

1 土	●第26回長門市美術展/ルネッサながと/2月9日(日)まで
2 日	花壇の日 ●第14回大人のピアノリサイタル/ラポールゆや/13時開場 ●第15回和太鼓ワークショップ/ルネッサながと/13時~15時 ●みすゞ児童作品コンクール優秀作品展/金子みすゞ記念館/2月29日(土)まで
3 月	
4 火	●すくすく子育てサロン/長門市社会福祉協議会/10時~11時30分 ●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)
5 水	
6 木	●5歳児すこやか相談会/長門市保健センター/13時~16時 ●合同企業ガイダンス/ルネッサながと/13時30分~17時
7 金	
8 土	●狂言教室/ルネッサながと/11時~ ●第20回万作・萬斎狂言公演/ルネッサながと/14時~ ●大寧寺川うたあかり/長門湯本温泉大寧寺川/2月17日(月)まで点灯
9 日	●日置駅伝大会/神田小スタート/開会式9時~/スタート10時10分 ●コーティング講座/長門市立図書館/10時~11時30分・14時30分~16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) ●小型船舶操縦免許更新講習/山口県漁協長門統括支店/9時30分受付 ●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)
11 火	建国記念の日
12 水	●行政相談/三隅支所/10時~12時
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) ●5歳児すこやか相談会/長門市保健センター/13時~16時
14 金	
15 土	
16 日	
17 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)
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)
19 水	ながと食の日 ●行政相談/ラポールゆや/10時~12時
20 木	●人権・行政合同相談/市役所本庁1階相談室/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/14時~16時/要予約 (Tel.22-2811) ●カルシウムアップ食生活講座/長門市保健センター/9時30分~13時/有料・要申込 (Tel.23-1132)
21 金	●税に関する無料相談会/長門市中央公民館/10時~16時
22 土	●学芸員によるギャラリートーク/香月泰男美術館/11時~
23 日	天皇誕生日 ●古文書講座/村田清風記念館/13時30分~15時/有料・要申込 (Tel.43-2818) ●おやじバンド祭りvol.16/ルネッサながと/13時30分~ ●芸能文化発表会/ラポールゆや/10時~ ●やまぐち伝統芸能まつり資料展/ルネッサながと/10時~16時/3月1日(日)まで
24 月	振替休日
25 火	ながと生涯学習の日 ●長門市都市計画区域マスタープラン変更にかかる説明会・公聴会/長門市物産観光センター/18時30分~/Tel.23-1152 ●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)
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	長門市プレミアム付商品券購入期限 ●家族介護教室/長門市地域医療連携支援センター/10時~11時30分/無料・要申込 (Tel.23-1133)
29 土	

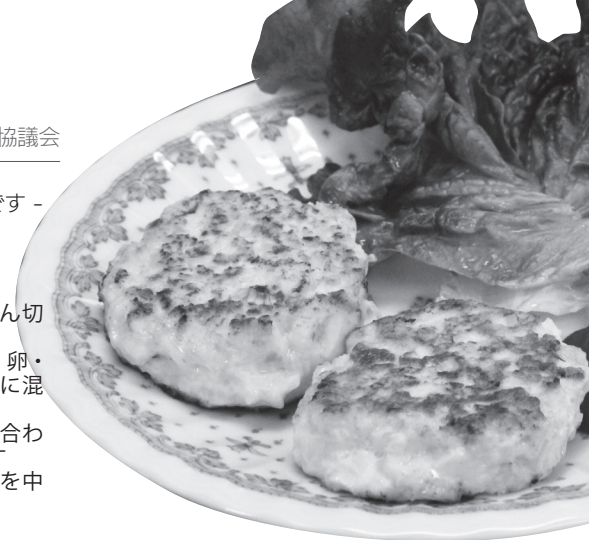
厚揚げチキンナゲット - 良質なたんぱく質とカルシウムがとれる料理です -

材料(2人分)

- 鶏むねひき肉 …120g
- 塩 …0.2g
- 卵 …1個
- 玉ねぎ …80g
- 厚揚げ …120g
- スキムミルク …大さじ1
- 小麦粉 …大さじ1
- サラダ油…小さじ2
- ケチャップ …大さじ1
- しょうゆ …小さじ1/3
- 粒マスタード …小さじ2
- サニーレタス …2枚

作り方

- 厚揚げは1.5cm角に、玉ねぎはみじん切りにする
- ボウルに鶏ミンチと塩を混ぜ合わせ、卵・玉ねぎ・スキムミルクを加えてさらに混ぜる
- 厚揚げを加えて、つぶしながら混ぜ合わせる。平たくまとめ、小麦粉をまぶす
- フライパンにサラダ油を引き、両面を中まで火が通るように焼く
- サニーレタスは洗ってちぎっておく
- お皿に④と⑤を盛りつけ、混ぜ合わせたAと粒マスタードを添える



ワンポイントアドバイス



厚揚げは小さく切ること、つぶしやすくなります

主食	白ご飯
主菜	厚揚げチキンナゲット
副菜	おからサラダ
汁物	豆乳スープ

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

厚揚げチキンナゲットの栄養価

エネルギー	…178kcal	炭水化物	… 8.1g
たんぱく質	… 13.1g	塩分相当量	… 0.5g
脂質	… 9.8g		

ほっちゃんテレビ放送予定
2/19(水)
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
2/2	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
2/9	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
2/11	火	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
2/16	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
2/23	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
2/24	月	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
3/1	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

旅行のネット予約トラブルにご注意ください

相談事例

旅行予約サイトでホテルを予約したが、宿泊日を誤って入力していたため、キャンセルしたところ、キャンセル料を請求された。日付を変更するだけでキャンセル料がかかるのか

アドバイス

旅行予約サイトによっては、日付の変更だけでもキャンセル料が発生する場合があります。サイトに記載されている予約の変更方法やキャンセル規定をよく確認しましょう。
たとえ細かな内容の変更であっても、最初の予約を一度キャンセルし、再度予約しなければならず、所定のキャンセル料がかかる場合もあります。

予約を確定する前に、キャンセル料がいつから、どのくらいかかるのか、日付や人数、宿泊先等の予約内容の入力に誤りがないかなどしっかり確認しましょう。

困ったときは、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