

「元日」
振替休日
●長門市成人式／ルネッサながと／10時40分～（受付10時～）
●公務始め
●長門市消防出初式／ルネッサながと／9時～
「成人の日」
●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） ●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（Tel22-2811）
●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
●行政相談／日置地域福祉センター／9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（Tel0838-24-0500） ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約（Tel22-2811） ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
●毎月19日は「ながと食の日」 ●減塩食体験会／長門市保健センター／9時30分～11時30分
●はたちの献血キャンペーン／ウェブ地下／10時～・13時15分～ ●「祝の島」上映会／ラポールゆや／10時～ ●第23回ふれあいスポーツ駅伝大会／大畑地区
●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）
●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約
●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
●花と緑のまちづくり講習会／長門市立図書館／14時～15時30分／要申込（Tel23-1229）
●金子みすゞ記念館講座Aコース／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込
●長門市民駅伝大会
●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） ●介護予防講座／長門市物産観光センター／9時～／要申込

高野豆腐の揚げ浸し（冬野菜そえ） — お正月料理の一品に —

材 料（4人分）

高野豆腐	…4枚	里芋	…中3個	大根	…適量
だし汁	…200ml	人参	…中1本	生姜	…適量
薄口しょうゆ	…大さじ2	はなっこりー	…70g		
砂糖	…大さじ2	だし汁	…200ml		
みりん	…小さじ1	薄口しょうゆ	…大さじ1		
片栗粉	…大さじ1	砂糖	…小さじ2		
サラダ油	…適量	みりん	…小さじ1		
		酒	…小さじ1		

作り方

①高野豆腐はもどして1/4に切り、**A**をあわせ高野豆腐を煮て、冷ましておく。
②里芋、人参は皮をむき、1cm程度の厚さに切る。はなっこりーは洗って、5cm程度に切っておく。
③②の野菜は180℃の油で素揚げをする。
④①はさめたら、軽く手で押さえて汁気を適当に取ってから片栗粉をまぶし、180度の油で薄いきつね色に揚げる。
⑤**B**をなべに入れ、ひと煮たちさせ、冷ましておく。大根、生姜はおろし金でおろしておく。
⑥器に高野豆腐、野菜を盛り付け、上から**B**をかけ⑤の大根・生姜を盛り付ける



栄養価（1人分）

エネルギー	…219kcal
たんぱく質	…6.6g
脂 質	…10.8g
塩分相当量	…2.4g

■食事バランスガイド

ほっちゃテレビ放送予定

1／8（日）・1／13（金）

毎月19日は「ながと食の日」

休日当番医

月／日	曜	当 番 医	電話番号
1／1	日	宮尾医院 斎木病院	26-0559 26-1211
1／2	月	福永医院 長門総合病院	22-1451 22-2220
1／3	火	持山医院 岡田病院	22-1555 23-0033
1／8	日	天野内科胃腸科医院 斎木病院	22-2210 26-1211
1／9	月	桑原医院 長門総合病院	43-0010 22-2220
1／15	日	斉藤医院 岡田病院	22-0826 23-0033
1／22	日	岡田クリニック 斎木病院	22-2717 26-1211
1／29	日	しみず循環器科内科医院 長門総合病院	22-2205 22-2220
2／5	日	半田内科クリニック 岡田病院	23-3030 23-0033

水道修繕当番店（1月） ＊は休日・夜間のみ

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	田村建材(株)Tel 22-2036 Tel 080-2924-4617*	田村建材(株)Tel 22-2036 Tel 080-2924-4617*
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)清和 Tel 37-2266 Tel 090-9065-3392*	(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（お正月特集）

高齢者の消費者被害が増えています

高齢者が悪質業者をいい人だと信じ込み、だまされるケースが後を絶ちません。
被害を防ぐには、高齢者自身が悪質商法に注意することが必要ですが、同時に、家族や周囲の人たちの「見守り」が重要です。日ごろから接している人たちが気づくことで、消費者トラブルを未然に防ぐことができます。

消費者庁では、『高齢者の消費者トラブル 見守りガイドブック』を作成し、関係者などに配布しています。また、国民生活センターでは、センターに寄せられた悪質商法の情報を、メールマガジン「見守り新鮮情報」で発行しています。

皆さんもこの機会に、高齢者の消費者被害を未然に防ぐための方法を一緒に考え、地域の高齢者を消費者トラブルから守りましょう。

[消費者庁『高齢者の消費者トラブル 見守りガイドブック』](#)
<http://www.consumer.go.jp/seisaku/caa/shohishakyouiku/2005guidebook/index.html>
[国民生活センター「見守り情報」](#)
<http://www.kokusen.go.jp/mimamori/index.html>

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