

1 日	元日
2 月	振替休日
3 火	●長門市成人式／ルネッサながと／10時30分～(受付10時～)
4 水	公務始め
5 木	
6 金	●行政相談／日置支所／10時～12時
7 土	
8 日	●長門市消防出初式／ルネッサながと／9時～
9 月	成人の日 ●多重債務・相続問題無料電話相談／10時～16時／Tel.0120-003-821
10 火	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●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) ●行政相談／三隅支所・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)
11 水	●企画展 萩焼長門深川古窯と長門の古墳／ながと歴史民俗資料室／9時～／2月28日まで ●無料法律相談／日置支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
12 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)
13 金	
14 土	●新春囲碁大会／ラポールゆや視聴覚室／9時～16時
15 日	●油谷太鼓大見世／ラポールゆや／14時～
16 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)
17 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)
18 水	●行政相談／市役所1階市民相談室／10時～12時
19 木	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)
20 金	●ウォーキングで健康づくり／日置保健センター集合／9時30分～11時30分／要申込 (Tel.37-2193) ●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)
21 土	
22 日	●第28回ふれあいスポーツ駅伝大会／渋木大畑地区／9時30分～
23 月	
24 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) ●骨髓バンク登録受付・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)
25 水	ながと生涯学習の日 ●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)
26 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)
27 金	
28 土	
29 日	●第63回長門市民駅伝大会／11時スタート ●海技免許更新／長門市立図書館／10時～ ●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～
30 月	
31 火	市県民税第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

もち入りあんかけ汁 一具だくさんの汁物、身体も温まりますー

材 料 (4人分)

にんじん	…70g	だし汁	…6 カップ
大根	…80g	(かつお・昆布)	
里芋	…4 個	塩	…小さじ 1/2
三つ葉	…1/2 束	薄口しょうゆ	…小さじ 2
丸もち	…8 個		
片栗粉	…大さじ 1・1/2		

作り方

- ① 大根、にんじんは 5mm 幅のいちょう切りにする
- ② 里芋は皮ごとゆでて皮をむき、食べやすい大きさに切る
- ③ フライパンにもちを並べ、弱火で両面に焼き色がつくまで焼く
- ④ だし汁に①と②の里芋を入れ、軟らかくなるまで煮る。塩と薄口しょうゆで味をつけ、同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける
- ⑤ ③の丸もちをお椀に入れ、④を入れて仕上げに三つ葉を添える



栄養価 (1人分)

エネルギー…243kcal
たんぱく質…5.1g
脂 質…0.7g
炭 水 化 物…52.2g
塩分相当量…1.2g

ほっちゃんテレビ放送予定
1 / 13 (金)・15 (日)

毎月 19 日は「ながと食の日」

ワンポイントアドバイス

里芋は、ゆですぎると皮をむくときに形が崩れるので、少し固めにゆでましょう。

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	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1 / 2	月	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
1 / 3	火	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1 / 8	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1 / 9	月	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
1 / 15	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1 / 22	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1 / 29	日	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 (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*	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138
三隅地区	三隅支所 Tel. 43-0221	森永水道(株) Tel. 43-0552
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

突然現れるパソコンの警告表示に注意!

Q パソコンでサイトを検索していたら、突然、警告音が鳴り、画面にウィルス検出の警告表示が出た。不安なので画面に表示されている番号に電話をかけた方がいいだろうか。

A 突然の警告音や消えない表示に驚くことがあっても、慌てて警告表示の中の番号に電話をかけないようにしましょう。

突然現れる警告表示は、本当の危険やエラーなどを知らせるものだけとは限らず、消費者の不安をあまり、ソフトの購入手続きに誘導する「広告」の可能性もあります。信頼できる表示かどうかわからない場合には連絡したり、クリックしたりしないようにしましょう。

まずはパソコンの危険な状態を回避するために、使用しているパソコンのメーカーに問い合わせたり、独立行政法人情報処理推進機構 (IPA) 情報セキュリティ安心相談窓口を参考にしてください。

独立行政法人 情報処理推進機構 (IPA)
情報セキュリティ安心相談窓口

http://www.ipa.go.jp/security/
anshin/mgdayori20160621.html

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