

1	金	元日
2	土	
3	日	●長門市成人式／ルネッサながと／10時30分～(受付10時～)
4	月	公務始め ●行政相談／日置支所／10時～12時
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	
8	金	
9	土	●多重債務・相続問題無料電話相談／10時～16時／Tel.0120-003-821
10	日	●長門市消防出初式／ルネッサながと／9時～ ●里山朝市／里山ステーション／9時～14時 ●海技免許更新／長門市立図書館／10時～
11	月	成人の日
12	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) ●高齢者・障害者のための弁護士電話相談／10時～12時／Tel.083-920-8730
13	水	●無料法律相談／日置支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
14	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／三隅保健センター／9時30分～ ●郷土の風展／ルネッサながと／24日まで
15	金	●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) ●街頭献血／市役所本庁 (9時～12時)／JA長門大津本所 (14時～16時)
16	土	●山口県文化財埋蔵センター巡回展講演会／教育委員会別館2階／14時～／問い合わせTel.23-1264
17	日	
18	月	●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	ながと食の日 ●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	●行政相談／市役所1階市民相談室／10時～12時
21	木	
22	金	●骨の健康づくり相談／油谷保健福祉センター／9時30分～
23	土	
24	日	●第27回ふれあいスポーツ駅伝大会／渋木大畑地区／9時30分～ ●新春初笑ながと寄席／14時～／ラポールゆや
25	月	ながと生涯学習の日
26	火	●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) ●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) ●維新150年を学ぶセミナー／三隅農業者トレーニングセンター／18時30分～／要申込 (Tel.43-0811)
27	水	●無料法律相談／市役所1階市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
28	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
29	金	
30	土	●はたちの献血キャンペーン／10時～・13時15分～／ウェブ ●山口県の伝統芸能展／ルネッサながと／2月11日まで
31	日	●長門市民駅伝大会／11時5分スタート

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

かぶら蒸し

ーかぶはビタミンCや消化酵素がたっぷりー

材 料 (4人分)

カブ	…中 2 個	生シイタケ	… 1 枚分	マイタケ	…20g
A [片栗粉	…大さじ 1・1/2	ニンジン	…10g	ミツバ	…少々
塩	…小さじ 1/3	だし汁	…300ml		
鶏ひき肉	…30g	塩	…小さじ 1/3		
B [しょうゆ	…小さじ 1/2	しょうゆ	…少々		
みりん	…小さじ 1/2	片栗粉	…小さじ 1		

作り方

- ①カブはすりおろしてざるに入れ、水分をきってAを混ぜる
- ②鶏ひき肉に生シイタケ(みじん切り)とニンジン(みじん切り)とBを加えよく混ぜ、2等分して丸める
- ③ラップの上に①の半量を取り、②をあんにしてまんじゅうの要領で包む
- ④ぬれぶきん、またはキッチンペーパーを敷いた蒸し器で7～8分蒸す
- ⑤だし汁を温め、マイタケを入れて、塩、しょうゆで調味したら、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥④とミツバを盛りつけ、⑤を注ぐ

ワンポイントアドバイス

カブはざるでしっかり水をきり、蒸しすぎないようにしましょう。



栄養価 (1人分)

エネルギー…72kcal
たんぱく質…4.6g
脂 質…1.4g
塩分相当量…2.1g
カルシウム…35mg

ほっちゃんテレビ放送予定
1 / 8 (金)・10 (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
1 / 1	金	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
1 / 2	土	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1 / 3	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1 / 10	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
1 / 11	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1 / 17	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1 / 24	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
1 / 31	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 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(1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*	(有)天満水道 Tel. 26-0024
三隅地区	三隅支所 Tel. 43-0221	田村建材(株)Tel. 22-2036 080-2924-4617*
日置地区	日置支所 Tel. 37-2111	(株)セブンリフォーム 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

毛染めによる皮膚障害に注意!

Q ヘアカラーリング剤を使用して髪を染めていたら、首のあたりまでかぶれてしまった。製品に異常があるのではないか。

A ヘアカラーリング剤の中でも酸化染毛剤(ヘアカラー、白髪染めなど)は、他のヘアカラーリング剤と比べてアレルギー性接触皮膚炎を引き起こしやすい性質があります。

また、これまでに皮膚に異常がなかった人も、繰り返し使用するうちに、突然にアレルギー症状が出る場合があります。アレルギー症状は、個人差がありますが、頭皮だけでなく顔面や首などまでかぶれたり、まれに呼吸困難などの重い症状が現れることもあります。

酸化染毛剤を使用する前に、使用説明書をよく読み、毎回必ずアレルギーのセルフテストを行いましょう。軽微なかゆみを無視して、毛染めを続けるうちに重篤な症状が現れる場合があります。かゆみ、赤み、痛みなどの異常を感じたら、使用を中止し、医療機関を受診するなど適切に対応しましょう。

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