

1 水	●大津緑洋高校卒業式 ●春の火災予防運動／7日まで ●子ども予防接種週間／7日まで
2 木	●石井ふく子名作劇場「君はどこにいるの」／ルネッサながと／12時30分～
3 金	●石井ふく子名作劇場「君はどこにいるの」／ルネッサながと／12時30分～ ●長門高校卒業式
4 土	●発達障害児支援講演会／三隅保健センター／11時～12時30分
5 日	●ルネッサながとサンクスまつり／ルネッサながと／10時～ ●親子のためのクラシックコンサート／ルネッサながと／14時～ ●古文書講座／三隅農業者トレーニングセンター／13時30分～／要申込 (Tel.43-2818)
6 月	
7 火	●行政相談／日置支所／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)
8 水	●無料法律相談／ラポールゆや／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
9 木	●市内中学校卒業式 ●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)
10 金	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●ひとり暮らしのためのクッキングスクール／長門市保健センター／10時～／要申込 (Tel.23-1133) ●街頭献血／市役所三隅支所 (9時30分～10時45分)／長門土木建築事務所 (12時～13時)／長門総合病院 (14時45分～16時30分)
11 土	●やまぐち伝統芸能まつり資料展／ルネッサながと文化情報ギャラリー／10時～16時／26日まで
12 日	●やまぐち伝統芸能まつり／ルネッサながと／12時～ ●海技免許更新／長門市立図書館／10時～
13 月	●行政相談／日置支所／10時～12時 ●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)
14 火	●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) ●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)
15 水	●まるごと長門「旬」市場健康コーナー／まるごと長門「旬」市場／9時～11時 ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
16 木	
17 金	●市内小学校卒業式 ●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) ●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)
18 土	
19 日	毎月19日は「ながと食の日」 ●向國手市 (ムカヅクニテイチ)／パタ屋／9時～15時
20 月	「春分の日」
21 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)
22 水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～11時30分／要予約 (Tel.23-1299)
23 木	●運動講座／長門市物産観光センター会議室／10時～11時30分／要申込 (Tel.23-1133) ●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)
24 金	
25 土	●地域産木材を活用した木造建築シンポジウム／長門市中央公民館／9時30分～
26 日	●第9回YYいがみまつり／伊上公民館／9時～ ●はなもゆ桜まつり／萩・長門清掃工場はなもゆ／10時～ ●学芸員のギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～
27 月	ながと生涯学習の日
28 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)
29 水	
30 木	●窓口時間延長／本庁市民課／17時15分～19時
31 金	

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

ポテト入りつくね ～見た目も楽しく、お弁当にも最適～



材 料 (4人分)

鶏ひき肉	…120g	A	塩	…小さじ 1/5
じゃがいも	…100g		砂糖	…小さじ 1
にんじん	… 20g		小麦粉	…大さじ 1/2
ししとうがらし	… 8本	B	砂糖	…大さじ 1
塩	…少量		だし汁	…1/4カップ
油	…小さじ 1		しょうゆ	…大さじ 1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて切り、やわらかく茹でる。湯を切り、ボールに入れて熱いうちにつぶす。あら熱がとれたら鶏ひき肉、みじん切りにしたにんじん、Aを加え混ぜ、8等分に丸める
- ②フライパンに油を熱し、ししとうがらしを焼き、取り出して塩をふる
- ③次に①を弱火で焼き、両面に焼き目がついたらBを加えて煮からめる
- ④竹串に②のししとうがらしと③のつくねを交互に2つずつ刺し、器に盛る

ワンポイントアドバイス

ししとうがらしの代わりに、パプリカや玉ねぎを使用してもおいしくいただけます

栄養価 (1人分)

エネルギー…101kcal	■食事バランスガイド 主食 1 2 3 4 5 6 7 副菜 1 2 3 4 5 6 主菜 1 2 3 4 5 牛乳・乳製品 2 1 2 果物
たんぱく質… 7.2g	
脂 質… 3.5g	
炭水化物… 9.5g	
塩分相当量… 0.7g	
ほっちゃんテレビ放送予定	

3 / 10 (金)・12 (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
3 / 5	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
3 / 12	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
3 / 19	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
3 / 20	月	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
3 / 26	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
4 / 2	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 (3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	(有)安田建材 Tel. 32-1217 Tel. 090-1013-6036*
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

商品が届かない！ネットでの買い物は慎重に！

Q 孫娘が欲しがっているランドセルをインターネットで探したら、定価6万円のところ半額で販売しているサイトを見つけ、希望の色もあったので申し込んだ。翌日、受注メールが届き、振込先口座が記載されていたので振り込んだが、振り込み確認後1週間で届くはずが1ヵ月経っても届かない。メールや申込フォームから催促をしても返事がなく、サイトには住所、電話番号が書かれていない。詐欺サイトだったのだろうか。

A インターネットで買い物をしたが、商品が届かない、連絡が取れないなど実体のない詐欺サイトで購入したことによるトラブルが多く見られます。商品が届く前に代金を支払ってしまうと、トラブルがあった場合に被害金を取り戻すことが難しくなります。前払いによる購入は特に注意が必要です。

クレジットカードが利用できず、支払方法が銀行振込のみしか用意されていない場合で、個人名口座の場合は十分に注意しましょう。

また、購入後にトラブルに遭遇することもあるため、キャンセル・返品条件、利用規約は事前に必ず確認しましょう。インターネット通販では、サイト内に事業者の名称、所在地などを表示しなければなりません。それらの表示がないサイトでの買い物はやめましょう。

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