

1 土	●青海島さくらの里ライトアップ/青海島さくらの里/日没～21時/8日まで ●窓口時間延長/本庁市民課/8時30分～12時 ●「表示登記の日」無料登記相談会/長門市中央公民館会議室2/9時30分～15時30分
2 日	●第6回長門市長杯高等学校硬式野球大会/長門高校野球場/9時30分～ ●湯本温泉まつり/湯本温泉街/9時～ ●みすゞ少年少女合唱団第11回演奏会/長門市中央公民館/14時～ ●窓口時間延長/本庁市民課/8時30分～12時
3 月	●固定資産縦覧帳簿縦覧/本庁税務課・各支所/8時30分～17時15分/5月31日まで ●窓口時間延長/本庁市民課/17時15分～19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)
5 水	●街頭献血/長門ウェブ/10時～11時45分・13時～16時
6 木	
7 金	
8 土	●青海島千本桜まつり/青海島さくらの里/10時～
9 日	●第8回子どもたちによるフレッシュコンサート/ルネッサながと/14時～
10 月	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) ●市内小・中学校入学式
11 火	●行政相談/三隅支所・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)
12 水	
13 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～15時/要予約 (Tel.0838-24-2158)
14 金	
15 土	
16 日	長門市議会議員一般選挙 (詳細は8ページ参照) ●中国高等学校ラグビーフットボール大会山口県予選会 (1回戦)/俵山スパスタジアム/12時30分～・14時～ ※14時～大津緑洋vs新南陽
17 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)
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)
19 水	「ながと食の日」
20 木	●行政相談/日置支所/10時～12時 ●発達クリニック/長門健康福祉センター/13時～16時/要予約 (Tel.22-2811)
21 金	●人権・行政合同相談/市役所1階市民相談室/10時～12時 ●展覧会 季節を彩る花々 香月泰男の植物図鑑/香月泰男美術館/9時～17時/7月24日まで
22 土	●第39回長門市中央公民館まつり/長門市中央公民館/9時～16時 ●俵山温泉まつり/俵山温泉 ●中国高等学校ラグビーフットボール大会山口県予選会 (準決勝)/俵山スパスタジアム/12時30分～・14時～
23 日	●第39回長門市中央公民館まつり/長門市中央公民館/9時～15時 ●俵山温泉まつり/俵山温泉 ●第46回弓道場落成記念大会/長門市武道館弓道場/9時～ ●中国高等学校ラグビーフットボール大会山口県予選会 (3位決定・決勝)/俵山スパスタジアム/12時30分～・14時～
24 月	「ながと生涯学習の日」
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1階市民相談室/10時～15時/要予約 (Tel.23-1299)
27 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～15時/要予約 (Tel.0838-24-2158)
28 金	
29 土	「昭和の日」 ●歩け歩け大会/日置農村環境改善センター～千畳敷/9時30分～/要申込 (Tel.37-2340) ●日置つつじ祭りin菅無田公園/日置北山 (千畳敷手前)/10時～14時 ●鯉のぼり展/ルネッサながと/10時～16時/5月7日まで
30 日	●学芸員のギャラリートーク/香月泰男美術館/11時～

## 食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

### 焼きキャベツのスープ仕立て

ーキャベツの甘みと香ばしさ、とろりチーズの絶妙なおいしさー

#### 材 料 (4人分)

玉ねぎ	…100g	水	…400cc
チーズ (6P)	…60g	トマトケチャップ	…大さじ1
キャベツ	…8枚 (700g)	バター	…大さじ1
合いびき肉	…200g	粉チーズ	…大さじ1
にんじん (付け合せ)	…50g	塩	…小さじ2/3
		こしょう	…少々

#### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、チーズは1cmくらいにちぎる。にんじんは1cm厚さの輪切りにする
- ②キャベツは水を沸騰させてさっと茹でて、ざるにとり湯をきる。茹で汁は捨てずに取っておく
- ③ボウルに合いびき肉、玉ねぎ、チーズを入れ、トマトケチャップ、半量の塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、②のキャベツで包む
- ④フライパンにバターを溶かし、③のキャベツ巻きをこんがり両面よく焼き、②の茹で汁を加えて、①のにんじんも入れ、フタをして10分程度煮込み、塩こしょうで味をととのえる
- ⑤器に盛りつけ煮汁を注ぎ、粉チーズをふる。付け合せと一緒に煮たにんじんを添える

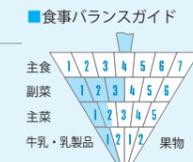
#### ワンポイントアドバイス

ロールキャベツを焼くときは、はじめに巻き目を下にしてから焼くと荷崩れにくくなります。



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー…249kcal  
たんぱく質…16.1g  
脂 質…15.0g  
塩分相当量…1.5g



#### ほっちゃんテレビ放送予定

4/14 (金)・16 (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
4/2	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
4/9	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
4/16	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
4/23	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
4/29	土	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
4/30	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5/3	水	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033

※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 (4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*	㈱セブンリフォーム Tel. 22-2138
三隅地区	三隅支所 Tel. 43-0221	森永水道㈱ Tel. 43-0552
日置地区	日置支所 Tel. 37-2111	㈱安田建材 Tel. 32-1217 Tel. 090-1013-6036*
油谷地区	油谷支所 Tel. 32-1111	㈱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

## 消費者生活センターからのお知らせ

### 「有料動画の未払金請求」という名目の架空請求に注意!

携帯電話にいきなり「最終通告です。有料動画閲覧履歴があり、登録解除の連絡を本日中にいただけない場合、身辺調査および強制執行の法的措置に移ります (連絡先の電話番号)」などと書かれたSMS (ショートメッセージサービス) が送信されたという相談が各地の消費生活センターに寄せられています。

消費者を恐れさせ、電話をかけさせるための「身辺調査」や「法的措置」という脅し文句に慌てて電話をかけないようにしましょう。

「ギフトカードを購入して、カード番号を教えてください」などと依頼するのは詐欺の手口なので、絶対に教えないようにしましょう。一度でも未納料金を払ってしまうと、それ以降も続けて金銭の支払を請求される可能性があり、支払った代金などの返金も非常に困難です。

請求内容に正当な根拠のない (見てもいない動画サイトの代金など) 請求には応じないようにしましょう。



**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