

1 月	●行政相談／日置支所／10時～12時
2 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) ●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／2月28日まで
3 水	
4 木	
5 金	●花といきもの 香月家台所壁画の住民たち／香月泰男美術館／5月30日まで
6 土	
7 日	●山口県読売駅伝2016／萩市民体育館前／9時30分スタート ●やまぐち伝統芸能まつり／ルネッサながと／11時～／入場無料
8 月	
9 火	●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)
10 水	上下水道使用料納期限 (三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区) ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
11 木	建国記念の日
12 金	
13 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
14 日	●ラポールゆや歌謡祭2016／ラポールゆや／13時～ ●おやじバンドまつり／ルネッサながと／13時30分～ ●絵てがみ教室／香月泰男美術館／10時～12時／要申込 (Tel.43-2500) ●日置駅伝大会／神田小スタート／9時～ ●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)
15 月	
16 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)
17 水	●人権・行政合同相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
18 木	●気軽に健康体操／長門市保健センター／10時～11時30分／要申込 (Tel.23-1133) ●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)
19 金	ながと食の日 ●認知症相談会／長門市地域医療連携支援センター／14時～16時／要予約 (Tel.23-1244)
20 土	
21 日	●絵てがみ教室／香月泰男美術館／10時～12時／要申込 (Tel.43-2500)
22 月	ながと生涯学習の日
23 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) ●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～20時／要申込 (Tel.43-0811)
24 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.23-1299)
25 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
26 金	
27 土	
28 日	●ちびなが商店街をつくろう！／ルネッサながと／10時～15時30分 ●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／10時～
29 月	

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

五目おから

ー牛乳を使ってカルシウム豊富に！ー

材 料 (4人分)

おから	…150g	塩	…小さじ1/3
シイタケ	…4枚	万能ネギ	…2本
紅白かまぼこ	…4cm		
ホールコーン (缶詰)	…100g		
牛乳	…300ml		
かつおぶし	…4g		

作り方

- ①シイタケはかさど軸をそれぞれ薄切りに、紅白かまぼこはイチョウ切りにする
- ②おからは鍋に入れて空いりし、サラサラして熱くなったら、シイタケ、紅白かまぼこ、水気を切ったホールコーンを加える
- ③牛乳を入れ、鍋底に焦げ付かせないように混ぜながら、弱火で10～15分汁気がなくなるまで煮る
- ④かつおぶし、塩を加えて味を調え、器に盛りつけ、小口切りにした万能ネギを散らす

ワンポイントアドバイス

牛乳は焦げ付きやすいので、しっかり混ぜながら煮詰めましょう



栄養価 (1人分)

エネルギー…137kcal
たんぱく質…8.6g
脂 質…4.8g
塩分相当量…1.1g
カルシウム…128mg

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
2 / 12 (金)・14 (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 / 7	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
2 / 11	木	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
2 / 14	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
2 / 21	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
2 / 28	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211

※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 (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*	田村建材(株) Tel. 22-2036 Tel. 080-2924-4617*
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	(有)安田建材 Tel. 32-1217 Tel. 090-1013-6036*
油谷地区	油谷支所 Tel. 32-1111	(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

テーブルタップの使用に注意

Q 4口のテーブルタップにホットカーペットと電気ポットを同時に使用していたところ、テーブルタップの差込口が焦げた。2口しか使用していない。なぜだろうか。

A テーブルタップは、差込口の数だけ使用できるというものではなく、使用できる定格容量を超えて使用すると発熱、発火の危険性があります。

この事案では、ホットカーペットと電気ポットの消費電力の合計が、テーブルタップの定格容量を超えていた可能性があります。

テーブルタップの定格容量は本体に表示があり、電気製品も取扱説明書等で消費電力を確認することができます。使用する場合は、消費電力の合計を確認した上で、定格容量を超えないよう、余裕を持って接続するようにしましょう。

なお、消費電力の範囲内でもオイルヒーターなどの暖房器具は、テーブルタップの使用を禁止している製品もありますので、取扱説明書を確認して使用しましょう。



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