

1 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●商工会議所・商工会合同なんでも相談会／長門商工会議所／10時～15時 ●街頭献血／市役所本庁9時30分～12時、市役所三隅支所14時～16時 ●長門市介護予防講座／角山老人憩いの家／10時～
2 木	
3 金	●障害者週間(9日まで)
4 土	●人権週間(10日まで)
5 日	●第4回大津あきら杯「県内選抜歌謡コンクール」／ルネッサながと／10時～
6 月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時 ●長門市介護予防講座／伊上公民館／10時～
7 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)
8 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
9 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
10 金	●民生児童委員委嘱状交付式・退任式／市役所本庁／13時30分～ ●2010ふるさと山口就職ガイダンス／山口グランドホテル／9時～
11 土	●金子みすゞ記念館講座Aコース／金子みすゞ記念館／13時30分～15時／要事前申込 ●長門市介護予防講座／ルネッサながと軽運動室／10時～ ●第3回長門市人権教育セミナー／三隅保健センター／14時～
12 日	
13 月	
14 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) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 ●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 ●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時
15 水	●人権・行政合同相談／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
16 木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～／要予約 ●長門地域審議会／市役所本庁3階／18時30分～
17 金	●2010ふるさと山口企業合同就職フェア／山口グラントホテル／高校生10時～、学生一般13時～
18 土	●TAO 2010凱旋公演／ルネッサながと／12時～、16時～
19 日	●毎月19日は「ながと食の日」 ●コール・チュラカーギ第26回定期演奏会／長門市中央公民館／14時～
20 月	
21 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 ●街頭献血／長門土木建築事務所 9時30分～11時30分、J A長門大津本所 13時30分～16時
22 水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／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 ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●ミニテニス教室(日置・油谷地区)／日置地域づくりセンター／20時～21時30分
23 木	「天皇誕生日」 ●ミニテニス教室(長門・三隅地区)／ながと総合体育館アリーナ／20時～21時30分
24 金	●長門市消防団年末年始特別警戒激励式／市役所本庁南側駐車場／18時30分～
25 土	●第3回図書館コンサート／長門市立図書館／14時30分～
26 日	●油谷こどもミュージカル第9回定期公演／ラポールゆや／11時～、14時～
27 月	
28 火	●公務納め
29 水	
30 木	
31 金	

●イベント ●相談・健診

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

手羽大根 - コラーゲンたっぷりです -

材 料 (4人分)

大根	…10cm	酒	…大さじ2
手羽先	…12本	しょうゆ	…大さじ2
絹さや	…8枚	塩	…適量
人参	…20g		
干しいたけ	…2枚		
だし(しいたけの戻し汁+水)	…6カップ		
砂糖	…大さじ3		

作り方

- ①大根は皮をむき縦に4つ切りする。干しいたけは水にもどして4つに切る。人参(もみじ型に切る)、絹さやはさっと塩ゆでする。手羽は先を落としてさっとゆでする。
- ②大根と手羽をさっと煮て、大根に火が通ったら酒、砂糖、しょうゆの順に入れて味が染み込むまで煮る。
- ③もみじ型に切ってゆでた人参を最後に加えてさっと煮る。
- ④器に手羽と大根を盛り、人参を散らし、さっとゆでた絹さやを添える。

ワンポイントアドバイス

ご家庭で使用されるしょうゆの種類によって、味が変わるので加減してください。



栄養価 (1人分)

エネルギー…343kcal
たんぱく質…25.3g
脂 質…19.9g
塩分相当量…1.6g

■食事バランスガイド



ほっちゃんテレビ放送予定

12/12(日)・12/17(金)

「ながとの めぐみを めしあがれ」
長門地域地産・地消推進委員会協賛

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
12/5	日	福永医院 岡田病院	22-1451 23-0033
12/12	日	持山医院 斎木病院	22-1555 26-1211
12/19	日	桑原医院 長門総合病院	43-0010 22-2220
12/23	木	天野内科胃腸科医院 岡田病院	22-2210 23-0033
12/26	日	斎木病院	26-1211
12/29	水	斎藤医院 長門総合病院	22-0826 22-2220
12/30	木	岡田クリニック 岡田病院	22-2717 23-0033
12/31	金	しみず循環器科内科医院 斎木病院	22-2205 26-1211
1/1	土	半田内科クリニック 長門総合病院	23-3030 22-2220
1/2	日	吉村内科 岡田病院	22-3322 23-0033
1/3	月	戸嶋医院 斎木病院	34-0003 26-1211

水道修繕当番店 (12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	リフォームあんどら 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

点検商法に気をつけよう

Q 昨日、突然事業者の訪問を受け、床下を無料で点検すると言われ見てもらったところ、「このままでは湿気て家の土台がくずれる」などと言われ、床下補強材や床下換気扇を設置する契約をしたが高額なので解約したいのですが。

A 点検商法とは「点検に来た」と言っただけで、事実と異なることを言って、不要な工事等の契約を勧誘する販売方法です。高齢者に対するリフォーム工事などの事例があります。「このままでは危険」などと言われ、不安をあおられ、契約を急がされるケースが多く、契約金額が高額になったり、他の工事も次々に勧められることから、慎重な対応が求められます。他の事業者から見積もりを取り、工事が本当に必要かどうか、工事費や材料費が妥当なものか、比較・検討することが大切です。なお、契約をしてから8日以内ならば、クーリング・オフが可能です。

事業者とトラブルになったときは、最寄りの市町消費生活相談窓口か県消費生活センターにご相談ください。

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