

1 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
2 火	●行政相談／市役所三隅支所／10時～12時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
3 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
4 木	●健康銭太鼓体操実践講座／ラポールゆや／10時～
5 金	●金子みすゞ甦り展(1)／金子みすゞ記念館／6月30日まで
6 土	●文楽公演／ルネッサなかと／12時～、16時～
7 日	●みすゞトークinなかと／市立図書館／13時20分～ ●あさみちゆきコンサート／ルネッサなかと／14時～
8 月	
9 火	●健康づくりトレーニング機器利用者講習会／油谷保健福祉センター／13時30分～、17時30分～／要申込 ●行政相談／油谷中央公民館／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 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
10 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
11 木	●市内中学校卒業式 ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
12 金	
13 土	
14 日	●第2回Y Yいがみ祭り／伊上公民館周辺／9時30分～
15 月	
16 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17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／13時～14時／要予約
17 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
18 木	
19 金	●市内小学校卒業式
20 土	
21 日	「春分の日」 ●長門市制施行5周年記念式典／ルネッサなかと／10時～
22 月	「振替休日」 ●出張！なんでも鑑定団in長門市／ルネッサなかと／13時～ ●空手道大演武会／なかと総合体育館／13時30分～
23 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17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／要予約
24 水	●ミニテニス教室(日置・油谷地区)／油谷勤労者トレーニングセンター／20時～21時30分 ●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時 ●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
25 木	●ミニテニス教室(長門・三隅地区)／三隅中学校体育館／20時～21時30分 ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
26 金	
27 土	●向津具中学校開校式／10時～
28 日	●大畑小学校開校式／9時～ ●渋木児童館閉館式典／大畑小開校式終了後(9時50分頃～) ●なかとふるさと検定／物産観光センター／10時～
29 月	●伊上小学校開校式／10時～
30 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
31 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時

●イベント ●相談・健診

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

デコレーション寿司 - おひなさまにいかがですか? -

材 料 (4人分)

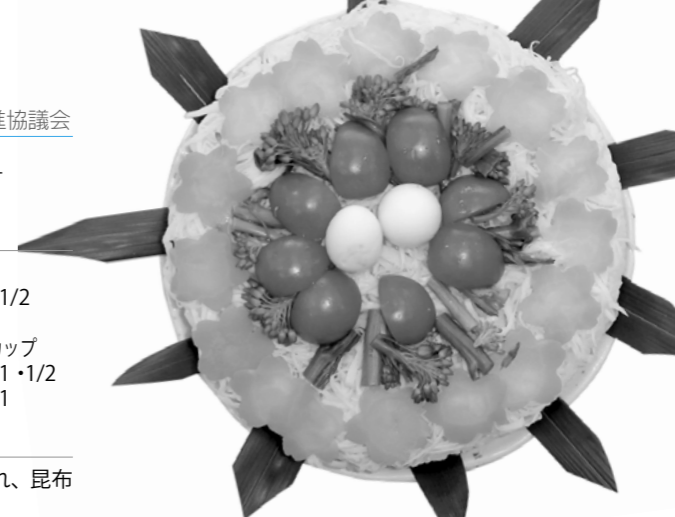
米	…3カップ	ウズラ卵	…4個	卵	…2個
水	…2・2/3カップ	ミニトマト	…3個	砂糖	…大さじ1/2
酒	…1/3カップ	マヨネーズ	…大さじ3	塩	…少量
昆布	…5cm角	はなっこりー	…1束	合わせ酢	…1/3カップ
ツナ(缶詰)	…1缶	人参	…適量	砂糖	…大さじ1・1/2
きゅうり	…1本			塩	…小さじ1

作り方

- ①米は炊く1時間以上前にといてザルに上げておく。分量の水に酒を合わせ入れ、昆布を加えて炊く。
- ②合わせ酢を作っておく。 ③卵は固ゆでにして黄身を裏ごしする。
- ④ツナは汁気を切ってほぐしておく。
- ⑤きゅうりは千切りにして塩もみしておく。ツナと合わせてマヨネーズで和える。ミニトマトは4等分し、ウズラ卵もゆでる。
- ⑥はなっこりーは茹でて飾り用を取り、残りは小口切りにする。
- ⑦錦糸卵を作る。人参は千切りにして砂糖・塩で炒り煮する。はなっこりーのくきを寿司飯の1/3に混ぜる。
- ⑧底が外れるケーキ型を用意し、ラップを敷いて寿司飯の1/3量をつめる。ツナときゅうりを散らし、1/3の寿司飯を重ねてにんじんを散らし残りの寿司飯をつめる
- ⑨表面に、錦糸卵、はなっこりー、ウズラ卵、プチトマト、人参を飾る。

ワンポイントアドバイス

チーズの型抜きなど、いろいろな飾りでデコレーションしてみてください。



栄養価 (1人分)

エネルギー…659kcal
たんぱく質…19.0g
脂 質…12.6g
塩分相当量…2.0g

■食事バランスガイド

主食 1 2 3 4 5 6 7
副菜 1 2 3 4 5 6
主菜 1 2 3 4 5
牛乳・乳製品 2 1/2
果物

ほっちゃんテレビ放送予定
3/14(日)・3/19(金)

「ながとのめくみをめしあがれ」
長門地域地産・地消推進委員会

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
3/7	日	吉村内科	22-3322
		斎木病院	26-1211
3/14	日	戸嶋医院	34-0003
		長門総合病院	22-2220
3/21	日	杏祐会長門診療所	22-2440
		岡田病院	23-0033
3/22	月	友近内科循環器科医院	32-1180
		斎木病院	26-1211
3/28	日	宮尾医院	26-0559
		長門総合病院	22-2220
4/4	日	福永医院	22-1451
		岡田病院	23-0033

水道修繕当番店 (3月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	森永水道(株) Tel. 43-0552
日置地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(株)大工燃料工業所 Tel. 22-2219
油谷地区	(株)おきた Tel. 32-1034	(株)おきた Tel. 32-1034

※水道のトラブルは長門市指定工事店に依頼してください

消費者トラブルQ&A

アパート退去時のトラブルを避けるために

Q 3年間住んだ賃貸アパートを退去するのですが、借主が負担する保証の範囲はどこまででしょうか。契約書の退去時特約条項には、畳、襖、障子などの全面張替えとハウスクリーニングと記載されています。契約時にそれらの説明を受けたかどうか覚えていません。

A アパートを退去する際、借主には元の状態にして明け渡す原状回復義務があります。この原状回復義務をめぐってトラブルが多いことから、国土交通省は、ガイドラインを作成し原状回復の定義と費用負担について一般的なルールを示しています。その中では、原状回復義務とは借りた当時の状態に戻すことではなく、経年劣化や通常損耗であれば、特約が有効である場合を除き、そのまま貸主に返還すればよいとしています。

こうしたトラブルを避けるためには、契約する前に退去時の原状回復など契約内容をしっかりと確認しましょう。また、入退去時には貸主と借主双方が立ち会い、物件の状況を確認するようにしましょう。

納得いかない部分については少額訴訟も視野に入れ、貸主と減額交渉をしてみましょう。

問い合わせ 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999