

1	月	●イベント ●相談・健診	2018 January 1
1	月	元日	
2	火		
3	水	●長門市成人式／ルネッサながと／10時30分～（受付10時～）	
4	木	公務始め	
5	金		
6	土		
7	日	●長門市消防出初式／ルネッサながと／9時～	
8	月	成人の日	
9	火	村田清風記念館改装に伴う臨時休館（18日まで） ●市役所新庁舎建設工事住民説明会／市役所 3 階会議室／19時～ ●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（Tel0838-24-0500） ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（Tel22-2811）	
10	水	上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区） ●無料法律相談／日置支所／10時～15時／要予約（Tel23-1299）	
11	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（Tel0838-24-2158）	
12	金		
13	土	●出張！ゴルゴ塾・命の授業／ラポールゆや／14時～ ●尾崎真吾のみすゞギャラリー展／ルネッサながと／10時～17時／1月21日まで（15日は休館日） ●「発掘された山口」講演会・展示説明会／教育委員会別館2階／14時～15時30分 ●たこ作り教室／長門市中央公民館／13時～15時30分	
14	日		
15	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（Tel22-2811）	
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（Tel0838-24-0500）	
17	水		
18	木	●行政相談／市役所 1 階市民相談室・日置支所／10時～12時	
19	金	ながと食の日 村田清風記念館リニューアルオープン ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約（Tel22-2811）	
20	土	●狂言教室／ルネッサながと／11時～ ●第18回万作・萬斎狂言公演／ルネッサながと／14時～ ●たこ揚げ大会／小河内グラウンド／9時～12時	
21	日	●海技免許更新／長門市立図書館／10時～ ●絵てがみ教室／香月泰男美術館／10時～12時／要予約（Tel43-2500）	
22	月		
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（Tel0838-24-0500） ●骨髓バンク登録受付・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（Tel22-2811）	
24	水	●都市計画下水道の変更にかかる説明会・公聴会／物産観光センター／18時～ ●無料法律相談／市役所1階市民相談室／10時～15時／要予約（Tel23-1299）	
25	木	地域おこし協力隊新春特別座談会 ほっちゃテレビ放送（2・3ページ参照） ●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（Tel0838-24-2158）	
26	金		
27	土	●深川ルンルン食堂／光浄寺／16時～19時	
28	日	●第64回長門市民駅伝大会／11時スタート ●絵てがみ教室／香月泰男美術館／10時～12時／要予約（Tel43-2500）	
29	月	ながと生涯学習の日	
30	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（Tel0838-24-0500）	
31	水	市県民税第4期納期限	

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

サバの香味焼き

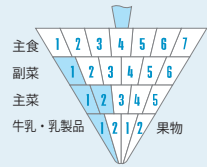
－香味野菜を使った魚料理－

材料（4人分）

・生サバ … 4 切れ ・とろけるチーズ … 2 枚
・塩 … 少々 Aパン粉 … 10g
・こしょう … 少々 A粉チーズ …大さじ 2
・タマネギ …1/2 個 Aパセリのみじん切り
・セロリ …80g …大さじ 1
・パプリカ(赤・黄) …大さじ 1
…各 1/2 個(各 60g) Aオリーブオイル
・オリーブオイル …大さじ 1
…大さじ 1/2 ・クレソン …12 本

栄養価（1人分）

エネルギー…245kcal ■食事バランスガイド
たんぱく質… 17.1g
脂 質… 15.5g
炭 水 化 物… 8.2g
塩分相当量… 1.1g



作り方

- 生サバに塩（分量外）をして 10 分程度置き、出てきた水分を軽く洗い流して臭みを取る。
- 生サバに塩・こしょうをふり下味をつける。
- タマネギは繊維に対して直角にうす切り、セロリは斜めにうす切り、パプリカ（赤・黄）は細切りにし、オリーブオイルと一緒に混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に③を敷いて②を並べ、サバの上にとろけるチーズをのせて、混ぜ合わせた A を全体にのせる。
- 200℃のオーブンで 20 ～ 25 分焼く。皿に盛り付け、クレソンを添える。

ほっちゃテレビ放送予定
1/12 (金)・14 (日)

毎月 19 日は「ながと食の日」



ワンポイントアドバイス

生サバの下ごしらえでは、洗い流した後にペーパーでしっかりと水分を取りましょう。



消費生活センターからのお知らせ

クレジットカードの利用明細書は必ず確認しましょう！

事 例

クレジットカード会社から「口座残高不足」の案内が届いたので、慌てて利用明細書を確認したところ、心当たりがない請求の記載があった。あらためて以前届いた明細書を見直してみると、約 1 年間で数十万円の利用した覚えのない請求があった。明細書を確認していなかった非は認めるが、不正利用ではないかと思う。

アドバイス

クレジットカード会社から送られてくる利用明細書に、利用した覚えのない請求が含まれていたという相談が寄せられています。

利用明細書は、定期的に確認することが大切です。クレジットカードを利用した際に受け取った伝票などと突き合わせて確認してください。

利用した覚えのない請求があったら、早急にクレジットカード会社にその旨を連絡しましょう。クレジットカード会社の調査などにより、第三者による不正利用だったことが分かる場合もあります。

問い合わせ

－困ったときは、まず相談－

・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

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	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1/2	火	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1/3	水	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
1/7	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1/8	月	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1/14	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
1/21	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1/28	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
2/4	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211

※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		(株)セブンリフォーム Tel 22-2138
三隅地区	水道課 Tel 23-1171	(株)田村ビルズ Tel 22-2036 Tel 080-2924-4617*
日置地区	Tel 22-2111*	(株)大工燃料工業所 Tel 22-2219
油谷地区		(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