

1 金	●春の火災予防運動／7日まで ●子ども予防接種週間／7日まで ●大津緑洋高校卒業式
2 土	●ルネッサながとアートマーケットまつり／ルネッサながと／10時～16時
3 日	●ルネッサながとアートマーケットまつり／ルネッサながと／10時～16時 ●古文書講座／三隅公民館／13時30分～15時30分／要申込 (Tel.43-2818) ●長門高校卒業式
4 月	
5 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)
6 水	
7 木	
8 金	●ひとり暮らしのためのクッキングスクール／長門市保健センター／10時～13時30分／要申込 (Tel.23-1133)
9 土	●市内中学校卒業式 ●I LOVE YOU & TOY／長門おもちゃ美術館／10時～16時
10 日	●油谷和太鼓コンサート／ラポールゆや／14時～ ●海技免許更新／長門市立図書館／10時～ ●第9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／13時30分～
11 月	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区)
12 火	●刈払機(草刈り機)取扱講習会／ルネッサながと／9時～17時／要申込 (Tel.22-5639) ●雛人形展／ルネッサながと文化情報ギャラリー／10時～16時／24日まで ●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)
13 水	●街頭献血／市役所三隅支所 (9時30分～10時45分)／長門総合病院 (13時30分～16時30分) ●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
14 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) ●行政相談／市役所本庁市民相談室・日置支所／10時～12時
15 金	●ウォーキング教室／長門市保健センター／9時30分～11時30分／要申込 (Tel.23-1133) ●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)
16 土	●第3回花と緑のまちづくり講習会／大津緑洋高校日置校舎／10時～ ●ブルーオーシャンライド・mini／道の駅センザキッチンスタート／9時30分～
17 日	●海上交通安全祈願祭観光船パレード／青海島観光汽船／10時50分～／要申込
18 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)
19 火	毎月19日は「ながと食の日」 ●こころの健康づくり講演会／三隅保健センター／14時～15時30分／要申込 (Tel.43-2444) ●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)
20 水	●市内小学校卒業式
21 木	「春分の日」
22 金	●トレーニング機器を利用した運動講座／油谷保健福祉センター／10時～11時30分／要申込 (Tel.33-3021)
23 土	●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～ ●深川ルンルン食堂／光浄寺／16時30分～19時
24 日	●駅前商店2019春祭り／JR長門市駅前／10時～15時 ●第11回YYいがみまつり／伊上公民館／9時～
25 月	ながと生涯学習の日
26 火	●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) ●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)
27 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)
28 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) ●窓口時間延長／本庁総合窓口課／17時15分～19時
29 金	●窓口時間延長／本庁総合窓口課／17時15分～19時
30 土	●第8回大津緑洋高校吹奏楽部定期演奏会／長門市中央公民館／13時30分～／入場無料 ●窓口時間延長／本庁総合窓口課／8時30分～12時
31 日	●はなもゆ桜まつり／萩・長門清掃工場はなもゆ／10時～14時30分 ●窓口時間延長／本庁総合窓口課／8時30分～12時

みそ煮込みうどん - 栄養バランスばっちり具だくさん鍋 -



材料 (2人分)

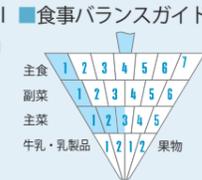
- ・ゆでうどん…500g
- ・豚もも薄切り肉…120g
- ・油揚げ…10g
- ・白菜…100g
- ・大根…40g
- ・にんじん…20g
- ・ほうれん草…20g
- ・うずら卵…2個 (20g)
- ・だし汁(かつお・こんぶ)…3カップ
- ・みそ…大さじ2
- ・みりん…大さじ1

作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、油揚げは熱湯に通して油抜きし、短冊に切る
- ②白菜は軸をそぎ切り、葉はざく切り、大根・にんじんはちょう切りにする。ほうれん草はゆでて2cmの長さに切る
- ③土鍋でだしをとり、豚肉・油揚げ・白菜・大根・にんじんを入れる
- ④煮立ったらアクをとり、火を弱めて柔らかくなるまで12～13分煮る
- ⑤みそをみりんできいて加え、ゆでうどんを入れる
- ⑥煮立ってきたらほうれん草を加え、うずら卵を割り入れ、ひと煮立ちさせる

栄養価 (1人分)

エネルギー…469kcal
たんぱく質…25.2g
脂質…8.7g
塩分相当量…3.0g



ほっちゃんテレビ放送予定
3/8 (金)・10 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス

みそをみりん
で溶くこと
で、まるやか
になります。



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
3/3	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
3/10	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
3/17	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
3/21	木	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
3/24	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
3/31	日	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

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

インターネットで旅行予約
契約条件は自分でよく確認しましょう!

相談事例

インターネットで2カ月先の海外ホテルを予約した。翌日キャンセルしたが高額な解約料を請求された。

アドバイス

春の行楽シーズンが到来し、旅行を楽しむ機会も増える季節となりました。インターネットでの旅行予約は、いつでも手軽にホテルや航空券などを予約できて大変便利です。しかし、旅行当日にホテルを訪れると予約できていなかったり、キャンセルする際にキャンセル料でもめたりといったトラブルも増加しています。

インターネットでの旅行予約は店舗での予約と異なり、対面で詳しく説明を受けることができません。利用規約をよく読み、予約内容やキャンセル、変更などの契約条件は、申し込みの前に自分自身でよく確かめる必要があります。また、旅行サイトを運営する事業者の基本情報(名称、住所、代表者、日本の旅行業登録有無)や顧客対応窓口への問い合わせ手段を確認しておきましょう。予約後は予約確認メールをすぐ確認し、旅行が終わるまで保管しましょう。

困ったときは消費生活センターにご相談ください。

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