

1 火	●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●大津緑洋高校卒業式 ●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 ●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)
2 水	
3 木	●長門高校卒業式 ●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) ●街頭献血／市役所三隅支所 (9時～10時45分)／長門土木建築事務所 (12時30分～13時30分)／長門総合病院 (14時30分～16時30分)
4 金	
5 土	
6 日	●ルネッサながとサンクスまつり／ルネッサながと／9時～
7 月	●行政相談／日置支所／10時～12時 ●古文書講座／三隅農業者トレーニングセンター／14時～／要申込 (Tel.43-2818)
8 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)
9 水	●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
10 木	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●市内中学校卒業式 ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
11 金	●ひとり暮らしのためのクッキングスクール／長門市保健センター／10時～／要申込 (Tel.23-1133)
12 土	
13 日	●海技免許更新／長門市立図書館／10時～
14 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) ●古文書講座／三隅農業者トレーニングセンター／14時～／要申込 (Tel.43-2818)
15 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) ●ウォーキングで健康づくり／三隅保健センター／9時30分～／要申込 (Tel.43-2444)
16 水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●まるごと長門「旬」市場健康コーナー／まるごと長門「旬」市場／9時～11時
17 木	
18 金	●市内小学校卒業式 ●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)
19 土	毎月19日は「ながと食の日」 ●第4回長門市長杯高等学校硬式野球大会／大津緑洋高校野球場／9時30分～
20 日	「春分の日」
21 月	
22 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)
23 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)
24 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
25 金	
26 土	
27 日	●ながと青海島千本桜まつり／青海島さくらの里／10時～ ●第8回YYいがみまつり／伊上公民館／9時～ ●はなもゆ桜まつり／萩・長門清掃工場はなもゆ／10時～ ●第5回大津緑洋高校吹奏楽部定期演奏会／ルネッサながと／16時～
28 月	ながと生涯学習の日 ●古文書講座／三隅農業者トレーニングセンター／14時～／要申込 (Tel.43-2818)
29 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) ●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)
30 水	●窓口時間延長／本庁市民課／17時15分～19時
31 木	●窓口時間延長／本庁市民課／17時15分～19時

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

イワシのみそチーズ春巻き

ー青魚で血液サラサラに！ー

材 料 (4人分)

イワシ	…4尾 (400g)	オオバ	…8枚
プロセスチーズ	…60g	小麦粉 (薄力粉)	…大さじ 1/2
長ネギ	…1/2本 (75g)	水	…大さじ 1
おろしショウガ	…2かけ分	揚げ油	…適量
みそ	…小さじ 1		
春巻きの皮	…8枚		

作り方

- ①イワシは3枚におろし、横半分に切る
- ②プロセスチーズは4枚に切り、さらに縦半分にしてイワシの大きさに合わせる
- ③長ネギは小口切りにし、おろしショウガ、みそと混ぜてネギみそを作る
- ④春巻きの皮にオオバ、イワシ、②のチーズ、③のネギみそ、イワシの順に重ねて巻き、小麦粉と水を混ぜたのりでふちを止める
- ⑤170～180℃の油できつね色になるまで3～4分揚げる



**栄養価 (1人分)**

エネルギー…326kcal  
たんぱく質…16.1g  
脂 質…20.4g  
塩分相当量…0.8g  
カルシウム…146mg

ほっちゃんテレビ放送予定  
3/11 (金)・13 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

■食事バランスガイド

ワンポイントアドバイス 魚はアジやサケなど代用可能です

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
3 / 6	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
3 / 13	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
3 / 20	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
3 / 21	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
3 / 27	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
4 / 3	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 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 (3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 Tel. 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

通信販売の「定期購入」のトラブルに注意

**Q** 新聞広告を見て健康食品を電話で注文した。商品が届いた一ヵ月後に同じ商品と振込用紙が届いた。一回だけのつもりで注文したが、業者に確認すると定期購入になっていた。定期購入の申し込みをした覚えはない。どうしたらよいか。

**A** 通信販売の定期購入のトラブルになるケースとしては、広告の販売条件や注文ハガキに書かれていた定期購入の記載の見落としなどにより、1回限りの購入が定期購入になっていたというケースがあります。また、会員になると自動的に定期購入の契約になる場合もあるようです。

広告を見る際は、業者が強くアピールする「無料」「お試し」「初回割引」などの言葉だけでなく、購入条件や解約条件、返品可能の有無や返品特約などに注意して、よく広告を読む習慣をつけましょう。また、送られてきた商品に同封された書面などにもすぐ目を通し、内容をしっかり確認するようにしましょう。

少しでも不安や疑問を感じた場合は、消費生活センターにご相談ください。

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