

| | | |
|----|---|---|
| 1 | 土 | |
| 2 | 日 | ●大津あきら顕彰歌謡フェスティバル/ルネッサながと/第1部 10時～・第2部 13時～ ●絵てがみ教室/香月泰男美術館/10時～12時/要予約 (Tel.43-2500) |
| 3 | 月 | 障害者週間 (9日まで) |
| 4 | 火 | 人権週間 (10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) |
| 5 | 水 | |
| 6 | 木 | |
| 7 | 金 | |
| 8 | 土 | ●ケロボンズ・ファミリーコンサート/ルネッサながと/13時30分～ |
| 9 | 日 | ●絵てがみ教室/香月泰男美術館/10時～12時/要予約 (Tel.43-2500) ●コール・チュラカーギ第34回定期演奏会/長門市中央公民館/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) 人権デー ●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) ●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/前日までに要予約 (Tel.22-2811) ●禁煙相談/長門健康福祉センター/13時～16時/要予約 (Tel.22-2811) |
| 11 | 火 | |
| 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 | ●TAO 2018/ルネッサながと/14時～ |
| 16 | 日 | ●油谷こどもミュージカル第17回定期公演「サンタクロースは生きている」/ラポールゆや/11時～・14時～ ●TAO 2018/ルネッサながと/12時～・16時～ |
| 17 | 月 | ●お酒に関する困りごと相談/長門健康福祉センター/15時～16時/要申込 (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/3日前までに要予約 (Tel.22-2811) ●長門市きらめき作品展/ウェブ/21日まで |
| 19 | 水 | ながと食の日 ●糖尿病予防講演会/長門市地域医療連携支援センター/14時～15時 |
| 20 | 木 | ●人権・行政相談/市役所本庁市民相談室/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 (Tel.22-2811) ●骨の健康づくり相談/長門市保健センター/9時30分～・13時～ |
| 21 | 金 | ●ウォーキング教室/日置保健センター/9時30分～11時30分/要申込 (Tel.37-2193) |
| 22 | 土 | |
| 23 | 日 | 天皇誕生日 ●認知症市民公開講座/三隅保健センター/13時30分～15時30分 ●出逢いとくめきクリスマスパーティー/レストラン・アンジェラ/14時～16時/要申込 (Tel.22-2266) |
| 24 | 月 | 振替休日 ながと生涯学習の日 |
| 25 | 火 | 固定資産税3期納期限 ●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) |
| 26 | 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) |
| 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 | ●公務納め |
| 29 | 土 | |
| 30 | 日 | |
| 31 | 月 | |

チキンのトマト煮

- 寒い時期にピッタリの簡単! 塩分控えめ煮込み料理 -

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 … 240g
- ・塩こしょう … 少々
- ・しめじ … 2パック (200g)
- ・たまねぎ … 1個 (120g)
- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・トマト缶 (カット) … 280g
- ・パセリ … 少々

作り方

- ①鶏もも肉は一口サイズにカットし、塩こしょうをする。しめじは石づきをとり、食べやすい大きさに裂く。たまねぎはくし切りにする
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を焼く。たまねぎ・しめじを加えて炒める
- ③②にトマト缶・塩こしょうを加え、5～6分煮る
- ④お皿に盛りつけ、最後にパセリを振る

栄養価 (1人分)

| | | |
|-------|----------|-------------------|
| エネルギー | …192kcal | ■食事バランスガイド |
| たんぱく質 | … 12.0g | 主食 1 2 3 4 5 6 7 |
| 脂 質 | … 12.8g | 副菜 1 2 3 4 5 6 |
| 塩分相当量 | … 1.0g | 主菜 1 2 3 4 5 |
| | | 牛乳・乳製品 1 2 1 2 果物 |

ほっちゃんテレビ放送予定 12/14 (金)・16 (日)
毎月19日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス

調味料は塩こしょうのみで、鶏肉や野菜の旨みを感じる一品です。鶏肉を先に焼いてから煮ることで、鶏の臭みもなく料理にコクが出ます



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 |
|--------------|---|--------------------|--------------------|
| 12/2 | 日 | 長門市応急診療所 岡田病院 | 27-0199 23-0033 |
| 12/9 | 日 | 長門市応急診療所 斎木病院 | 27-0199 26-1211 |
| 12/16 | 日 | 長門市応急診療所 長門総合病院 | 27-0199 22-2220 |
| 12/23 | 日 | 長門市応急診療所 岡田病院 | 27-0199 23-0033 |
| 12/24 | 月 | 長門市応急診療所 斎木病院 | 27-0199 26-1211 |
| 12/30 | 日 | 長門市応急診療所 長門総合病院 | 27-0199 22-2220 |
| 12/31 | 月 | 長門市応急診療所 岡田病院 | 27-0199 23-0033 |
| 平成31年 1/1 | 火 | 長門市応急診療所 斎木病院 | 27-0199 26-1211 |
| 1/2 | 水 | 長門市応急診療所 長門総合病院 | 27-0199 22-2220 |
| 1/3 | 木 | 長門市応急診療所 岡田病院 | 27-0199 23-0033 |

※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

| 地区 | 道路部分 | 宅地部分 |
|-----|---|--|
| 全地区 | 長門市 上下水道局 Tel. 23-1171 (平日) Tel. 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、指定業者は市ホームページに掲載しています |

※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、注意してください

消費生活センターからのお知らせ

電話で断ったのにカニを送り付けられた「送り付け商法」の対処法!

事例

高齢の母が自宅に一人でいるとき、海産物購入の勧誘電話がかかってきた。「要りません」と電話を切ったが、昨日、業者から「カニを送った」との電話があった。どのように対処すればよいか。

アドバイス

頼んだ覚えのない商品が突然届いたり、電話勧誘を断ったのにカニなどの海産物や健康食品が届くなどの「送り付け商法」に関する相談が寄せられています。

このような場合、消費者が「承諾」の意思表示しなければ契約は成立しませんが、商品の受け取りや支払いをしてしまうと、契約を承諾したとみなされ、代金が戻ってこない可能性があるため、注意が必要です。

また、商品を受け取ってしまった場合でも、開封しないで業者に商品の引き取りを請求した場合は、請求した日から7日間、引き取りを請求しない場合でも商品が到着してから14日間経てば自由に処分できます。

商品の保管や処分について自身での判断が難しい時は、消費生活センターに相談してください。

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