

1	日	
2	月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時 ●鯨回向／向岸寺（通）／9時～
3	火	「憲法記念日」 ●麻羅観音供養祭／麻羅観音／11時～
4	水	「みどりの日」 ●第7回通なんでも市／通小浦埋立地／10時30分～14時30分
5	木	「こどもの日」
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	●まちづくり懇談会／川尻漁村センター／19時～21時
10	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） ●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～／要予約（Tel.22-2811）
11	水	
12	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●ポリオ予防接種／長門市保健センター／13時30分～14時
13	金	
14	土	●仙崎生涯学習発表大会／仙崎公民館／13時30分～
15	日	●市民ハイキング大会／市役所南側駐車場／8時～ ●ながと和太鼓フェスティバル／ルネッサながと／13時～
16	月	
17	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／14時～16時／要予約（Tel.22-2811）
18	水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
19	木	毎月19日は「ながと食の日」 ●長門市戦没者追悼式／ルネッサながとアリーナ／10時～
20	金	●まちづくり懇談会／みのり保育園／19時30分～21時
21	土	
22	日	●シーカヤック無料体験試乗会／伊上海浜公園／9時～ ●スロージョギング講習会／旧青海島小学校／9時30分～10時30分
23	月	
24	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） ●まちづくり懇談会／長門市農村婦人の家／19時～21時
25	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.23-1115）
26	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●まちづくり懇談会／白潟区民館／19時～21時
27	金	
28	土	
29	日	●第7回長門市タグラグビー祭／俵山多目的交流広場／9時～
30	月	●街頭献血／長門土木建築事務所ほか／9時30分～
31	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） ●まちづくり懇談会／通公民館／19時～21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

イカとセロリの南蛮漬け

— 仙崎イカを使った一品 —



材 料（4人分）

イカ(大)	…1パイ	片栗粉	…適量
セロリ	…2本	サラダ油	…適量
しょうゆ	…大さじ1強		
酢	…大さじ1強		
砂糖	…大さじ1		
唐辛子（輪切り）	…少々		

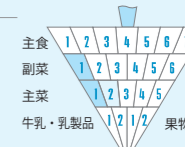
作り方

- ①イカは一口大に切って、片栗粉をつけて、180° Cの油で揚げる。
- ②セロリは洗って、斜めの千切り、葉は3cmぐらいのざく切りにする。
- ③調味液をあわせて①②を入れからませる。

栄養価（1人分）

エネルギー…166kcal
たんぱく質…8.3g
脂 質…10.5g
塩分相当量…1.1g

■食事バランスガイド



ほっちゃんテレビ放送予定

5 / 13 (金)・5 / 15 (日)

「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

ワンポイントアドバイス

セロリを丸ごと入っています。イカはゲソがおいしいですよ。
イカは1度冷凍すると水分が抜け、油で揚げるときに油はねが少ないです。

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
5 / 1	日	桑原医院 斎木病院	43-0010 26-1211
5 / 3	火	吉村内科 長門総合病院	22-3322 22-2220
5 / 4	水	岡田クリニック 岡田病院	22-2717 23-0033
5 / 5	木	しみず循環器科内科医院 斎木病院	22-2205 26-1211
5 / 8	日	半田内科クリニック 長門総合病院	23-3030 22-2220
5 / 15	日	斎藤医院 岡田病院	22-0826 23-0033
5 / 22	日	戸嶋医院 斎木病院	34-0003 26-1211
5 / 29	日	杏祐会長門診療所 長門総合病院	22-2440 22-2220

水道修繕当番店（5月）

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	田村建材(株) Tel. 23-0514	田村建材(株) Tel. 23-0514
三隅地区	田村建材(株) Tel. 23-0514	田村建材(株) Tel. 23-0514
日置地区	(株)おきた Tel. 32-1034	(有)安田建材 Tel. 32-1217
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店に依頼してください

消費者トラブルQ&A

住宅用火災警報器の設置義務について

Q 「消防署の委託を受けて火災警報器を取り付けに来た」と業者が来訪したので契約したが、高額なので解約したい。

A 消防法の改正により、今年5月末までに全ての住宅に火災警報器の設置が義務付けられたことに伴い、この制度を悪用し訪問販売で不当に高い金額の火災警報器を購入させようとする事例が多発しています。

しかし、相談事例のように消防署や市が業者に住宅用火災警報器の販売や点検を委託することはありません。訪問販売で住宅用火災警報器を購入した場合、契約書面を受け取った日から8日以内であれば既に設置されている場合でもクーリング・オフが可能です。

火災警報器は、ホームセンターや電器店で購入できますし、自分で取り付けることも可能です。期日までに設置するようにしましょう。

問い合わせ 市民課市民相談係 Tel. 23-1115
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999