

1 月	●みずゞ児童作品コンクール優秀作品展／金子みずゞ記念館／28日まで ●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
2 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)
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 ●長門市議会研修会／ルネッサながと／18時～19時45分
4 木	
5 金	
6 土	
7 日	●日置地区駅伝大会／神田小～日置中／10時15分～ ●第12回子どもピアノリサイタル／ラポールゆや／9時～ ●第2回長門市伝統芸能まつり／ルネッサながと／13時～15時
8 月	
9 火	●行政相談／油谷中央公民館／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) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約
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 ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
11 木	「建国記念日」
12 金	●第16回長門市美術展／ルネッサながと／10時～17時／21日まで ●新刊児童書出前研究会／長門市立図書館／13時～15時／要事前申込
13 土	●LOVE 花火inバレンタイン／音信川河川公園／19時～21時30分
14 日	●山口県読売駅伝2010／萩市役所～下関北運動公園／9時スタート
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	●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12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
18 木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約
19 金	
20 土	
21 日	●第4回大人のピアノリサイタル／ラポールゆや／13時30分～ ●青海島健康マラソン／青海湖周辺／9時～
22 月	
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）／日置地域づくりセンター／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）／ながと総合体育館アリーナ／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	
28 日	●ちびなが商店街をつくろう5／ルネッサながと／10時～15時30分 ●青海島観光汽船海上交通安全祈願祭／青海島シーサイドスクエア／10時30分～

●イベント ●相談・健診

具だくさんのミルクスープ

— 寒い夜に体があたたまります —

材 料 (4人分)

鶏もも肉	…250g	ブロッコリー	…1/3 株	サラダ油	…適量
玉ねぎ	…1個	カップ	…中1個	バター	…大さじ4
人参	…1本	塩こしょう	…少量	小麦粉	…大さじ4
生しいたけ	…4枚	チキンスープ	…500ml	牛乳	…500ml
カリフラワー	…小1/2株	ローリエ	…1枚		

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。
- ②玉ねぎは半分に切り、さらに1cm幅に切る。人参は乱切りにし、生しいたけは石づきをとり、四つ切にする。
- ③ブロッコリー、カリフラワーは硬めにゆでて、水気を切る。
- ④鍋にサラダ油を熱して鶏肉と玉ねぎを色をつけないように炒め、人参、生しいたけ、チキンスープを入れて煮る。煮立ってきたらアクを取り、ローリエを入れて中火で煮る。
- ⑤別の鍋にバターを溶かし、小麦粉をゆっくりと炒める。④のスープを玉じゃくし1杯ほど入れて溶き、牛乳も加えて混ぜ、クリーム状になったら、④の鍋に入れて煮る。最後にカリフラワーとブロッコリーを加えてさっと煮て、少量の塩で味を調える。

ワンポイントアドバイス

野菜たっぷりのスープです。季節にあわせ、旬のいろいろな野菜で楽しめます。



栄養価 (1人分)

エネルギー…377kcal
たんぱく質…20.9g
脂 質…22.5g
塩分相当量…0.5g

■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
2 / 14 (日) ・ 2 / 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
2 / 7	日	木村クリニック	32-0008
		長門総合病院	22-2220
2 / 11	木	斎藤医院	22-0826
		岡田病院	23-0033
2 / 14	日	岡田クリニック	22-2717
		斎木病院	26-1211
2 / 21	日	しみず循環器科内科医院	22-2205
		長門総合病院	22-2220
2 / 28	日	半田内科クリニック	23-3030
		岡田病院	23-0033
3 / 7	日	吉村内科	22-3322
		斎木病院	26-1211

水道修繕当番店 (2月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	田村建材(株) Tel. 23-0514	田村建材(株) Tel. 23-0514
三隅地区	田村建材(株) Tel. 23-0514	田村建材(株) Tel. 23-0514
日置地区	田村建材(株) Tel. 23-0514	(有)安田建材 Tel. 32-1217
油谷地区	(有)キハラ Tel. 34-0018	(有)キハラ Tel. 34-0018

※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

学習塾を契約したが中途解約したい

Q 10日前に高校1年の子どもの学習塾を契約したのですが中途解約したい。未利用分の料金の返還請求は可能でしょうか？1年間に12～24回授業を受けられるクラスを3コース、28万円で契約し、全額振込済。3コースのうち2コースは既に各1回利用し、他のコースはまだ一度も利用していません。妻が塾に出向き申し込みましたが、契約書は未だ受け取っていないようです。

A 特定商取引法では、長期間にわたる継続的サービス(特定継続的役務提供)の6業種(エステティックサービス・外国語教室・学習塾・家庭教師派遣・パソコン教室・結婚相手紹介サービス)については、契約書面を受け取ってから8日以内であれば無条件で契約を解除できるクーリング・オフが認められています。また、クーリング・オフ期間を過ぎても、それまでに受けたサービスの対価と一定額以内の解約料を支払えば、理由を問わず中途解約することができます。長期間にわたる高額な契約は、事前にサービス内容や料金のほか、解約条件などもよく確認したうえで、慎重に判断するようにしましょう。

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