

1日	●湯本温泉まつり／湯本温泉／9時～
2月	●行政相談／日置地域福祉センター／10時～12時
3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
4水	
5木	●街頭献血／ウェブ／10時～12時・13時15分～16時
6金	
7土	●深川小学校施設見学会／深川小学校／9時30分～15時30分
8日	●深川小学校施設見学会／深川小学校／9時30分～15時30分 ●第3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～
9月	●市内小・中学校入学式 ●街頭献血／市役所三隅支所／9時～11時・教育委員会／12時～13時・JA長門大津本所／15時～16時30分
10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／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 (Tel.22-2811) ●街頭献血／日置保健センター／9時30分～12時・市役所油谷支所／14時～16時
11水	
12木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
13金	
14土	
15日	
16月	
17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) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約 (Tel.22-2811)
18水	●人権・行政相談／市役所1階市民相談室／10時～12時
19木	毎月19日は「ながと食の日」 ●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約
20金	
21土	●長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～16時 (22日15時まで) ●俵山温泉祭り／俵山温泉 (22日まで)
22日	●犬・ねこの譲渡会／山口県動物愛護センター／9時～11時30分、犬のしつけ教室／13時～16時
23月	
24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 (Tel.22-2811)
25水	●無料法律相談／市役所1階市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel.23-1115)
26木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
27金	
28土	
29日	「昭和の日」
30月	「振替休日」

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

変わりトンカツのさっぱり野菜ソース添え

— 薄切り肉の野菜巻きトンカツ —

材 料 (4人分)

豚ロース薄切り肉	…260g	パン粉	…大さじ 4
スキムミルク	…40g	サラダ油	…適量
塩	…小さじ 1/2	リーフレタス	…80g
こしょう	…少々	レタス	…80g
はなっこりー	…50g	トマト	…2個
にんじん	…50g	きゅうり	…1本
卵	…小1個	白ごま	…小さじ 2
小麦粉	…大さじ 1	酢	…大さじ 4

作り方

- ① はなっこりーはゆでて、5cm程度に切っておく。にんじんは5cm程度の拍子切りにしてゆでて置く。
- ② 豚肉にスキムミルク、塩コショウを片面にふり、はなっこりー、にんじんをのせ巻き込み、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ③ フライパンに油を入れて中温でこんがり揚げ、斜めに半分切る。
- ④ リーフレタスとレタスはちぎり、器に盛り③を上のにせる。
- ⑤ トマト、きゅうりは5mm角切る。
- ⑥ 酢に白ごまと⑤を加えてよく混ぜ合わせ器に入れて④に添える。

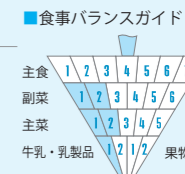
ワンポイントアドバイス

野菜のさわやかなソースでさっぱり、野菜をたっぷりいただけます。



栄養価 (1人分)

エネルギー…413kcal
たんぱく質…20.6g
脂 質…24.9g
塩分相当量…0.4g



ほっちゃテレビ放送予定

4 / 13 (金)・4 / 15 (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
4 / 1	日	斉藤医院 斎木病院	22-0826 26-1211
4 / 8	日	岡田クリニック 長門総合病院	22-2717 22-2220
4 / 15	日	しみず循環器科内科医院 岡田病院	22-2205 23-0033
4 / 22	日	半田内科クリニック 斎木病院	23-3030 26-1211
4 / 29	日	吉村内科 長門総合病院	22-3322 22-2220
4 / 30	月	戸嶋医院 岡田病院	34-0003 23-0033
5 / 3	木	長門診療所 斎木病院	22-2440 26-1211
5 / 4	金	友近内科循環器科医院 長門総合病院	32-1180 22-2220
5 / 5	土	宮尾医院 岡田病院	26-0559 23-0033

水道修繕当番店 (4月) *は休日・夜間のみ

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(有)天満水道 Tel. 26-0024
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*	(有)安田建材Tel. 32-1217 Tel. 090-1013-6036*
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

おいしい話には必ず大きな落とし穴があります！

Q 自分が請求していない会社のパンフレットが届いた。数日後に証券会社、信託銀行を名乗り電話があり「〇〇と言う会社の未公開株をお持ちではないですか？2倍か3倍で買い取ります。」などと高額で買い取るようなことを言われた。信用して大丈夫だろうか。

A 騙すほうは色々な方法を考えています。本当に利益が取れる話を他人に教える理由はありません。下記のような場合、社債そのものが架空の場合があります。

- ① 請求してもいないパンフレットが郵送された
- ② 「必ず上場します」「今買わないと損をします」など、必ず儲かるような電話勧誘があった
- ③ 「長門市〇〇地区限定！それも49人の方だけです」など、地域限定・人数限定がされている
- ④ 投資家、証券会社、信託銀行を名乗り「代わりに購入してほしい」「申し込みだけでもほしい」と言われる

このような場合は、一人で判断せず相談ください。また、名乗った証券会社や信託銀行の電話番号は「104」などを使って必ず自分で確認しましょう。

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