並べる
- ④③に塩を振って酒を回しかけ、ふたをして10～15分蒸す
- ⑤ダイコンをおろし、万能ネギを小口切りにする
- ⑥蒸し上がった器に盛り、⑤のダイコンおろしを載せて万能ネギを散し、ボン酢またはごまドレッシングをかける

ワンポイントアドバイス

野菜なら何でも応用できます。お好みの野菜をたっぷり取り入れましょう



**栄養価 (1人分)**

エネルギー…274kcal  
たんぱく質…18.3g  
脂 質…14.9g  
塩分相当量…1.2g  
カルシウム…102mg

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定  
2/13 (金)・2/15 (日)  
毎月19日は「ながと食の日」

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
2/1	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
2/8	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
2/11	水	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
2/15	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
2/22	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
3/1	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 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  
●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)

水道修繕当番店 (2月) \*は休日・夜間のみ

地 区	道路部分	宅地部分
長門地区	水道課 Tel.23-1171 Tel.22-2111*	(南)天満水道 Tel.26-0024
三隅地区	三隅支所 Tel.43-0221	森永水道(株) Tel.43-0552
日置地区	日置支所 Tel.37-2111	(株)セブプリフォーム Tel.22-2138
油谷地区	油谷支所 Tel.32-1111	(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

クレジットカードのリボルビング払いに注意

**Q** クレジットカードを利用する際に、リボルビング払いを勧められることがあるが、どのようなことに注意すればよいだろうか？

**A** リボルビング払いは、利用金額にかかわらず、毎月の支払額をあらかじめ指定した金額にする方式が主流です。しかし、「元金定額」と「元利定額」では返済時期も変わりますので、常に「利用総額」と「手数料」「支払終了時期」を把握し、計画性を持って利用することが大切です。買い物が増えると、支払いが重なって返済額が高額になるため、リボルビング払いを利用する人が増えています。

月々の支払額が決まっているので、家計管理がしやすい反面、手数料が常に残高に対して発生するため、新たな買い物をすれば、支払総額と支払い回数が増えていくことになり、支払終了時期などが分からなくなることがあります。

無計画な利用によって過大な借金を抱えたり、多重債務に陥る危険性に注意しましょう。なお、支払残高を繰り上げて支払うことにより早く返済することもできますので、クレジット会社に問い合わせてみましょう。

**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