

1 火	●行政相談／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～16時／有料・要予約 (Tel. 0838-24-0500)
2 水	
3 木	障害者週間 (9日まで) ●街頭献血／フジ長門店／10時～・13時15分～ ●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～ ●ピアノデュオ・クトロヴァッツ公演／ルネッサながと／18時30分～
4 金	
5 土	●坂倉秀典回顧展／ルネッサながと／10時～16時／28日まで
6 日	●山口県和太鼓の祭典／ラポールゆや／13時～
7 月	●行政相談／日置支所／10時～12時
8 火	●行政相談／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)
9 水	
10 木	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) ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
11 金	
12 土	
13 日	●ひきこもりを考えるフォーラム／山口県総合保健会館／13時30分～ ●コール・チュラカーギ第31回定期演奏会／長門市中央公民館／14時～ ●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～・13時～
14 月	
15 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) ●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)
16 水	●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
17 木	●ステップ運動教室／物産観光センター／10時～／要申込 (Tel. 23-1133) ●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約 (Tel. 22-2811)
18 金	●山口県埋蔵文化財センター巡回展／ながと歴史民俗資料室／9時～17時／1月31日まで
19 土	ながと食の日 ●こころの健康づくり講演会／長門市地域医療連携支援センター／13時50分～／要申込 (Tel. 33-3021)
20 日	●油谷こどもミュージカル第14回定期公演／ラポールゆや／11時～・14時～
21 月	●お酒に関する困りごと相談／長門健康福祉センター／15時～16時／要申込 (Tel. 22-2811)
22 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)
23 水	天皇誕生日
24 木	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel. 23-1299) ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●街頭献血／長門警察署 (10時～)／長門市教育委員会 (12時～)／日置保健センター (14時30分～)
25 金	固定資産税3期納期
26 土	
27 日	
28 月	ながと生涯学習の日 ●公務納め
29 火	
30 水	
31 木	

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

ハウレンソウの中華風炒め

一彩り豊か、お子様にも！

材 料 (4人分)

ハウレンソウ	…320g	A	塩	…小さじ 1/3
ニンジン	…80g		しょうゆ	…大さじ 1/2
卵	…1 個		酒	…1/4 カップ
春雨 (乾燥)	…20g			
長ネギ	…20g			
ショウガ	…少々			
サラダ油	…大さじ1・1/3			

作り方

- ①ハウレンソウは固めにゆでて 4cm の長さに切る。ニンジンも 4cm の細切りにして、下ゆでしておく
- ②春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る
- ③フライパンにサラダ油 1/2 量を熱し、いり卵を作り取り出す。残りの油を入れてみじん切りにした長ネギ、ショウガを炒め、①を加えて炒める。A で調味し、②の春雨、いり卵を混ぜる

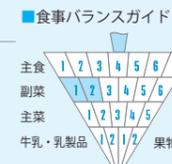
ワンポイントアドバイス

ハウレンソウはしっかり水切りしておきましょう。



栄養価 (1人分)

エネルギー…102kcal
たんぱく質…3.6g
脂 質…5.6g
塩分相当量…0.9g
カルシウム…57mg



ほっちゃんテレビ放送予定

12/18 (金)・20 (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
12 / 6	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
12 / 13	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
12 / 20	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
12 / 23	水	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
12 / 27	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
12 / 30	水	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
12 / 31	木	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
1 / 1	金	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
1 / 2	土	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
1 / 3	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033

長門市応急診療所

- 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 (12月) *は休日・夜間

地 区	道 路 部 分	宅 地 部 分
長門地区	水道課 Tel. 23-1171 Tel. 22-2111*	(株)セブプリフォーム 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)キハラ Tel. 34-0018
油谷地区	油谷支所 Tel. 32-1111	(有)キハラ Tel. 34-0018

消費者トラブルQ&A

マイナンバー制度に便乗した不審な電話に注意!

Q 先日、電話で行政機関を名乗り『マイナンバー制度の導入に伴い、個人情報を調査中である』と言って、資産や保険の契約状況などを聞かれた。本当にそのような調査をしているのか。

A 10月からマイナンバーの通知が始まったことに関連して、行政機関を名乗り、「口座番号」や「資産」「年金情報」などの個人情報を、電話やメール、訪問などで聞き出そうとする「かたり調査」の相談が全国で発生しています。また、業者を名乗り、「あなたのマイナンバーを管理するので、まかせてほしい」と契約を迫られたケースも確認されています。

このような悪質な人物は、相手が制度を正しく理解していないことに付けこみ、不安や混乱に陥れる手法で接触してきますので、十分な注意が必要です。

不審な電話がかかってきた場合は、相手にせずすぐに電話を切り、来訪の申し出があっても断るようにしましょう。少しでも不安を感じたら、すぐに消費生活センターや警察署にご相談ください。マイナンバー制度の仕組みなど全般については、マイナンバーの専用コールセンター「0120-95-0178」にお問い合わせください。

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