

1日	花壇の日 ●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 ●「ながとの中学校」～昭和から平成まで～/ながと歴史民俗資料室/9時～17時/4月5日まで ●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 ●第5回やまぐち伝統芸能まつり/ルネッサながと/13時～ ●古文書講座/村田清風記念館/13時30分～15時/要申込 (Tel.43-2818) ●ながとトレイルランニング/旧文洋小学校/10時～15時/要申込 (Tel.32-1140)
2月	固定資産税第4期納期限 ●令和2・3年度小規模工事等契約希望者登録申請/財政課管理管財係/23日まで
3火	●女性限定シニアライフ・キラメキ応援セミナー/KULABO大正館/10時～16時30分/長門シルバー人材センター(要申込) ●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)
4水	
5木	
6金	●木屋川ダム再開発事業環境影響評価準備書の縦覧/長門土木建築事務所・生活環境課/4月6日まで ●第6回長門鯨塾/長門大津くじら食文化を継承する会/10時～11時45分(要申込)
7土	●ながとトレイルウォーキング/旧文洋小学校/9時30分～14時30分/要申込 (Tel.32-1140)
8日	●古文書講座/村田清風記念館/13時30分～15時/要申込 (Tel.43-2818)
9月	●高校3年生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.23-1132)
10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)
11水	●街頭献血のお知らせ/三隅支所:9時30分～11時30分、地域医療連携支援センター: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)
12木	●「界長門」開業/長門湯本温泉 ●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)
13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)
14土	
15日	●第10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～ ●雛人形展/ルネッサながと文化情報ギャラリー/10時～16時/29日まで ●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
16月	●令和元年度こころの健康づくり講演会/地域医療連携支援センター/18時～19時30分/要申込 (Tel.43-2444) ●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)
17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)
18水	●立ち寄り湯「恩湯」・飲食店「恩湯食」オープン/長門湯本温泉 ●木屋川ダム再開発事業環境影響評価準備書の説明会/俵山公民館/18時30分～ ●行政相談/ラポールゆや/10時～12時
19木	毎月19日は「ながと食の日」 ●行政相談/長門市役所1階相談室・日置支所/10時～12時 ●ウォーキング教室/ながとスポーツ公園/9時30分～11時/要申込 (Tel.23-1133)
20金	「春分の日」
21土	●ながと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～
22日	●油谷舞太鼓あすか組第5弾コンサート/ラポールゆや/13時30分～ ●学芸員によるギャラリートーク/香月泰男美術館/11時～
23月	●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)
24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)
25水	ながと生涯学習の日 ●無料法律相談/長門市役所1階相談室/10時～15時/要予約 (Tel.23-1299)
26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)
27金	
28土	●窓口時間延長/本庁総合窓口課/8時30分～12時 ●バックステージツアー/ルネッサながと/13時～15時
29日	●はなもゆ桜まつり/萩・長門清掃工場はなもゆ/10時～14時 ●窓口時間延長/本庁総合窓口課/8時30分～12時
30月	●窓口時間延長/本庁総合窓口課/17時15分～19時
31火	長門市プレミアム付商品券使用期限 ●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)

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

和風れんこんハンバーグ

- れんこんときのこで食物繊維たっぷりレシピ -

材料 (4人分)

- ・合いびき肉 …160g
- ・玉ねぎ …80g
- ・れんこん …160g
- ・パン粉 …大さじ3
- ・塩 …1g
- ・こしょう …少々
- ・油 …大さじ1
- ・花形にんじん …20g
- ・しいたけ …1個
- ・えのきだけ …小1個
- ・だし汁(かつお) …400ml
- ・酒…小さじ1
- ・みりん…小さじ2
- ・こいくちしょうゆ …大さじ1
- ・おろししょうが…4g
- ・片栗粉 …大さじ1
- ・小ねぎ …2本

作り方

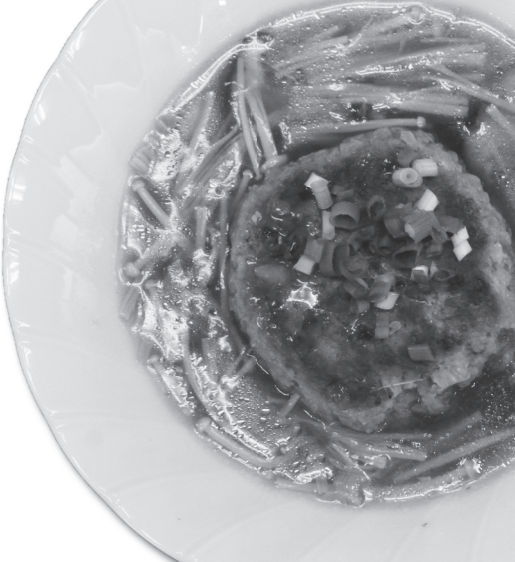
- ①れんこんをすりおろし、合いびき肉・みじん切りにした玉ねぎ・パン粉・塩・こしょうを入れてしっかりこね4等分に形成する
- ②しいたけは薄切り、えのきだけは小房をとり、半分に切る
- ③①を油で両面焼き火が通ったら、A・花形にんじん・しいたけ・えのきだけを加えてひと煮立ちさせる
- ④水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
- ⑤お皿に④を盛り、小口切りした小ねぎを散らす

主食	ご飯
主菜	和風れんこんハンバーグ
副菜	にんじんとじゃこのきんぴら、さといもごまみそ和え

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

和風れんこんハンバーグ	
エネルギー…187kcal	炭水化物 … 15.9g
たんぱく質… 10.2g	塩分相当量… 1.1g
脂 質… 9.3g	

ほっちゃんテレビ放送予定
3/18(水)
毎月19日は「ながと食の日」



ワンポイントアドバイス



れんこんをすりおろして入れることで、もちもちとした食感になります

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
3/1	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
3/8	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
3/15	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
3/20	金	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
3/22	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
3/29	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220

※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

還付金が戻ってくるって本当?

相談事例

市役所職員を名乗る者から、「医療費の還付金がある。ATMで手続きするように」という電話があったが、そんなことはあるのだろうか。

アドバイス

市役所の職員がATMの操作を電話で指示することは絶対にありません。還付金の心当たりがある場合でも、すぐにATMに行かずに市役所の担当部署に電話を掛けて確認しましょう。

公的機関や金融機関の職員をかたり、「医療費の還付金がある」「健康保険料を返金する」などと言い、還付金の受取手続きのためにATMに行くよう誘導し、実際には消費者に振込をさせてお金をだまし取る「還付金詐欺」に関する相談が全国の消費生活センターなどに寄せられています。

「お金が返ってくるのでATMに行くように」という電話は詐欺です。すぐに電話を切りましょう。不審な電話があった場合は、家族や身近な人に相談したり、警察や消費生活センターに連絡をしましょう。

お困りの際は、消費生活相談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