

1 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) ●行政相談／市役所三隅支所／10時～12時 ●県立高校卒業式／午前中 ●春の火災予防運動／7日まで
2 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●金子みすゞとお宝展／金子みすゞ記念館／9時～17時／6月30日まで
3 木	●長門高校卒業式／9時30分～
4 金	
5 土	●雛人形展／ルネッサながと／10時～16時／27日まで ●介護予防講座／宇津賀集落センター／14時30分～
6 日	●みすゞトークinながと／市立図書館／13時30分～ ●春のサンクスまつり／ルネッサながと／9時30分～ ●あさみちゆきコンサート／ルネッサながと／14時～ ●みすゞ墓前祭／遍照寺／11時～
7 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時 ●介護予防講座／黄波戸漁村センター／10時～
8 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) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 ●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時
9 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●自衛隊入隊者激励会／市長室／10時～
10 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●市内中学校卒業式
11 金	
12 土	●介護予防市民公開講座／長門市中央公民館／14時～
13 日	●旧大畑小学校体育館引き渡し式／旧大畑小学校／9時～ ●海技免許更新／長門市中央公民館／10時～ ●第3回YYいがみまつり／伊上公民館周辺／9時30分～
14 月	
15 火	●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14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) ●街頭献血／市役所本庁 9時30分～12時、長門総合病院 14時～16時
16 水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●文楽公演／ルネッサながと／12時～、16時～ ●没後80年～金子みすゞ展～／大丸京都店／28日まで
17 木	
18 金	●市内小学校卒業式 ●家族介護教室／長門市物産観光センター／14時～
19 土	毎月19日は「ながと食の日」
20 日	
21 月	「春分の日」●第40回錦兜争奪長門少年剣道記念大会／ルネッサながとアリーナ／9時30分～
22 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 ●街頭献血／日置保健センター 9時30分～12時、市役所油谷支所 14時～16時
23 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時 ／要予約 ●ミニテニス教室 (日置・油谷地区)／油谷勤労者体育センター／20時～21時30分
24 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●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
25 金	●大浦保育園閉園式／10時～
26 土	●通中学校閉校式／10時～
27 日	
28 月	
29 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)
30 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
31 木	

●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

かぶとシーフードのミルク煮

— 新鮮なかぶ葉を使って栄養価もおいしさもアップ —

材 料 (4人分)

かぶ (葉付き)	…2個	A [中華スープのもと	…カップ1
シーフードミックス	…100g		水
スキムミルク	…40g		
こしょう	…少々		
片栗粉	…小さじ2		
水	…小さじ2		

作り方

- ① かぶは8等分してAと共に鍋に入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら、4cm長さに切った葉も加えて5分煮る。
- ③ かぶが柔らかくなったなら、シーフードミックスとスキムミルクを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ こしょうをふり、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。

ワンポイントアドバイス

ホワイトソースをスキムミルクと片栗粉を使って作るので、ヘルシーな一品です。



栄養価 (1人分)

エネルギー…76kcal
たんぱく質…8.3g
脂 質…0.3g
塩分相当量…0.3g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
3/13 (日)・3/18 (金)

「ながとの めぐみを めしあがれ」
長門地域地産・地消推進委員会協賛

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
3/6	日	岡田クリニック	22-2717
		岡田病院	23-0033
3/13	日	半田内科クリニック	23-3030
		斎木病院	26-1211
3/20	日	吉村内科	22-3322
		長門総合病院	22-2220
3/21	月	戸嶋医院	34-0003
		岡田病院	23-0033
3/27	日	杏祐会長門診療所	22-2440
		斎木病院	26-1211
4/3	日	友近内科循環器科医院	32-1180
		長門総合病院	22-2220

水道修繕当番店 (3月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(有)長門プロパン Tel. 22-0806
三隅地区	田村建材(株) Tel. 23-0514	田村建材(株) Tel. 23-0514
日置地区	(株)清和 Tel. 37-2266	(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に依頼してください

消費者トラブルQ&A

買取りサービスのトラブル

Q 昨日、自宅に「いらぬ貴金属があれば買い取る」と業者が訪問してしつこく勧誘され、指輪を業者の言い値で安く買い取られた。クーリング・オフはできないか。

A 電話勧誘や、自宅に業者が訪問し、貴金属を使ったアクセサリ等の買取りサービスに関する相談が増えてきています。訪問販売は、特定商取引法の規制を受けクーリング・オフなどが適用されますが、買取りの場合は訪問販売に該当しないと考えられるため、クーリング・オフの適用は困難です。

一旦業者に物品を引渡すと、後で返品を申し出ても、相手が同意しなければ返品してもらうことはできないため、取り戻すことは非常に困難です。勧誘を受けても、安易に応じず、必要のないときはきっぱりと断ること、来訪した業者に買取りを依頼する場合でも一人では対応しないようにすること、相手がどのような業者なのかよく確認することなどが大切です。

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