

1	金	「元日」
2	土	
3	日	●長門市成人式／ルネッサながと／10時40分～
4	月	公務始め ●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
5	火	●行政相談／市役所三隅支所／10時～12時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
6	水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
7	木	
8	金	●「プロジェクトMギネス」認定セレモニー／ルネッサながとアリーナ／13時30分～
9	土	●油谷こどもミュージカル第8回定期公演／ラポールゆや／11時～、14時～
10	日	●長門市消防出初式／ルネッサながと／9時～
11	月	「成人の日」
12	火	●健康づくりトレーニング機器利用者講習会／油谷保健福祉センター／13時30分～、17時30分～／要申込 ●行政相談／油谷中央公民館／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 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
13	水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
14	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
15	金	
16	土	●金子みすゞ記念館講座／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要申込
17	日	
18	月	
19	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17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／13時～14時／要予約
20	水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	●はたちの献血キャンペーン・骨髄ドナー集団登録会／ウェブ地下イベント広場／10時～12時、13時15分～16時 ●新春囲碁・将棋大会／油谷中央公民館／9時～
25	月	
26	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17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
27	水	●ミニテニス教室（日置・油谷地区）／油谷勤労者トレーニングセンター／20時～21時30分 ●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時 ●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
28	木	●ミニテニス教室（長門・三隅地区）／三隅中学校体育館／20時～21時30分 ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
29	金	
30	土	
31	日	●長門市市民伝大会

●イベント ●相談・健診

春菊と大根のゆず衣和え

— 疲れた胃にやさしい一品です —

材 料 (4人分)

春菊	…100g	A	うす口醤油	…少量	ゆず(すりおろし)	…小さじ1/2
大根	…300g		酒	…少量	塩	…少量
人参	…30g	B	うす口醤油	…大さじ1		
生しいたけ	…200g		酒	…小さじ2		
豆腐	…1丁		塩	…少々		

作り方

- ①豆腐は厚みが半分になるまで水切りしておく。
- ②春菊はさっとゆでて水にとり、水気を絞って2cmの長さに切る。
- ③大根、人参は長さ2cmのせん切りにして塩小さじ1でもみ、しんなりしたら汁気を絞る。
- ④生しいたけは弱火で網焼きにして、せん切りにし、Aをかける。
- ⑤豆腐は、すり鉢で滑らかにすり、Bの調味料とゆずを混ぜ、②③④を和える。

ワンポイントアドバイス

ゆず風味の白和えです。ごまドレッシングで和えてもおいしいです。



栄養価 (1人分)

エネルギー…92kcal
たんぱく質…7.8g
脂 質…3.5g
塩分相当量…0.7g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
1 / 10 (日) ・ 1 / 15 (金)

「ながとのめくみをめしあがれ」
長門地域地産・地消推進委員会

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
1 / 1	金	杏祐会長門診療所 岡田病院	22-2440 23-0033
1 / 2	土	友近内科循環器科医院 斎木病院	32-1180 26-1211
1 / 3	日	半田内科クリニック 長門総合病院	23-3030 22-2220
1 / 10	日	福永医院 岡田病院	22-1451 23-0033
1 / 11	月	持山医院 斎木病院	22-1555 26-1211
1 / 17	日	清水医院 長門総合病院	32-0056 22-2220
1 / 24	日	桑原医院 岡田病院	43-0010 23-0033
1 / 31	日	天野内科胃腸科医院 斎木病院	22-2210 26-1211
2 / 7	日	木村クリニック 長門総合病院	32-0008 22-2220

水道修繕当番店 (1月)

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	森永水道(株) Tel. 43-0552	リフォームあんどろ Tel. 22-5911
日置地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(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に依頼してください

消費者トラブルQ&A

消費者金融からの借金が返せない

Q 5～6年前から、生活費の補てんとして消費者金融を利用し、現在5社で約350万円借りています。派遣社員で収入が安定せず返済が苦しく、返済を滞らせたところ消費者金融会社1社から訴訟を起こされ、簡易裁判所から呼出状と訴状が届きました。どのように対応したらよいでしょうか。

A これは多重債務と呼ばれるケースで、最初は当座の生活費を補うためにクレジット会社からキャッシングするなど、ちょっとしたきっかけで始まり、1回で終わらせるつもりが、次第にたくさんの借金を抱えて、返せなくなる状態を言います。

多重債務者の中には、債権者の取り立てや借金を苦にして自殺や夜逃げをするといった悲惨な事態に陥ることもあります。

多重債務に陥らないためには、高金利のサラ金などから借りるのではなく、家族や親族から支援は受けられないか。自治体の低利融資制度を利用できないかなどの検討をしてください。また、借金の返済のための借金をせず、自分の収入で返済できなくなった場合は、県弁護士会、または下記までご相談ください。

問い合わせ 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999