

3	月のカレンダー	●イベント ●相談・健診	2012 March 3
1 木	●県立高校卒業式／午前中 ●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		
2 金	●マリンエコツアーリズム講演会／長門市物産観光センター／18時～		
3 土	●長門高校卒業式／9時30分～ ●春のサンクスまつり／ルネッサながと		
4 日	●あさみちゆきコンサート／ルネッサながと／14時～		
5 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時		
6 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（Tel0838-24-0500） ●長門市介護予防講座／油谷保健福祉センター／10時～12時／申込不要		
7 水			
8 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時		
9 金			
10 土	●市内中学校卒業式 ●長門市認知症講演会（認知症の最新情報）／長門市中央公民館／14時～16時 ●長門市民公開講座(長門市のがん検診の現状)／ルネッサながと／14時～16時		
11 日	●YY第4回いがみまつり／伊上公民館周辺／9時30分～ ●海技免許更新／ルネッサながと／10時～		
12 月			
13 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（Tel0838-24-0500） ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約 ●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時		
14 水	●長門市介護予防講座／日置農村環境改善センター／13時30分～15時30分／申込不要		
15 木	●ストレスからこころを守る方法 講演会／長門市中央公民館／18時～20時 ●街頭献血（400ml限定）／市役所本庁／9時30分～12時／長門総合病院／14時～16時 ●気軽に健康体操／長門市保健センター／10時～11時30分／要申込（Tel23-1133）		
16 金	●市内小学校卒業式		
17 土	●中村文昭講演会／長門市中央公民館／14時～		
18 日			
19 月	毎月19日は「ながと食の日」		
20 火	「春分の日」		
21 水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時		
22 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時		
23 金			
24 土			
25 日			
26 月			
27 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（Tel0838-24-0500） ●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（Tel22-2811）		
28 水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約（Tel23-1115）		
29 木	●窓口時間延長／17時15分～19時／本庁窓口のみ（～4月3日、土日は8時30分～12時まで） ●骨の健康づくり相談日／長門市保健センター／9時～11時30分・13時～15時／申込不要		
30 金			
31 土			

けんちょう

ー長門の味を次の世代に!伝えたい郷土料理 1 位 ー

材 料（4人分）			
だいこん	…450g	油	…大さじ1
にんじん	…60g		
こんにゃく	…60g		
豆腐	…150g		
薄口しょうゆ	…大さじ3		
砂糖	…大さじ1		

作り方

- ① だいこんとにんじんは皮をむきちょう切りにし、こんにゃくは沸騰した湯に入れさっと取り出し、短冊切りにする。
- ② 豆腐を適当な大きさに切り、鍋に油を熱してつぶしながら炒め、①を入れ少し炒めしんなりしてきたら砂糖を入れ煮る。
- ③ 材料が煮えてきたらしょうゆで味をつけ仕上げをする。

ワンポイントアドバイス

だいこんの水分が少ない場合には水かだし汁を加えましょう。

休日当番医

月／日	曜	当 番 医	電話番号
3／4	日	宮尾医院	26-0559
		長門総合病院	22-2220
3／11	日	福永医院	22-1451
		岡田病院	23-0033
3／18	日	持山医院	22-1555
		斎木病院	26-1211
3／20	火	天野内科胃腸科医院	22-2210
		長門総合病院	22-2220
3／25	日	桑原医院	43-0010
		岡田病院	23-0033
4／1	日	斉藤医院	22-0826
		斎木病院	26-1211

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	田村建材(株)Tel. 22-2036 Tel. 080-2924-4617*	田村建材(株)Tel. 22-2036 Tel. 080-2924-4617*
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



栄養価（1人分）		■食事バランスガイド
エネルギー…72kcal		
たんぱく質…3.8g		
脂 質…1.7g		
塩分相当量…1.9g		
ほっちゃテレビ放送予定		
3／9（金）・3／11（日）		
毎月19日は「ながと食の日」		

消費者トラブルQ＆A

断ったのに置いていかれた配置薬

Q 突然訪問して来た男性が、「薬屋です」と言って薬箱を玄関に置いたので、「病院にかかっている薬をもらっているのではない」と断った。しかしその販売員は、薬箱を置いたまま、走るように立ち去ってしまった。返却したいがどうしたらよいか。業者の名前や連絡先は薬箱に印字されているが、契約書などの書類はない。

A 配置薬は、業者から薬を預かり、次の来訪時に使った分だけ支払う仕組みです。配置薬の訪問販売に関する相談が後を絶ちません。断っているのにしつこく勧誘したり、泣き落としをしたりして契約を迫るなど、消費者に断る隙を与えず勝手に薬を置いて立ち去るケースもあります。また、返却等を申し出ても薬をなかなか引き取ってもらえなかったり、定期訪問の際に高額な健康食品を売りつけられたりするトラブルもあります。

できれば玄関のドアを開けずに対応し、必要なければきっぱり断りましょう。意に反して預かることになっても、速やかに引き取り等を申し出ましょう。また、自分の判断で薬を処分しないようにしましょう。

問い合わせ 市民課市民相談係 Tel. 23-1115
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999