

長いものふわふわ汁 - 手軽にできる体温まるお汁です -

材料 (4人分)

- ・長いもの … 80g
- ・卵 … 1個
- ・小ねぎ … 2本
- ・うすくちしょうゆ … 大さじ1
- ・酒 … 小さじ2
- ・塩 … 1g
- ・だし汁 (かつお) … 600ml

作り方

- ①だし汁を加熱し、うすくちしょうゆ、酒、塩を入れて味を整える
- ②すりおろした長いものを①に入れ、煮立ったら、溶き卵を流し入れる
- ③器に盛りつけ、小口切りにした小ねぎを飾る



主食	ごはん
主菜	さけのムニエル
副菜	小松菜のおひたし
汁物	長いものふわふわ汁

おすすめ料理を含めたバランスのよい献立例です。主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう

長いものふわふわ汁の栄養価

エネルギー	…54kcal	炭水化物	… 6.2g
たんぱく質	… 3.5g	塩分相当量	… 1.0g
脂質	… 1.5g		

ほっちゃんテレビ放送予定
「ほっちゃん NEWS イブニング」
1/20 (月) 18:00 ~

毎月19日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス



だしをしっかり取ることで、減塩でおいしく仕上がります

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
1/1	水	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
1/2	木	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
1/3	金	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
1/5	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
1/12	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
1/13	月	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
1/19	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
1/26	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
2/2	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	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

携帯電話会社をかたる偽SMS (ショートメッセージサービス) に注意

事例

「怪しいメール」に注意するように言われても見分けるのは難しいです。

最近、携帯電話会社をかたったメールがきっかけで被害に遭うこともあると聞きますが、どのようなことに気を付けたらよいか。

アドバイス

送られてきたSMSやメールに記載されたURLは、絶対に開かないでください。

実在する事業者名で届いた偽SMSから本物そっくりの偽サイトへ誘導され、そこでID、パスワードなどを入力したことで、キャリア決済が不正利用されたという相談が寄せられています。

被害に遭わないためには、SMSに記載されたURLは絶対に開かないことです。もし、開いても、個人情報を入力しないでください。万が一、入力した場合は、すぐに、正式なサイトからアクセスし、IDなどを変更し、キャリア決済の限度額の引き下げや、利用を停止してください。

不安を感じたら、すぐに、長門市消費生活センターまたは山口県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

1	水	元日 ●金子みすゞ記念館・香月泰男美術館・くじら資料館・村田清風記念館臨時開館／10時～17時 ●道の駅センザキッチン／休業
2	木	●金子みすゞ記念館・香月泰男美術館・くじら資料館・村田清風記念館／通常開館 ●道の駅センザキッチン／通常営業
3	金	●長門市成人式／ルネッサながと／10時30分～（受付10時～） ●金子みすゞ記念館・香月泰男美術館・くじら資料館・村田清風記念館／通常開館 ●道の駅センザキッチン／通常営業 ●長門おもちゃ美術館開館／10時～16時
4	土	●長門市ただいま。／ラポールゆや／14時開演
5	日	花壇の日
6	月	公務始め ●木育教育プログラム・ものづくり体験講習会作品展／市役所1階市民ロビー／1月31日まで ●令和元年度重度障害者福祉手当受付開始／本庁ほか／3月31日まで
7	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）
8	水	●無料法律相談／日置支所／10時～15時／要予約（Tel.23-1299）
9	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）
10	金	●小型船舶操縦免許更新講習／県漁協長門総括支店／9時30分～
11	土	●第22回子どものピアノリサイタル／ラポールゆや／9時開演 ●「発掘された山口」巡回展講演会・展示説明会／旧長門市教育委員会別館2階／10時～
12	日	●長門市消防出初式／ルネッサながと／9時30分～
13	月	成人の日
14	火	●行政相談／三隅支所／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（Tel.22-2811） ●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）
15	水	●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
16	木	●行政相談／市役所1階相談室・日置支所／10時～12時
17	金	●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／1週間前までに要予約（Tel.22-2811） ●ウォーキング教室／三隅保健センター／9時30分～11時
18	土	
19	日	ながと食の日 ●精華女子高等学校吹奏楽部コンサート／ルネッサながと／14時～ ●香月泰男美術館展覧会「蘇一香月泰男作品修復の足跡」／香月泰男美術館／5月24日まで
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～16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～15時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500）
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～15時／要予約（Tel.0838-24-2158） ●街頭献血／法蓮寺前の駐車場／9時30分～11時30分、12時45分～16時
24	金	
25	土	●おもちゃ学芸員養成講座（第7期）／仙崎公民館／10時～
26	日	●第66回長門市民駅伝大会／10時50分スタート ●海技免許更新／長門市立図書館／9時30分～ ●おもちゃ学芸員養成講座（第7期）／仙崎公民館／10時～
27	月	ながと生涯学習の日
28	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～15時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500）
29	水	
30	木	
31	金	市県民税第4期納期限 長門市プレミアム付商品券申請期限（非課税者分）