

| | |
|------|--|
| 1 月 | ●窓口時間延長/本庁総合窓口課/17時15分~19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 ●固定資産縦覧簿縦覧/本庁税務課/8時30分~17時15分/5月31日まで |
| 2 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~15時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) |
| 3 水 | ●窓口時間延長/本庁総合窓口課/17時15分~19時 |
| 4 木 | ●窓口時間延長/本庁総合窓口課/17時15分~19時 |
| 5 金 | ●大日比ナツミカン原樹国指定92周年記念展/ルネッサながと文化情報ギャラリー/10時~16時/4月28日まで |
| 6 土 | |
| 7 日 | 「花壇の日」 ●長門おもちゃ美術館開館一周年記念式典/長門おもちゃ美術館/9時30分~ ●第8回長門市長杯高等学校硬式野球大会/大津緑洋高等学校野球場/9時30分~ ●2019ながと青海島千本桜まつり/青海島さくらの里/10時~ ●湯本温泉まつり/湯本温泉街/9時~ ●市内小・中学校入学式 |
| 8 月 | |
| 9 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~15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) |
| 10 水 | 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 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) |
| 12 金 | |
| 13 土 | ●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/11時~・12時30分~・14時~ (大津緑洋vs新南陽は14時から) |
| 14 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~ |
| 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 (Tel.22-2811) |
| 16 火 | ●法律相談/長門市地域福祉センター/13時~15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) |
| 17 水 | ●行政相談/ラポールゆや/10時~12時 |
| 18 木 | ●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 (Tel.22-2811) |
| 19 金 | 「ながと食の日」 |
| 20 土 | 道の駅センザキッチン開設一周年 ●松竹大歌舞伎/ルネッサながと/①12時開演 ②16時30分開演 ●大向う講座/ルネッサながと/①11時~ ②15時30分~ ●第41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 |
| 21 日 | ●第41回長門市中央公民館まつり/長門市中央公民館/9時~15時 ●中国高等学校ラグビーフットボール大会山口県予選会 (決勝・3位決定戦) /俵山スパスタジアム/12時30分~・14時~ |
| 22 月 | |
| 23 火 | ●法律相談/長門市地域福祉センター/13時~15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) |
| 24 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) |
| 25 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) |
| 26 金 | |
| 27 土 | |
| 28 日 | ●日置つつじ祭りin千畳敷/千畳敷/9時30分~14時 ●学芸員のギャラリートーク/香月泰男美術館/11時~ |
| 29 月 | 「昭和の日」「ながと生涯学習の日」 ●第13回みずさ少年少女合唱団演奏会/長門市中央公民館/14時開演 ●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 (Tel.37-2340) |
| 30 火 | 「国民の休日」 |

新じゃがいものトマト煮 - 野菜のうま味と栄養がしっかりとれる一品 -

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 …240g
- いんげん …8本
- 塩こしょう …少々
- こしょう …少々
- 小麦粉 …大さじ1
- 水 …600ml
- バター …20g
- 塩 …小さじ1/2
- じゃがいも …2個
- トマト缶 (カット) …300g
- にんじん …60g
- たまねぎ …1/4個
- 砂糖 …小さじ2/3
- ゆで大豆 …80g

作り方

- ①じゃがいも・にんじん・たまねぎは1cmの角切りにする
- ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。表面に塩こしょうをふり、薄く小麦粉をまぶす
- ③大きめのフライパンにバターを溶かし、②を両面焼き、お皿に取り出す
- ④③のフライパンに①を入れ、たまねぎが半透明になるまで炒める。Aを入れてふたをし、中火で5分程度煮る
- ⑤④にBとゆで大豆を加え、混ぜながら強火で3分程度煮る
- ⑥⑤に3cmに切ったいんげんと③を加え、さらに3分程煮る。こしょうで味を整え、器に盛る

栄養価 (1人分)

| | | |
|-------|---------|-----------|
| エネルギー | 258kcal | 食事バランスガイド |
| たんぱく質 | 14.8g | 主食 1 |
| 脂質 | 14.1g | 副菜 2 |
| 炭水化物 | 20.4g | 主菜 3 |
| 塩分相当量 | 1.4g | 牛乳・乳製品 1 |
| | | 果物 2 |

ほっちゃんテレビ放送予定
4/12 (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

鶏肉をこんがり焼くことで、より香ばしく仕上がります。



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 |
|------|---|----------|---------|
| 4/7 | 日 | 長門市応急診療所 | 27-0199 |
| | | 長門総合病院 | 22-2220 |
| 4/14 | 日 | 長門市応急診療所 | 27-0199 |
| | | 岡田病院 | 23-0033 |
| 4/21 | 日 | 長門市応急診療所 | 27-0199 |
| | | 斎木病院 | 26-1211 |
| 4/28 | 日 | 長門市応急診療所 | 27-0199 |
| | | 長門総合病院 | 22-2220 |
| 4/29 | 月 | 長門市応急診療所 | 27-0199 |
| | | 岡田病院 | 23-0033 |
| 4/30 | 火 | 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

水漏れ修理などでの
思いがけない請求に注意

トラブル事例

台所の蛇口から水が漏れていたため、業者に修理の見積もりを依頼した。来訪した業者から「すぐに作業が必要」と言われ不安になり、料金が高いと思ったが、その場で契約をしてしまった。冷静に考えるとやはり修理代が高いように思う。解約したい。

アドバイス

水漏れ、トイレ修理、解錠などの生活に影響するトラブルは修理などを急ぐあまり、その場で契約してしまいがちですが、契約する場合は複数社から見積もりを取り、サービス内容や料金を十分に検討しましょう。緊急を要するトラブルが発生した際は、焦って冷静な判断ができなかったり、見積もりを取る時間がなかったりする場合があります。初期対応や安心して修理を依頼できる業者について事前に情報を集めておきましょう。

見積もりのみを取るつもりで自宅に訪問してもらった業者とその場で契約してしまった場合など、特定商取引法に関する法律上の訪問販売に該当するケースでは、クーリング・オフなど活用できる場合があります。

トラブルにな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