

1 火	●行政相談／三隅支所／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)
2 水	
3 木	
4 金	
5 土	
6 日	●湯本温泉まつり／湯本温泉／9時～16時 ●おとづれ夜市「じゃらんじゃらん」／音信川河川公園／10時～21時
7 月	
8 火	●市内小・中学校入学式 ●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／ラポールゆや／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)
9 水	●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
10 木	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●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～11時 ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
11 金	
12 土	●三隅鮎放流2014／三隅川河川公園「清流」／9時30分～
13 日	●ながといきいきお買い物券販売開始／長門商工会議所、ウェブ、フジ長門店／9時～ ●第5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～
14 月	●行政相談／日置支所／10時～12時 ●ながといきいきお買い物券販売開始／長門商工会議所、通公民館、仙崎公民館、俵山白猿の湯／10時～
15 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) ●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)
16 水	●人権・行政相談／市役所1階市民相談室／10時～12時
17 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)
18 金	●法テラス設立8周年記念無料法律相談会／山口県弁護士会法律相談センター／13時30分～16時30分
19 土	毎月19日は「ながと食の日」 ●長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～16時 ●俵山温泉祭り／俵山温泉／10時～17時
20 日	●長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～15時 ●俵山温泉祭り／俵山温泉／10時～17時 ●第7回やまぐちバス博／フジ長門店駐車場／10時30分～ ●パパママ入門教室／長門健康福祉センター／13時30分～16時
21 月	●酒害相談／長門健康福祉センター／15時～17時／要予約 (Tel.22-2811)
22 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)
23 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)
24 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
25 金	
26 土	
27 日	●第43回長門市武道館落成記念弓道大会／長門市武道館弓道場／9時～
28 月	
29 火	「昭和の日」 「ながと生涯学習の日」
30 水	

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

小松菜とアサリの辛味あえ

ーピリ辛で味に変化を！ー



小松菜	…1束 (300g)	豆板醤	…小さじ 1/2
塩	…少々	半ざりごま	…10g
アサリの水煮缶	…1缶 (50g)		
しょうゆ	…大さじ 1		
酒	…大さじ 1弱		
酢	…大さじ 1/2		
砂糖	…大さじ 1		
みそ	…大さじ 1/2		

作り方

- ①小松菜は、塩を入れた熱湯で気持ち硬めに茹でて水にとり、水気を絞って3cm長さのざく切りにする。
- ②アサリの水煮はざるにあげて、水気を切っておく。
- ③ボールにAを混ぜ合わせ、砂糖・みそ・豆板醤を加えてよく混ぜる。
- ④③のボールに②と①を入れて手早く混ぜ、半ざりごまを加えて和える。

ワンポイントアドバイス

小松菜はさっと茹で、食べる直前に和えましょう。

栄養価 (1人分)

エネルギー…87kcal
たんぱく質…5.7g
脂 質…4.2g
塩分相当量…2.0g
カルシウム…226mg

ほっちゃんテレビ放送予定
4 / 11 (金)・4 / 13 (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
4 / 6	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
4 / 13	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
4 / 20	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
4 / 27	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
4 / 29	火	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
5 / 3	土	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220

※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 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 (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 090-9065-7172*	(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**長門市指定工事店**に依頼してください

消費者トラブルQ&A

引越トラブルについて

Q 引越業者に電話で見積り依頼した。見積り後契約したが、引越当日「荷物が多し」と見積額以上の代金と見積料を請求された。請求どおり支払わなければならないだろうか。また、引越中に洗濯機に傷をつけられ、お気に入りの靴もなくなってしまった。これらは損害賠償してもらえないのだろうか。

A 多くの引越業者は、国土交通省が定める標準引越約款を使用しており、この中で見積料は無料と定められています。また、引越業者は引越日の2日前までに、見積書の記載内容の変更の確認を行うことになっているので、引越当日に、見積額以上の代金を請求されても支払うことはありません。

引越業者に起因する荷物の破損や紛失については、引越業者が損害賠償責任を負うことが明記されています。引越後は、荷物の紛失や破損がないか確認し、問題がある場合はすみやかに業者に損害賠償を請求しましょう。ただし、引越日から3ヵ月以内に通知しないと、引越業者の責任は消滅し、1年を経過したときは時効となります。

業者選びは低料金の広告などに惑わされず、運送約款をしっかりと読み、契約しましょう。

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