

1 水	●窓口時間延長／本庁総合窓口課／17時15分～19時 ●固定資産縦覧帳簿縦覧／本庁税務課／8時30分～17時15分／6月1日まで ●特別弔慰金の受付開始／地域福祉課地域福祉係ほか／令和5年3月31日まで
2 木	●窓口時間延長／本庁総合窓口課／17時15分～19時 ●ブルーライトアップ開催／長門おもちゃ美術館・市本庁舎正面玄関前／4月8日まで
3 金	●窓口時間延長／本庁総合窓口課／17時15分～19時
4 土	●窓口時間延長／本庁総合窓口課／8時30分～12時
5 日	「花壇の日」●窓口時間延長／本庁総合窓口課／8時30分～12時
6 月	
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	●市内小・中学校入学式
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	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 土	
12 日	●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／①10時30分～ ②15時15分～
13 月	●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)
14 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)
15 水	●仙崎港引揚75周年引揚げ関連の資料募集／文化財保護室／6月30日まで ●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
16 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～17時／要予約 (Tel.22-2811)
17 金	
18 土	
19 日	「ながと食の日」
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) ●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)
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)
24 金	
25 土	「ながと生涯学習の日」
26 日	●第14回みすゞ少女合唱団演奏会／長門市中央公民館／14時開演
27 月	
28 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)
29 水	「昭和の日」 ●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 木	

掲載している情報は3月19日時点のものであり、イベントなどは中止・延期になることがあります

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

納豆卵ご飯のお好み焼き - 1品で栄養バランスばっちり -

材料 (1枚分)

- ・ご飯 …130g (お茶碗軽く1杯)
- ・卵 …1個
- ・納豆 …1パック (40～45g)
- ・しらす…大さじ2(8g)
- ・キャベツ …20g
- ・天かす…大さじ2(8g)
- ・ねぎ …1本
- ・ごま油 …大さじ1
- ・お好み焼きソース …大さじ1
- ・マヨネーズ …お好みで
- ・青のり …適量

作り方

- ①キャベツは千切り、ねぎは小口切りにし、納豆は付属のタレで混ぜておく
- ②温かいご飯に①のキャベツ、ねぎ、納豆、卵、しらす、天かすを入れてしっかり混ぜる
- ③フライパンにごま油を熱し、その上に②を丸く広げて、お好み焼きのように両面を焼く (焼くときは押さえつけない)
- ④焼けた③の上にお好み焼きソースをぬり、マヨネーズをかけ (お好みで)、最後に青のりをかけてできあがり

納豆卵ご飯のお好み焼き

エネルギー…591kcal 炭水化物 … 61.0g
たんぱく質… 21.1g 塩分相当量… 1.9g
脂 質… 27.6g

ほっちゃんテレビ放送予定 4/20 (月)

毎月19日は「ながと食の日」
主食・主菜・副菜を揃えた食事をしよう



ワンポイントアドバイス

忙しいときはカット野菜の千切りキャベツと小口切りねぎを使うと、より短時間で簡単に調理できます

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
4/5	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
4/12	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
4/19	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
4/26	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
4/29	木	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5/3	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 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 9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

アパート退去時にリフォーム代を請求され、敷金が返ってこない

トラブル事例

賃貸アパートを退去することになった。きれいに使ってきたつもりだったが、貸主との立ち会いで「敷金はリフォーム代に充てる」と言われ、納得できない。

アドバイス

現状回復以上の費用を負担する必要はありません。国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」では、通常使用による破損や経年変化は貸主の負担、通常の使用方法では発生しない破損や汚損については借り主の負担で修繕するとされています。

入退去時は、できる限り貸主と一緒に部屋の現状を確認しましょう。確認した内容はメモに残したり、修繕が必要と思われる個所の写真を撮ったり、証拠となる記録を残すことが大切です。

修繕費用を請求された場合、内容をよく確認し、納得できない点は貸主に十分な説明を求めましょう。

お困り際には、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へご相談ください。

問い合わせ

- ・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