

2	月のカレンダー	●イベント ●相談・健診	2014 February 2
1 土			
2 日	●第47回日置駅伝大会／日置地区／9時～（スタート10時20分）		
3 月	●行政相談／日置支所／10時～12時 ●鯨の日「鯨汁の無料提供」／ウェーブ地下イベントホール／11時～12時 ●学校給食・くじら交流の日／市内小・中学校		
4 火	●行政相談／三隅支所／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） ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500）		
5 水	●5歳児すこやか相談会／長門市保健センター等／13時～16時30分／要申込（Tel.23-1258）		
6 木			
7 金			
8 土	●LOVE花火inバレンタイン／湯本温泉音信川河川公園／18時～21時 ●第20回長門市美術展／ルネッサながと／10時～17時／16日まで		
9 日	●古文書講座／村田清風記念館／13時30分～15時30分／要申込（Tel.43-2818） ●防災講演会 今求められている地域防災について／仙崎公民館／10時～ ●冬のシーサイドスクエア祭り全員集合！／青海島シーサイドスクエア／11時30分～16時00分 ●宝くじ文化講演劇団かかし座「宝島」／ルネッサながと／14時～／発売中		
10 月	上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区）		
11 火	「建国記念の日」		
12 水	●行政相談／ラポールゆや／10時～12時 ●市民協働シンポジウム こんな活動やっちゃよるよ2／長門市中央公民館／18時～19時30分		
13 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●就職相談／萩市中央公民館／13時15分～／要予約（Tel.0835-28-3808）		
14 金	●ウォーキングで健康づくり／長門市駅／9時30分～13時／要申込（Tel.23-1133）		
15 土			
16 日			
17 月	●市・県民税申告相談／長門・三隅・油谷地区／9時～16時／3月17日まで（要日程確認）		
18 火	●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） ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500）		
19 水	毎月19日は「ながと食の日」 ●人権・行政合同相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●認知症相談会／長門市保健センター／13時30分～／要申込（Tel.23-1157） ●カルシウムたっぷり食生活講座／三隅保健センター／9時30分～13時／要申込（Tel.43-2444）		
20 木	●市・県民税申告相談／日置地区／9時～16時／3月17日まで（要日程確認） ●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約（Tel.22-2811） ●糖尿病予防の食生活講座／長門市保健センター／9時30分～13時／要申込（Tel.23-1133）		
21 金			
22 土			
23 日	●山口県知事選挙 ●第20回青海島健康マラソン大会／青海湖周辺／8時20分～ ●ちびなが商店街をつくろう9・わいわいフェスタ'14／ルネッサながと／10時～ ●古文書講座／村田清風記念館／13時30分～15時30分／要申込（Tel.43-2818）		
24 月	「ながと生涯学習の日」		
25 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（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）		
26 水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約（Tel.23-1299）		
27 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時		
28 金	固定資産税4期納期限		

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

白い麻婆豆腐

－ 麻婆豆腐を牛乳で －

材 料（4人分）

豆腐	…1 丁（300g）	スキムミルク	…大さじ 2	ラー油	…適宜
豚ひき肉（赤身）	…100g	A〔酒	…大さじ 3		
長ネギ	…40g		中華スープの素	…小さじ 2	
ニンニク	…1 かけ	B〔片栗粉	…小さじ 2		
ショウガ	…1 かけ		水	…大さじ 1	
サラダ油	…大さじ 1	塩	…少々		
牛乳	…200ml	すりゴマ	…1/2		

作り方

- 豆腐は 2cm 角に切る。長ネギ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする
- 牛乳とスキムミルクは混ぜ合わせておく
- フライパンにサラダ油を熱し、①の長ネギ、ニンニク、ショウガを入れ、香りが出たら豚ひき肉を加える。肉の色が変わったら、**A**を加え炒める
- 豆腐と②を入れてひと煮立ちしたら、塩で味を整え、**B**の水溶き片栗粉を加えとろみをつける
- 器に盛りつけ、すりゴマとお好みでラー油をかける

ワンポイントアドバイス

青味で彩りを添えるとよりおいしくいただけます

2次救急当番病院

月／日	曜	当 番 病 院	電話番号
2／2	日	斎木病院	26-1211
2／9	日	長門総合病院	22-2220
2／11	火	岡田病院	23-0033
2／16	日	斎木病院	26-1211
2／23	日	長門総合病院	22-2220
3／2	日	岡田病院	23-0033

※突然の発熱や腹痛など、比較的軽症な場合は、**長門市応急診療所**を受診してください（Tel.27-0199）
●診療科…内科・小児科
●診療日・時間…平日 19 時～ 22 時／日曜・祝日・年末年始 9 時～正午・13 時～ 17 時（受付は診療終了 30 分前まで）

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	(有)キハラ Tel. 34-0018	(株)大工燃料工業所 Tel. 22-2219
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



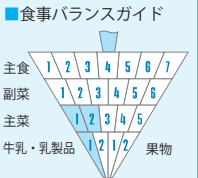
栄養価（1人分）

エネルギー…187kcal
たんぱく質…13.6g
脂 質…10.3g
塩分相当量…0.9g
カルシウム…199mg

ほっちゃテレビ放送予定

2／14（金）・2／16（日）

毎月19日は「ながと食の日」



消費者トラブルQ＆A

公的機関の職員を名乗る不審電話に注意！

Q 市役所の職員を名乗る者から電話があり「医療費の還付があるので通知を送ったが、まだ手続されていない。口座振り込みになるので、取引銀行と口座番号を教えてください」と言われた。電話だけで還付の手続をしたり、個人の口座番号を聞くことがあるのだろうか。

A 市役所の職員が、**還付手続をしていない人に対し**、電話だけで還付の手続をしたり、電話で個人の口座番号を聞くことはありません。

最近では市役所等の公的機関をかたり、保険料や医療費等の還付手続を理由に、個人情報聞き出そうとする不審電話事案が県内各地で発生しています。「公的機関を名乗っているから信用できるだろう」「私が騙されるはずがない」などの「思い込み」はとても危険です。また、一度流出した個人情報は回収不可能となり、悪質業者が別の詐欺話を持ち込んでくる恐れがあります。

もし、このような不審電話を受けた場合は、一人で判断せず、一旦電話を切り、市役所に確認するか、または消費生活センターや警察に相談してください。

問い合わせ 長門市消費生活センター Tel. 23-1115
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999