

1月	●行政相談／日置保健センター／10時～12時 ●街頭献血／長門警察署／9時～11時・長門市教育委員会／12時～13時・三隅支所／14時30分～16時
2火	●行政相談／三隅保健センター／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)
3水	●街頭献血／フジ長門店／10時～16時
4木	●商工会議所・商工会合同なんでも相談会／長門商工会議所／10時～15時
5金	
6土	
7日	●第8回く大津あきら杯＞県内選抜歌謡コンクール／ルネッサながと／10時～・13時～
8月	
9火	●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)
10水	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
11木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●市長とタウンミーティング (俵山地区)／俵山公民館／19時～
12金	●市長とタウンミーティング (日置地区)／日置農村環境改善センター／19時～
13土	●TAO2014／ルネッサながと／12時～・16時～
14日	●衆議院議員選挙 ●長門市認知症市民公開講座／長門市中央公民館／10時～
15月	●街頭献血／日置支所／9時30分～12時・油谷支所／14時～16時 ●酒害相談会／長門健康福祉センター／15時～17時／要申込 (Tel.22-2811) ●市長とタウンミーティング (三隅地区)／三隅保健センター／19時～
16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) ●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水	●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●里親募集説明会／山口県萩合同庁舎／14時～
18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 (Tel.22-2811)
19金	ながと食の日 ●ウォーキングで健康づくり／三隅保健センター／9時30分～／要申込 (Tel.43-2444) ●市長とタウンミーティング (深川地区)／長門市物産観光センター／19時～
20土	
21日	●コール・チュラカーギ第30回定期演奏会／長門市中央公民館／14時～
22月	ながと生涯学習の日
23火	天皇誕生日
24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)
25木	固定資産税3期納期 ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
26金	●公務納め
27土	
28日	
29月	
30火	
31水	

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

柿なます

— おせちの一品に —

材 料 (4人分)

干し柿	…1個	A	薄口しょうゆ	…大さじ1・1/3
ダイコン	…300g		塩	…小さじ1/2
三つ葉	…20g		だし汁	…1/2カップ
ちりめんじゃこ	…15g		みりん	…大さじ1・1/3
レモン (ゆず) の皮	…1/4個		酢	…1/4カップ
レモン (ゆず) の絞り汁	…大さじ1			
塩	…適量			

作り方

- ①干し柿、ダイコンはそれぞれ皮をむき、スライサーなどで食べやすい大きさの薄切りにする。三つ葉はゆでて食べやすい大きさに切る
- ②ボウルに3%の塩水をつくって、①のダイコンを入れ、約30分つける
- ③Aの調味料を混ぜ、その中に②の水気をよくしぼってから加え、さらに①の干し柿と三つ葉を加える
- ④③にちりめんじゃこと千切りにしたレモン (またはゆず) の皮を加え、よくあえてから器に盛る

ワンポイントアドバイス

旬の野菜で作ってみてください。



栄養価 (1人分)

エネルギー…84kcal
たんぱく質…3.4g
脂 質…0.5g
塩分相当量…2.0g

■食事バランスガイド



ほっちゃんテレビ放送予定

12/12 (金)・12/14 (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
12/7	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
12/14	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
12/21	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
12/23	火	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
12/28	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
12/30	火	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
12/31	水	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
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

長門市応急診療所

- 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 (12月) *は休日・夜間

地 区	道 路 部 分	宅 地 部 分
長門地区	水道課 Tel.23-1171 Tel.22-2111*	(有)天満水道 Tel.26-0024
三隅地区	三隅支所 Tel.43-0221	田村建材(株)Tel.22-2036 080-2924-4617*
日置地区	日置支所 Tel.37-2111	(有)安田建材Tel.32-1217 090-1013-6036*
油谷地区	油谷支所 Tel.32-1111	(株)おきた Tel.32-1034

消費者トラブルQ&A

公的機関をかたる不審電話に注意!

Q 自宅に公的機関をかたる怪しい電話がよくかかってくるが、どう対処すればよいだろうか。

A 消費生活センターや役場などの公的機関をかたる不審な電話が、あとを絶ちません。実際に、市内でも生活支援センターと名乗り、「個人情報流出しています」と慌てさせ、次に別の事業者などが「個人情報削除に係る費用」をだまし取ろうとするものがありました。

また、「医療費の還付金が振り込まれる」と思わせて、ATMを操作させ、自分の預金口座から見知らぬ相手へ送金させる手口があります。

他にも「国勢調査」などかたり、家族構成、年齢、預金高や預け先などの資産状況などを聞き出そうとする不審電話も複数発生しています。

このような、「個人情報削除」「医療費の還付」「個人情報の調査」などの不審な電話に対しては、たとえ公的機関を名乗ったとしても、すぐに答えず、相手の氏名、担当部署、電話番号、調査名称などを確認し、一旦電話を切りましょう。

そして、相手から教えられた電話番号ではなく、自分で調べた担当部署の電話番号にかけて、事実の確認をしましょう。

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