

1	金	
2	土	
3	日	「憲法記念日」 ●麻羅観音供養祭／麻羅観音／11時～
4	月	「みどりの日」 ●第5回通なんでも市／通小浦埋立地／10時30分～
5	火	「こどもの日」
6	水	「振替休日」 ●チケット大抽選会／ルネッサながと／11時～
7	木	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
8	金	
9	土	●仙崎生涯学習発表大会／ルネッサながと／13時～
10	日	
11	月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
12	火	●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●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／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30分～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	
17	日	●ながと和太鼓フェスティバル2009／ルネッサながと／13時～ ●市民ハイキング大会／市役所本庁南側駐車場集合／受付8時～ 8時20分出発
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 ●長門市戦没者追悼式／ながと総合体育館／10時～
20	水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時30分～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	●青海島共和国建国祭2009・第3回どね～の青海島／青海島共和国／9時30分～
25	月	
26	火	●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 ●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)
27	水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時30分～15時 ●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
28	木	●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	●タグラグビーフェスタ／俵山多目的交流広場／9時～

●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

### じゃがいもの甘酢漬け 一新じゃがのおいしい季節にどうぞー

#### 材 料 (4人分)

じゃがいも	…中2個	A	酢	…大さじ2
カニカマ	…2本		砂糖	…大さじ1・1/3
にんじん	…小1本		みりん	…小さじ1
きゅうり	…小1本		薄口しょうゆ	…大さじ1
しょうが	…10g		塩	…少々
ゴマ	…適量		ごま油	…少々

#### 作り方

- ①じゃがいも、しょうがは細かく千切りにして、別々に水にさらす。
- ②人参も千切りにしておく。
- ③きゅうりは少し太め(じゃがいも・人参より大きく)の千切りにし、塩もみをする。
- ④Aを合わせ混ぜておき、水を切ったしょうがを入れておく。
- ⑤沸騰した中に塩を一つまみ入れて人参を茹で、再び沸騰したらじゃがいもを入れて、沸騰したらザルに打ち上げる。4に漬ける。
- ⑥冷めたらきゅうりと裂いたカニカマを混ぜる。

#### ワンポイントアドバイス

人参、じゃがいもを茹でずにそのまま炒めたら、「炒めなます」になります。



**栄養価 (1人分)**

エネルギー…125kcal  
たんぱく質…2.9g  
脂 質…2.2g  
塩分相当量…1.7g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定  
5/10(日)・5/15(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
5/3	日	吉村内科	22-3322
		長門総合病院	22-2220
5/4	月	戸嶋医院	34-0003
		岡田病院	23-0033
5/5	火	三隅病院長門診療所	22-2440
		斎木病院	26-1211
5/6	水	友近内科循環器科医院	32-1180
		長門総合病院	22-2220
5/10	日	福永医院	22-1451
		岡田病院	23-0033
5/17	日	宮尾医院	26-0559
		斎木病院	26-1211
5/24	日	持山医院	22-1555
		長門総合病院	22-2220
5/31	日	清水医院	32-0056
		岡田病院	23-0033

## 水道修繕当番店

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(株)大工燃料工業所 Tel. 22-2219
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	山本設備 Tel. 43-0295
日置地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(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

## 消費者トラブルQ&A

### エステティックサービスの中途解約

**Q** エステティックサービスの無料体験の広告を見てサロンに行き、店員に勧められて60万円の痩身エステをクレジットで契約してしまいました。解約をしたいのですが…

**A** エステティックサービスは、契約期間が長く、中途解約に関するトラブルが多いため、特定継続的役務提供として規制され、事業者が書面の交付が義務付けられているほか、クーリング・オフ(無条件解約)や中途解約の規制が設けられています。規制されるエステティックサービスは、契約期間が1ヶ月を超え、金額が5万円を超えるもので、契約書面を受領した日を含めて8日以内であれば、クーリング・オフができます。エステティックサービスの提供に際して購入した健康食品、化粧品などの関連商品についてもクーリング・オフや中途解約が可能です。

中途解約する場合の解約手数料は上限が決められており、サービス開始前であれば2万円、サービス開始後は利用したサービスの対価に相当する額に2万円または契約残額の10%のいずれか低い額を加えた額となります。

サービスを利用する際は、販売員の勧められるままにその場で契約せず、慎重に検討しましょう。

**問い合わせ** 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115