4 月のカレンダー

●イベント　●相談・健診　2018 April 4

1	日	●第7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～ ●窓口時間延長／本庁総合窓口課／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／9時30分～15時30分
2	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／本庁総合窓口課／17時15分～19時
3	火	●窓口時間延長／本庁総合窓口課／17時15分～19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（℡0838-24-0500）
4	水	●展覧会 香月泰男 風景へのまなざし～日本編～／香月泰男美術館／9時～17時／7月5日まで ●街頭献血／長門ウェーブ／10時～12時・13時15分～16時　●窓口時間延長／本庁総合窓口課／17時15分～19時
5	木	●窓口時間延長／本庁総合窓口課／17時15分～19時
6	金	
7	土	長門おもちゃ美術館オープン（８・９ページ参照）
8	日	●青海島千本桜まつり／青海島さくらの里／10時～
9	月	●市内小・中学校入学式
10	火	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） ●行政相談／三隅支所・ラポールゆや／10時～12時　●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（℡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（℡0838-24-0500）
11	水	
12	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（℡0838-24-2158）
13	金	
14	土	●お化け屋敷イツイツデアウ／長門市立図書館／18時～／要整理券（℡26-5123） ●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～ ※12時30分～大津緑洋vs高川学園
15	日	●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～
16	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（℡22-2811）
17	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（℡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（℡22-2811）
18	水	
19	木	「ながと食の日」●人権・行政合同相談／市役所1階市民相談室／10時～12時　●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（℡22811）
20	金	道の駅センザキッチン グランドオープン／記念式典（８・９ページ参照）
21	土	道の駅センザキッチン グランドオープン記念イベント（８・９ページ参照） ●第40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
22	日	道の駅センザキッチン グランドオープン記念イベント（８・９ページ参照） ●第40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　●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～
23	月	
24	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（℡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（℡22-2811）
25	水	●無料法律相談／市役所1階市民相談室／10時～15時／要予約（℡23-1299）
26	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（℡0838-24-2158）
27	金	
28	土	●学芸員のギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～ ●鯉のぼり展／ルネッサながと／10時～16時／5月6日まで
29	日	「昭和の日」●日置つつじ祭りin千畳敷／千畳敷手前／10時～14時 ●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（℡37-2340）
30	月	振替休日 「ながと生涯学習の日」

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

たけのこ御飯 - 春の香りを楽しめる超簡単レシピ！ -

材料（６人分）

- 米… ３カップ
- たけのこ(ゆでたもの) …150g
- 鶏もも肉 …100g
- 油揚げ … 1 と 1/2 枚（30g）
- 昆布… 1 枚（10cm角）
- 木の芽 …20 枚
- A 酒 …大さじ 1
- A しょうゆ …大さじ 3
- A みりん …大さじ 1/2

作り方

①米は炊く 30 分～ 1 時間前に洗ってざるに上げ、水気を切っておく。
②たけのこ、油揚げはそれぞれ 1 cm の長さの薄い短冊切り、鶏もも肉は 5 mm 角に切る。これを A を合わせた中に入れて味をからめ、約 10 分間置く。
③昆布は固く絞ったふきんで汚れを取り、横に切れ目を入れる。
④炊飯器に水を 3 と 3/5 カップ入れ、①の米と②の具と汁、③の昆布を入れて炊く。
⑤炊きあがったら器に盛り、木の芽を散らす。

栄養価（１人分）

エネルギー…339kcal
たんぱく質… 10.0g
脂　　質… 3.1g
炭水化物… 64.3g
塩分相当量… 1.3g

■食事バランスガイド

ほっちゃテレビ放送予定
4/13（金）・15（日）
毎月 19 日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス

木の芽は手のひらで４～５回たたくと、香りが高くなります。

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
4/1	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
4/8	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
4/15	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
4/22	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
4/29	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
4/30	月	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	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）

水道の修繕・トラブル

４月１日から、水道修繕当番店制度は廃止になります。

地　区	道路部分	宅地部分
全地区	長門市 上下水道局 ℡ 23-1171 （平日） ℡ 22-2111 （休日・夜間）	長門市給水装置工事指定業者に依頼してください。なお、指定業者は４月号広報と一緒に配布する指定業者一覧表をご覧ください。（市ホームページにも掲載しています）

※長門市給水装置工事指定業者以外で修繕すると、水道料金の減免を受けられませんので、ご注意ください。

消費生活センターからのお知らせ

新生活に潜む消費者トラブルにご注意！

春は、就職・進学など新生活が始まる時期であると同時に、若者をターゲットにした消費者トラブルが多発する時期でもあります。

トラブル事例

- 利用した覚えのないサイトの利用料を請求された
- ブランドの商品をインターネット通販で購入したが偽物のようだ
- 無料のエステを勧められ、行ってみると高額コースの契約をさせられた
- 簡単な仕事で高収入が得られると勧誘され、高額な登録料を請求された
- 友達を紹介するだけで簡単に儲かると言われ、大量の商品を購入させられた
- SNS で知り合った女性から、自己啓発セミナーの契約を勧められた

アドバイス

「おかしいな」「不安だな」「だまされたかも」と感じた場合は、すぐに消費生活センターに相談しましょう。相談時には、業者から勧誘を受けた際のやり取りの記録、契約書や領収書など、インターネットで契約した場合は業者とのメールや購入画面を印刷したものなど、関係書類を用意して相談されるとスムーズです。
また、契約を断り、消費者トラブルにあわなかった場合でも、消費生活センターに情報提供していただければ、消費者トラブルの未然防止、拡大防止につなげることができます。

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　℡ 23-1115
・山口県消費生活センター　℡ 083-924-0999