

1	木	元日
2	金	
3	土	●長門市成人式／ルネッサながと／10時30分～(受付10時～)
4	日	
5	月	公務始め ●行政相談／日置支所／10時～12時
6	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)
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	●山口県埋蔵文化財センター巡回展「発掘された山口」／ながと歴史民俗資料館／9時～17時／1月31日まで
10	土	
11	日	●長門市消防出初式／ルネッサながと／9時～ ●里山朝市／里山ステーション／9時～14時
12	月	成人の日
13	火	上下水道使用料納期限 (三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区) ●行政相談／ラポールゆや／10時～12時 ●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) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 (Tel.22-2811)
14	水	●街頭献血／長門市役所本庁／9時～12時・長門大津農協本所／14時～16時 ●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
15	木	
16	金	●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)
17	土	●大学入試センター試験 (18日まで)
18	日	●第26回ふれあいスポーツ駅伝大会／渋木大畑地区／9時30分～ ●山口県埋蔵文化財センター巡回展「発掘された山口」講演会・ギャラリートーク／教育委員会別館／14時～
19	月	ながと食の日 ●酒害相談／長門健康福祉センター／15時～17時／要予約 (Tel.22-2811)
20	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)
21	水	●行政相談／市役所1階市民相談室／10時～12時 ●気軽に健康体操／三隅保健センター／13時30分～／要申込 (Tel.43-2444)
22	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
23	金	●ウォーキングで健康づくり／長門市保健センター／9時30分～／要申込 (Tel.23-1133)
24	土	
25	日	●長門市民駅伝大会／10時55分スタート ●海技免許更新／長門市立図書館／10時～ ●国際活動フェスティバル2015／山口県総合保健会館／10時～ ●狂言教室・第15回万作・萬斎狂言公演／ルネッサながと
26	月	ながと生涯学習の日
27	火	●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) ●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)
28	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.23-1299)
29	木	
30	金	
31	土	●はたちの献血キャンペーン／ウェーブ地下イベント広場／10時～ ●男女共同参画フォーラム／三隅保健センター／15時～

たっぷり野菜の豆乳煮 —これ一品で1日分の野菜—



材 料 (4人分)

里芋	…4個	だし汁	…3カップ
カブ(小)	…4個	豆乳	…1カップ
ニンジン	…100g	練りゴマ	…大さじ2
シイタケ	…8枚	薄口しょうゆ	…大さじ2
エノキタケ	…1袋	みりん	…大さじ2
小松菜	…250g	ゴマ油	…適量

作り方

- ①里芋は皮をむいて、縦半分に分ける。カブ(小)は茎を少し残し4つ割りにしてからよく洗い、皮をむく。ニンジンは皮をむいてひと口大の乱切りにする
- ②シイタケは石づきを除き半分に分ける。エノキタケは根元を切り落とし長さを半分に分ける。小松菜は湯通しし、3～4cm位の長さに切る
- ③鍋に里芋、ニンジン、だし汁を入れて火にかけて、8～10分煮る
- ④野菜が柔らかくなったなら、カブ、シイタケ、エノキタケとAを加え、落としふたをして途中でアクを除きながら8～9分煮る
- ⑤最後に湯通しした小松菜を入れてひと煮立ちさせる
- ⑥火を止め、ゴマ油を回し入れて器に盛る

ワンポイントアドバイス

たっぷりの温野菜を豆乳で煮ることで、かさも減り、またコクととろみが出て体の中から温まります。

栄養価 (1人分)

エネルギー…186kcal
たんぱく質…7.6g
脂 質…9.6g
塩分相当量…1.5g
カルシウム…155mg

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
1/9 (金)・1/11 (日)

毎月19日は「ながと食の日」

休日当番病院 まずは長門市応急診療所へ

月/日	曜	当 番 病 院	電話番号
1/1	木	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
1/2	金	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1/3	土	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1/4	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
1/11	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1/12	月	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1/18	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
1/25	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
2/1	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 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
- 診療科…内科・小児科
- 診療日・時間…平日 9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(1月) *は休日・夜間のみ

地 区	道路部分	宅地部分
長門地区	水道課 Tel.23-1171 Tel.22-2111*	田村建材(Tel.22-2036 080-2924-4617*)
三隅地区	三隅支所 Tel.43-0221	田村建材(Tel.22-2036 080-2924-4617*)
日置地区	日置支所 Tel.37-2111	(株)大工燃料工業所 Tel.22-2219
油谷地区	油谷支所 Tel.32-1111	(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

きっかけは、「間違いメール」から！

Q 先日、電話番号を変更したというメールが届いた。知り合いだと勘違いして返信した後、知り合いではなかったことに気が付き、そのことをメール送信者に伝えたところ、それをきっかけにメール交換ができる無料サイトでやり取りが始まった。最近、連絡を取り続けるにはポイントの購入が必要と言われたが、購入しても大丈夫か。

A やり取りの内容の真偽や相手が確認できない状況であり、決してお金を支払わないようにしましょう。間違いメールをきっかけに出会い系サイトに誘導するトラブルが増えています。具体的には、まず、案内された無料サイトでメールの交換を始めます。そして、話が盛り上がった段階でポイントの購入が必要なサイトに誘導され、連絡を取り続けるためにお金を支払ってしまうというものです。サイト利用のきっかけとなる心当たりのないメールには、絶対返信しないよう注意しましょう。

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