

1 水	●みすゞ児童作品コンクール優秀作品展／金子みすゞ記念館／2月26日まで ●広報ながと表紙コンテスト／本庁、各支所、各公民館など／2月21日まで
2 木	
3 金	
4 土	
5 日	●山口県読売駅伝2017／萩市民体育館前／9時30分スタート ●第17回万作・萬斎狂言公演／ルネッサながと／14時～ ●狂言教室／ルネッサながと／11時～
6 月	
7 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)
8 水	
9 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)
10 金	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)
11 土	建国記念の日 ●学校備品販売／旧大畑小学校／9時～15時 ●LOVE 花火inバレンタイン／湯本温泉音信川河川公園／18時30分～20時30分
12 日	●ラポールゆや歌謡祭2017／ラポールゆや／13時～ ●日置駅伝大会／神田小スタート／9時～ ●おやじバンドまつりVol.13／ルネッサながと／13時30分～ ●学校備品販売／旧大畑小学校／9時～15時
13 月	●行政相談／日置支所／10時～12時
14 火	●行政相談／三隅支所・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)
15 水	●人権・行政合同相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
16 木	●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) ●カルシウムたっぷり食生活講座／長門市保健センター／9時30分～13時／有料・要申込 (Tel.23-1133)
17 金	●ウォーキングで健康づくり／油谷保健福祉センター／9時30分～11時30分／要申込 (Tel.33-3021) ●認知症相談会／長門市地域医療連携支援センター／14時～16時／要予約 (Tel.23-1244)
18 土	●花と緑のまちづくり講習会／大津緑洋高校日置校舎／14時～／要申込 (Tel.23-1172)
19 日	ながと食の日 ●ちびなが商店街をつくろう12／ルネッサながと／10時～15時30分 ●古文書講座／三隅農業者トレーニングセンター／13時30分～15時／有料・要申込 (Tel.43-2818) ●長門市地域づくり研修会～具体例による地域おこし～／仙崎公民館／14時30分～
20 月	●長門市議会議員一般選挙立候補予定者説明会／長門市物産観光センター／13時30分～ ●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)
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) ●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)
22 水	●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)
23 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)
24 金	●骨の健康づくり相談日／油谷保健福祉センター／9時30分～11時30分
25 土	
26 日	●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11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～15時／有料・要申込 (Tel.43-2818)
27 月	ながと生涯学習の日
28 火	固定資産税第4期納期限 ●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)

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き

—野菜とカルシウムがたっぷりとれます—

材 料 (4人分)

豚もも肉	…240g	クレソン	…20g
塩	…小さじ 1/3	※なければカイワレ大根でも可	
こしょう	…少々		
スライスチーズ	…4枚 (72g)		
白菜	…1/4個 (500g)		
オリーブオイル	…小さじ 1		

作り方

- ① 豚もも肉に塩・こしょうをふり、スライスチーズは半分に切り、白菜の間に交互に挟む
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①をいれて蓋をして中火から弱火で10分ほど蒸し焼きにする。ひっくり返し、さらに10分焼き、切り分ける
- ③ 器に盛りつけ、フライパンに残った煮汁をかけ、クレソンを添える

ワンポイントアドバイス

白菜は根元を付けたまま、肉とチーズを挟んで焼くとひっくり返しやすいです。にんじんを添えると彩りが良くなります。



栄養価 (1人分)

エネルギー…189kcal
たんぱく質…16.8g
脂 質…11.1g
炭 水 化 物… 4.4g
塩分相当量… 1.0g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
2 / 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
2 / 5	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
2 / 11	土	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
2 / 12	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
2 / 19	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
2 / 26	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	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 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 (2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*	(有)天満水道 Tel. 26-0024
三隅地区	三隅支所 Tel. 43-0221	田村建材(株) Tel. 22-2036 Tel. 090-2924-4617*
日置地区	日置支所 Tel. 37-2111	(有)いいだ住宅設備 Tel. 37-5015
油谷地区	油谷支所 Tel. 32-1111	(株)おきた Tel. 32-1034

※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

衣類などの洗濯表示が変更になりました

Q 衣類などの洗濯表示が変わったと聞きました。どう変わったのでしょうか。

A 平成28年12月から、衣類などの繊維製品の洗濯表示が新しいJIS規格になったものに変更され、これまでの日本独自のもの(22種類)から、国際規格(ISO)と同じ絵表示(41種類)に変わり、国内外で同じ表示になりました。

新しい取扱表示は記号のデザインが変更されただけでなく、種類が増え、記号内に付加記号や数字が使われるなど、これまでのものとは見た目も考え方も大きく変わっています。新しい洗濯表示を理解して、衣類の購入時や洗濯の際に上手に利用しましょう。

なお、当面の間、店頭で新しい洗濯表示が付された製品と旧洗濯表示が付された製品が混在することがありますので、ご注意ください。

新しい洗濯表示の詳細は消費者庁ホームページでご確認ください。

■消費者庁ホームページ

http://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/household_goods/laundry_symbols.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