

1	金	●生誕100年香月泰男欧州遊学スケッチ展／香月泰男美術館／6月20日まで
2	土	
3	日	●みすゞ少年少女合唱団第5回演奏会／ルネッサながと／14時～
4	月	●平成23年度小・中学校教員着任式／商工会議所／10時～ ●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
5	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／三隅支所／10時～12時 ●街頭献血／ウェーブ 10時～12時、13時15分～16時
6	水	●街頭献血／市役所三隅支所 9時～11時、長門市教育委員会 12時～13時、JA長門大津本所 15時～16時30分
7	木	
8	金	●大津緑洋高校開校式・入学式／ルネッサながと／13時30分～ ●市内小・中学校入学式
9	土	●三隅川鮎放流／三隅川河川公園／9時30分～
10	日	●山口県議会議員一般選挙投票日／市内各投票所／7時～ ●第2回子どもたちによるフレッシュコンサート／ルネッサながと／14時～
11	月	
12	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
13	水	●まちづくり懇談会／黄波戸漁村センター／19時～
14	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
15	金	●日置地区行政協力員会議／日置保健センター／9時～
16	土	
17	日	
18	月	●まちづくり懇談会／野波瀬漁協会館／19時～
19	火	毎月19日は「ながと食の日」 ●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)
20	水	●油谷地区行政協力員会議／ラポールゆや／9時～ ●人権・行政相談／市役所1階市民相談室／10時～12時
21	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 ●三隅地区行政協力員会議／三隅支所／13時30分～ ●まちづくり懇談会／飯井集会所／19時～
22	金	
23	土	●依山温泉祭り／依山温泉／10時～／24日まで ●伍代夏子コンサート／ルネッサながと／14時～、18時～ ●長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～16時／24日まで
24	日	●第6回長門市消防操法大会／旧青海島小グラウンド／9時～
25	月	●まちづくり懇談会／向津具公民館／19時～
26	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
27	水	●無料法律相談／市役所1階市民相談室／10時～15時／要予約
28	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
29	金	「昭和の日」 ●第38回清風柔道大会／ルネッサながと／9時～ ●健康づくり歩け歩け大会／日置農村環境改善センター～千畳敷／8時30分～
30	土	

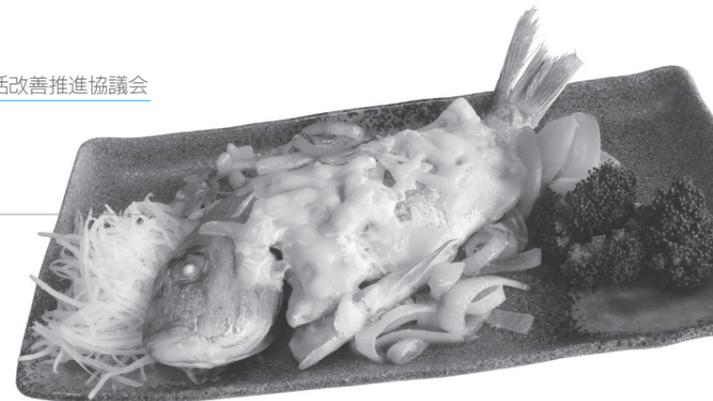
●イベント ●相談・健診

## 食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

### 鯛の蒸し焼き

— 鯛を使ったおもてなし料理 —



#### 材 料 (4人分)

鯛(中)	…2枚	付け合わせ	人参	…30g
玉ねぎ	…60g		ブロッコリー	…60g
クッキングチーズ	…60g		大根	…5cm
塩	…小さじ1			
こしょう	…少々			
オリーブオイル	…大さじ2			
レモン	…1/2個			

#### 作り方

- ①鯛のウロコを取り、内臓をきれいに取る。
- ②キッチンペーパーで水気をしっかり取り、塩、こしょう(腹の中にも)をふり、10分なじませる。
- ③玉ねぎは千切りにする。
- ④人参は1cm程度の輪切りにして、ブロッコリーは適当な大きさに切りわけ、柔らかくゆでる。大根は千切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、皮を下にして、こんがり焼き、ひっくり返し、フライパンのあいているところに③を入れ、透き通ってきたら、大さじ2のだし汁(なければ水でもよい)を入れ、クッキングチーズを魚にかけ蒸し焼きにする。
- ⑥チーズがとけて、魚に火が通ったらでき上がり。

#### ワンポイントアドバイス

春は鯛のおいしい時期です。長門の魚をたくさん食べてください。  
魚の水分はしっかり取るとおいしく仕上がります。

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー	…249kcal
たんぱく質	…18.3g
脂 質	…16.9g
塩分相当量	…1.5g

■食事バランスガイド



#### ほっちゃテレビ放送予定

4 / 8 (金) ・ 4 / 10 (日)

「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
4 / 3	日	友近内科循環器科医院 長門総合病院	32-1180 22-2220
4 / 10	日	宮尾医院 岡田病院	26-0559 23-0033
4 / 17	日	福永医院 斎木病院	22-1451 26-1211
4 / 24	日	持山医院 長門総合病院	22-1555 22-2220
4 / 29	金	天野内科胃腸科医院 岡田病院	22-2210 23-0033
5 / 1	日	桑原医院 斎木病院	43-0010 26-1211
5 / 3	火	吉村内科 長門総合病院	22-3322 22-2220
5 / 4	水	岡田クリニック 岡田病院	22-2717 23-0033
5 / 5	木	しみず循環器科内科医院 斎木病院	22-2205 26-1211

## 水道修繕当番店 (4月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(株)セブプリフォーム Tel. 22-2138	(株)セブプリフォーム 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)清和 Tel. 37-2266	(株)清和 Tel. 37-2266
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

### 賃貸住宅を退去する時の注意点!

**Q** 息子が2年間住んだ賃貸アパートを退去したところ、高額な補修費を請求された。エアコンのクリーニング代やクロスの張替え代で、敷金は返金されない上、別に数万円を請求されている。こんな高額な経費を負担しなくては行けないのか。

**A** 国土交通省が作成した「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」では、経年劣化や通常の使用による損耗等の修繕料は賃貸料に含まれるものとしています。契約書を確認して納得のいかない部分については支払いを拒否し、減額交渉してください。

アパートを退去する際、借主には元の状態にして明け渡す原状回復義務があります。この原状回復をめぐるトラブルが多いことから、国土交通省では、ガイドラインを作成し原状回復の定義と費用負担について一般的なルールを示しています。その中では、原状回復義務とは借りた当時の状態に戻すことではなく、経年劣化や通常損耗であれば、特約が有効である場合を除き、そのまま貸主に返還すればよいとしています。トラブルを避けるためには、契約する前に退去時の原状回復など契約内容をしっかり確認しましょう。

**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