

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	●湯本温泉まつり／湯本温泉／9時～ ●おとづれ夜市「じゃらんじゃらん」／音信川河川公園／10時～ ●第6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～
6	月	●行政相談／日置支所／10時～12時
7	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)
8	水	●市内小・中学校入学式 ●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
9	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
10	金	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)
11	土	
12	日	山口県議会議員一般選挙 ●カワムラバンドライブ2015in長門／ルネッサながと／14時～
13	月	
14	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)
15	水	●人権・行政合同相談／市役所1階市民相談室／10時～12時
16	木	●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) ●三隅八幡宮春の例大祭／三隅八幡宮
17	金	●法テラス設立9周年記念無料法律相談会／山口県弁護士会法律相談センター／13時30分～／要予約 (Tel.050-3383-5490)
18	土	●俵山温泉祭り／俵山温泉／10時～17時 ●春の人丸祭／八幡人丸神社
19	日	「ながと食の日」 ●俵山温泉祭り／俵山温泉／10時～17時 ●春の人丸祭／八幡人丸神社
20	月	●お酒に関する困り事相談／長門健康福祉センター／15時～17時／要予約 (Tel.22-2811)
21	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)
22	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)
23	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
24	金	
25	土	●長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～16時
26	日	●長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～16時 ●第44回長門市武道館落成記念弓道大会／長門市武道館弓道場／9時～ ●みすゞ少年少女合唱団第9回演奏会／ルネッサながと／14時～
27	月	「ながと生涯学習の日」
28	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)
29	水	「昭和の日」 ●日置健康づくり歩け歩け大会／日置農村環境改善センター／9時30分～／要申込 (Tel.37-2340)
30	木	

## 食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

### キャベツのチーズ焼きカレー仕立て

—春キャベツを食欲そそるカレー味で！—

シメジ	…1/2 パック	粉チーズ	…大さじ 4
トマト	…1/2 個	パン粉	…大さじ 1
キャベツ	…4 枚 (400g)		
ベーコン	…2 枚 (30g)		
だし汁	…200ml		
カレー粉	…小さじ 1		
塩	…小さじ 1/5		

#### 作り方

- ①シメジは子房に分ける。トマトは1cmの角切りにする
- ②キャベツはさつとゆでて芯をそぐ。芯は薄切りにし、千切りにしたベーコンと一緒にキャベツの葉で巻く
- ③鍋に①、②、だし汁、カレー粉、塩を入れて火にかけ、沸騰したらキャベツに味がしみ込むまで弱火で煮る
- ④③のキャベツを取り出し、食べやすい大きさに切って耐熱容器に並べ、③の残りの材料と汁を加える。キャベツの上に粉チーズ、パン粉を散らし、オーブントースター(1200W)できつね色に焼く

#### ワンポイントアドバイス

辛さの調節はカレー粉の量で加減してください。チーズ好きの人はピザ用のチーズをのせて焼いてもおいしいです



**栄養価 (1人分)**

エネルギー…105kcal  
たんぱく質…6.5g  
脂 質…6.1g  
塩分相当量…0.8g  
カルシウム…151mg

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定  
4 / 10 (金)・12 (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 / 5	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
4 / 12	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
4 / 19	日	長門市応急診療所	27-0199
		齋木病院	26-1211
4 / 26	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
4 / 29	水	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
5 / 3	日	長門市応急診療所	27-0199
		齋木病院	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 (4月) \*は休日・夜間のみ

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	水道課 Tel 23-1171 Tel 22-2111*	(株)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(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

### 賃貸住宅を借りるときの注意点

**Q** 社会人になり、初めてアパートを借りることになりました。どのようなことに気を付けたいですか？

**A** 春は、入学、就職、転勤などで、アパートなどの賃貸借契約を結ぶことが多くなる季節です。新しい環境に変わる、多忙な季節でもあります。しかし、忙しいからといって、アパートなどの物件を見ずに、ネット上の情報や書面だけで契約をしてはいけません。実際に物件を見て確認しましょう。

また、不動産会社が契約の注意点をまとめた「重要事項説明書」はしっかり読み、その内容を十分理解してから、借りるかどうかの判断をしましょう。署名・捺印をしたら、「説明内容に納得しました」ということ。後から不利な条件を見つけても「知らなかった」では通用しません。できれば書類は事前にもらい目を通し、契約日までに疑問点をクリアにしておくとう安心です。契約が成立すると、貸主、借主双方に契約に基づく権利・義務が発生します。後でトラブルにならないためにも、契約前にしっかり契約書を確認し、納得したうえで契約することが大切です。

**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