

1	木	
2	金	●街頭献血（400mlのみ）／長門市役所本庁／9時30分～12時・市役所三隅支所／14時～16時
3	土	●障害者週間（9日まで）
4	日	●第5回記念＜大津あきら杯＞県内選抜歌謡コンクール／ルネッサながと／10時～・13時～ ●人権週間（10日まで）
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） ●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●商工会議所・商工会合同なんでも相談／長門商工会議所／10時～15時
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	●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 ●アマチュアバンドフェスティバル／ラポールゆや／13時～ ●THE MICHELLEライブ／ラポールゆや／18時30分～
11	日	
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（Tel22-2811） ●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） ●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時
14	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）
15	木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～／要予約
16	金	
17	土	
18	日	●コール・チュラカーギ第27回定期演奏会／長門市中央公民館／14時～
19	月	毎月19日は「ながと食の日」
20	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） ●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）
21	水	●人権・行政合同相談／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 ●街頭献血／長門土木建築事務所／9時30分～11時・長門市教育委員会／13時～14時・長門警察署／15時～16時30分
23	金	「天皇誕生日」
24	土	
25	日	●山口県議会議員補欠選挙／7時～20時 ●第2回和太鼓ワークショップ／ルネッサながと／13時～15時 ●油谷こどもミュージカル第10回定期公演／ラポールゆや／11時～・14時～
26	月	●固定資産税3期納期限 ●長門市消防団年末年始特別警戒激励式／市役所本庁南側駐車場／18時30分～
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）
28	水	●公務納め
29	木	
30	金	
31	土	

## 食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

### きんぴら寿司 — お肉を使ったちらし寿司 —

#### 材 料（6人分）

米	…2カップ		
にんじん	…30g	B	しょうゆ …大さじ1・1/2
ごぼう	…100g		酒 …大さじ1
れんこん	…100g		砂糖 …大さじ1
牛もも薄切り肉	…200g		酢 …1/4カップ
	…大さじ1・1/2	C	砂糖 …大さじ2
A	しょうゆ …大さじ1/2		塩 …小さじ1
	砂糖 …大さじ1/2		煎りごま …10g
	塩 …小さじ1/4強		かいわれ大根 …適量

#### 作り方

- ①米は、炊く30分前に洗って、水を切り、同量の水を加えて炊く。
- ②にんじん、ごぼうはせん切り、れんこんは薄いちょう切りにし、ごぼうとれんこんはそれぞれ水につけてあくを抜く。
- ③Aは混ぜ合わせておく。
- ④②を別々に茹でて、水気をきり、Aをからめて下味をつける。
- ⑤牛肉は3cm幅に切り、Bと鍋に入れ中火で煮て火をとす。
- ⑥ご飯が炊けたら熱いうちに、Cを加え、きる様に混ぜ合わせる。全体に味がなじんだら、
- ④⑤の汁気を切って、加えて混ぜ合せ、粗熱をとる。器に盛り、かいわれ大根を飾って、煎りごまを散らす。

#### ワンポイントアドバイス

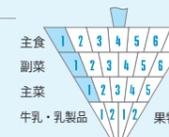
寿司飯の中に、下味をつけた具を混ぜ合わせましょう。手軽にできるお寿司です。



#### 栄養価（1人分）

エネルギー…312kcal  
たんぱく質…10.9g  
脂 質…5.0g  
塩分相当量…2.1g

#### ■食事バランスガイド



#### ほっちゃんテレビ放送予定

12/9（金）・12/11（日）

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
12/4	日	齊藤医院 長門総合病院	22-0826 22-2220
12/11	日	岡田クリニック 岡田病院	22-2717 23-0033
12/18	日	しみず循環器科内科医院 斎木病院	22-2205 26-1211
12/23	金	半田内科クリニック 長門総合病院	23-3030 22-2220
12/25	日	吉村内科 岡田病院	22-3322 23-0033
12/29	木	戸嶋医院 斎木病院	34-0003 26-1211
12/30	金	長門診療所 長門総合病院	22-2440 22-2220
12/31	土	友近内科循環器科医院 岡田病院	32-1180 23-0033
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

## 水道修繕当番店（12月）\*は休日・夜間のみ

地 区	公 道 部	郵 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	(有)安田建材 Tel 32-1217 Tel 090-1013-6036*
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

### 携帯電話への迷惑メール

**Q** 携帯電話に一日20件近く、深夜・早朝、問わずメールが大量に送られてきて困っています。何か良い方法はあるのでしょうか

**A** 携帯電話で受信拒否の設定をすれば来なくなります。しかしメールアドレスを変えて送ってくることも考えられるため、受信拒否の設定をしてもメールが続くようであれば、お近くの携帯電話会社へ相談をしましょう。

最近では「手続きをしたら1000万円がもらえる」や「メールをクリックしたら有料サイトにつながった」といった相談が寄せられています。さらに迷惑メールを増やさないためにも、安易に個人情報を入力しないように気をつけましょう。

もし、迷惑メールを受け取ったら、日本データ通信協会や日本産業協会の「迷惑メール相談センター」に迷惑メールの内容を送ってください。あなたの代わりに該当機関へ苦情を送ってくれます。自分で苦情を言うことは、相手に自分のメールアドレスを知らせることになるので、絶対にやめましょう。

財団法人 日本データ通信協会  
http://www.dekyo.or.jp/soudan/  
財団法人 日本産業協会  
http://www.nissankyo.or.jp/spam/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