

1 金	●「表示登記の日」無料相談会／長門市中央公民館／9時30分～15時30分 ●固定資産縦覧帳簿縦覧／本庁税務課・各支所／8時30分～17時15分／5月31日まで ●山口県埋蔵文化センター巡回展／ながと歴史民俗資料館／9時～17時／24日まで
2 土	
3 日	●湯本温泉まつり・おとづれ夜市「じゃらんじゃらん」／湯本温泉街・音信川河川公園／9時～ ●みすゞ少年少女合唱団第10回演奏会／ルネッサながと／14時～
4 月	
5 火	●街頭献血／ウェブ／10時～11時45分・13時～16時／400ml限定 ●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)
6 水	
7 木	
8 金	●市内小・中学校入学式
9 土	
10 日	●里山朝市／里山ステーション／8時30分～14時 ●第7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～
11 月	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／日置支所／10時～12時
12 火	●行政相談／三隅支所・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)
13 水	
14 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～15時／要予約 (Tel.0838-24-2158)
15 金	
16 土	●ながとみらい会議／長門市物産観光センター／9時30分～／要申込 (Tel.23-1229) ●山口自死遺族の集い クローバー／防府総合庁舎 (防府市駅南町13-40)／13時30分～／要問合せ (Tel.0835-27-3480)
17 日	
18 月	●お酒に関する困り事相談／長門健康福祉センター／15時～16時／要予約 (Tel.22-2811) ●春の人丸祭／八幡人丸神社
19 火	「ながと食の日」 ●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) ●春の人丸祭／八幡人丸神社
20 水	●人権・行政合同相談／市役所1階市民相談室／10時～12時
21 木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 (Tel.22-2811)
22 金	
23 土	●俵山温泉祭り／俵山温泉 ●第38回長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～16時 ●飛鳥II仙崎港入港／仙崎港／7時～
24 日	●俵山温泉祭り／俵山温泉 ●第38回長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～15時 ●第45回弓道場落成記念大会／長門市武道館／9時～
25 月	「ながと生涯学習の日」
26 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)
27 水	●街頭献血／長門市役所油谷支所 (9時～10時30分) ・長門市消防本部 (12時30分～13時30分) ・岡田病院 (14時30分～16時30分)／400ml限定 ●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)
28 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～15時／要予約 (Tel.0838-24-2158)
29 金	「昭和の日」 ●歩け歩け大会／日置農村環境改善センター／9時30分～／要申込 (Tel.37-2340) ●鯉のぼり展／ルネッサながと／10時～／5月5日まで
30 土	

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

旬野菜の絶品豚汁

ー食物繊維たっぷりメニューー

材 料 (4人分)

豚肉薄切り (バラ)	…100g	みそ	…大さじ 2
キャベツ	…150g	ゴマ油	…大さじ 1/2
玉ネギ	…100g	だし汁	…500ml
タケノコ (水煮)	…70g		
ニンジン	…80g		
スナップエンドウ	…70g		
ショウガ	…1/2片 (15g)		

作り方

- ① 豚肉、キャベツはひと口大に切る。玉ネギ、タケノコはくし型切りにし、ニンジンは短冊切りにする。ショウガは5mm幅の短冊切りにする
- ② 筋を取ったスナップエンドウをさっとゆでる
- ③ なべにゴマ油を熱し、ショウガを炒めて玉ネギ、タケノコ、ニンジン、キャベツを加え、1分ほど炒める
- ④ ③に豚肉を加え、肉の色が変わったら、だし汁を加えて5分ほど煮る。アクを取ったあとみそを溶き入れ、ゆでたスナップエンドウを加える

ワンポイントアドバイス

ショウガを効かせることがおいしさのポイントです。旬の野菜や香味野菜を使ってアレンジできます



栄養価 (1人分)

エネルギー…169kcal
たんぱく質…6.4g
脂 質…10.6g
塩分相当量…0.6g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
4 / 8 (金) ・ 10 (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 / 3	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
4 / 10	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
4 / 17	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
4 / 24	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
4 / 29	金	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5 / 1	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5 / 3	火	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211

- ※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	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 Tel 080-2924-4617*
日置地区	日置支所 Tel 37-2111	(株)セブンリフォーム Tel 22-2138
油谷地区	油谷支所 Tel 32-1111	(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

電力の小売全面自由化に関する注意点

Q 小売電気販売事業者と電気の販売契約を結ぶ際、どのような点に注意したらいいですか。

A 電気事業法が改正され、4月1日から電力の小売全面自由化が始まり、家庭でも電力会社を自由に選択できるようになりました。どこの電力会社であっても電気の「質」は同じですが、料金体系やサービス内容が異なることから、十分検討する必要があります。小売電気事業者に対しては、消費者への契約条件の説明義務や書面交付義務、消費者からの苦情や問い合わせへの対応義務が課せられています。

そこで、契約を締結する際は、次の点に特に注意しましょう。

- ① 国の登録を受けた「小売電気事業者」であるかを経済産業省ホームページで確認する
- ② 契約の内容 (料金、契約期間、解約時の手数料など)を確認する
- ③ 停電など困ったときの連絡先を確認する

また、便乗商法として、太陽光発電システムやプロパンガス、蓄電池などとのセット契約にも注意が必要です。なお、何も手続きをしなければ、現在の電力会社から従来の料金メニューで電気が供給されますので、あわてて切替の契約をする必要はありません。不審な勧誘や契約トラブルなどが発生した場合は、すぐに下記相談窓口へご相談ください。

【経済産業省電力取引監視等委員会 相談窓口】
Tel 03-3501-5725 (直通)
(受付時間 9:30～12:00、13:00～18:30)

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