

# 小松菜のチーズ蒸し煮

— 身近な青菜で作るヘルシーおかず —

## 材 料 (4人分)

小松菜	…小1束	A	スキムミルク	…大さじ1と1/2
にんじん	…20g		水	…大さじ3
塩	…1g		片栗粉	…小さじ1/2
水	…大さじ1		溶けるチーズ	…60g
ホールコーン缶	…80g		こしょう	…少々



## 作り方

- ①小松菜は4cmの長さに切る。
- ②にんじんは1cm角に切り、下ゆでする。
- ③Aはよく混ぜておく。
- ④フライパンに①を入れ、塩と水をかけてふたをし、火にかける。しんなりしたらホールコーンとAを加える。
- ⑤全体を混ぜて、②と溶けるチーズを加え、こしょうをふって再びふたをして弱火にかける。チーズが溶けたら器に盛る。

## ワンポイントアドバイス

⑤は混ぜすぎるとチーズが分離するので注意しましょう。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー…85kcal  
たんぱく質…5.4g  
脂 質…4.0g  
塩分相当量…0.8g

■食事バランスガイド



## ほっちゃテレビ放送予定

2/8 (金)・2/10 (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
2/3	日	宮尾医院	26-0559
		長門総合病院	22-2220
2/10	日	持山医院	22-1555
		岡田病院	23-0033
2/11	月	天野内科胃腸科医院	22-2210
		斎木病院	26-1211
2/17	日	桑原医院	43-0010
		長門総合病院	22-2220
2/24	日	斉藤医院	22-0826
		岡田病院	23-0033
3/3	日	岡田クリニック	22-2717
		斎木病院	26-1211

## 水道修繕当番店 (2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に依頼してください

## 消費者トラブルQ&A

### 開運グッズの通信販売

**Q** 雑誌の広告に載っていた「身につければ必ず幸運になる数珠」を購入した。商品に同封された手紙に「使い方を指導する」とあったので、業者に電話し聞かれるままに自分の話をしたところ、「悪い霊が憑いていて運気が悪い。祈祷する必要がある」と勧められた。

**A** 雑誌や新聞、インターネットで開運ブレスレットや数珠などの広告を見かけます。宣伝文句にひかれて申し込むと、様々な理由をつけて業者に連絡するように指示されます。業者は電話をかけてきた消費者に対し、言葉巧みに悩みを聞き出し、その理由を「悪い霊が憑いている」などと不安を煽り、高額な商品や祈祷などを勧めてきます。

お金を払って運が開けるといことはありません。効果がなくても返金に応じてもらえないことが多い上に、業者に自分の悩みを打ち明け弱みを握られていると、脅迫的な勧誘を受け、次々と商品を購入させられることもあります。購入は慎重に検討し、相手の言いなりにならないことが大切です。

業者と契約トラブルになったときは、市の消費者相談窓口か県消費生活センターに御相談ください。脅されたときは、すぐに警察に相談しましょう。

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

1	金	
2	土	●相続登記無料相談／萩総合福祉センター／13時～17時
3	日	●第46回日置駅伝大会／日置地区／9時～
4	月	●行政相談／日置地域福祉センター／10時～12時
5	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500) ●行政相談／三隅支所／10時～12時
6	水	●ひとり暮らしのための「クッキングスクール」／油谷保健福祉センター／9時30分～13時30分／要申込 (Tel23-1133)
7	木	●市民協働シンポジウム～こんな活動やっちょるよ～／長門市中央公民館／18時～19時30分
8	金	
9	土	●LOVE 花火in/バレンタイン／湯本温泉音信川河川公園／19時～21時30分 ●第19回長門市美術展/ルネッサながと／10時～ (17日まで)
10	日	●ちびなが商店街をつくろう8/ルネッサながと／10時～15時 ●古文書講座/村田清風記念館／13時30分～15時30分／要申込 (Tel43-2818)
11	月	「建国記念日」
12	火	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16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) ●富良野GROUP公演2013冬 「明日、悲別で」/ルネッサながと／18時30分～
13	水	●行政相談／ラポールゆや／10時～12時 ●認知症相談会／長門市物産観光センター／14時～16時／要申込 (Tel23-1157)
14	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●みすみにこにこストレッチ&ステップ講座／三隅保健センター／9時30分～11時30分／要申込 (Tel43-2444)
15	金	
16	土	●長門市家族介護教室／日置農村環境改善センター／13時～15時／要申込 (Tel37-3911)
17	日	
18	月	●市・県民税申告相談／長門・三隅・油谷地区／9時～16時／3月15日まで ●山口県の総理大臣展/ルネッサながと／13時～ (19日以降は9時～・24日まで)
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 (Tel22-2811) ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500)
20	水	●人権・行政合同相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
21	木	●市・県民税申告相談／日置地区／9時～16時／3月11日まで ●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約 (Tel22-2811) ●気軽に健康体操／長門市保健センター／9時30分～11時30分／要申込 (Tel23-1133)
22	金	●長門市議会議員一般選挙立候補予定者説明会／長門市物産観光センター／13時30分～
23	土	
24	日	●びいびい朝市/仙崎魚市場／9時～ ●第19回青海島健康マラソン大会/青海湖周辺／8時20分～ ●海上安全祈願祭/観光船のりば／11時～ ●古文書講座/村田清風記念館／13時30分～15時30分／要申込 (Tel43-2818)
25	月	
26	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16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)
27	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)
28	木	●あしすとパートナー養成講座／長門市地域福祉センター／18時30分～20時30分／要申込 (Tel23-1243) ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時

