

1	水	「天皇の即位の日」 ●戸籍届の受付窓口開設／長門市役所総合窓口課／8時30分～17時15分
2	木	「国民の休日」
3	金	「憲法記念日」 ●麻羅観音供養祭／麻羅観音／11時～ ●深川みなと元気まつり／山口県漁協湊支店魚市場／10時～
4	土	「みどりの日」 ●第15回通なんでも市／通小浦埋立地／9時30分～
5	日	「こどもの日」 花壇の日 ●夜の図書館へようこそ！／長門市立図書館／18時～20時／要申込 (Tel.26-5123)
6	月	振替休日
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	●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
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 (通・仙崎・日置・油谷地区)
11	土	
12	日	●市民ハイキング大会／山口県漁協湊支店駐車場集合／8時30分出発／要申込 (Tel.22-3540)
13	月	
14	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) ●行政相談／三隅支所／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 (Tel.22-2811)
15	水	●行政相談／ラポールゆや／10時～12時 ●街頭献血 (400ml)／法蓮寺前駐車場 (9時30分～11時30分／12時45分～16時)
16	木	●行政相談／市役所本庁市民相談室・日置支所／10時～12時
17	金	●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／1週間前までに要予約 (Tel.22-2811)
18	土	●あちらけライブ／ラポールゆや／18時開演
19	日	「ながと食の日」 ●日韓海峡漂着ごみ一斉清掃／二位ノ浜海水浴場集合／10時30分～
20	月	●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)
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	
25	土	●版画展「田主誠山頭火の風景」／ルネッサながと文化情報ギャラリー／10時～16時／6月23日(日)まで
26	日	●シンポジウム「詩人で見ると日本文化」／ルネッサながと／14時～
27	月	「ながと生涯学習の日」
28	火	●長門市戦没者追悼式／ながと総合体育館／10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) ●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／前日までに要予約 (Tel.22-2811)
29	水	
30	木	
31	金	固定資産税第1期納期限 軽自動車税納期限

## 揚げ出し豆腐と野菜の中華風あんかけ

- 野菜もしっかりとれる1品です -

### 材料 (4人分)

- ・木綿豆腐 …1丁 (400g)
- ・片栗粉 …20g
- ・サラダ油 …20g
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖 …小さじ1
- ごま油 …小さじ1
- 鶏がらだし (顆粒)・水 …小さじ1・160cc
- 片栗粉 …小さじ1と1/2
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖 …小さじ1
- ごま油 …小さじ1
- 鶏がらだし (顆粒)・水 …小さじ1・160cc
- 片栗粉 …小さじ1と1/2
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖 …小さじ1
- ごま油 …小さじ1
- 鶏がらだし (顆粒)・水 …小さじ1・160cc
- 片栗粉 …小さじ1と1/2

### 栄養価 (1人分)

エネルギー…173kcal	たんぱく質… 8.5g	脂 質… 10.5g	炭水化物… 11.6g	塩分相当量… 0.5g
---------------	-------------	------------	-------------	-------------

食事バランスガイド

### 作り方

- ①木綿豆腐は4等分に切り、水切りし、片栗粉を均等にまぶす。サラダ油で揚げ目がつくまで揚げ焼きにする
- ②ほうれん草をさっとゆで、3cm幅に切る。にんじんは3cmの長さに短冊切り、しめじは房を切り、半分に切る
- ③小鍋に水と鶏がらだしを煮立て、にんじん・しめじを加える。にんじんがやわらかくなったら、ほうれん草を入れてAで調味し、水溶性片栗粉でとろみをつけ、火を止める。仕上げにごま油で風味をつける
- ④①を皿に盛り、③をかけて完成

ほっちゃんテレビ放送予定  
「ほっちゃんNEWS イブニング」  
5/17 (金) 18:00～  
毎月19日は「ながと食の日」



### ワンポイントアドバイス



豆腐は4方面しっかり焼くことで、美味しく仕上がります。

## 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
5/1	水	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5/2	木	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5/3	金	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211
5/4	土	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5/5	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5/6	月	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211
5/12	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5/19	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5/26	日	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211

※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)

## 水道の修繕・トラブル

地区	道路部分	宅地部分
全地区	長門市上下水道局 Tel. 23-1171 (平日) Tel. 22-2111 (休日・夜間)	長門市給水装置工事指定業者に依頼してください。なお、指定業者は市ホームページにも掲載しています。

## 消費生活センターからのお知らせ

### 子どものオンラインゲームトラブル

#### トラブル事例

カード会社からオンラインゲームの利用料金3万円の請求があった。驚いて子どもに確認すると、無断でカードを持ち出して使ったことを認め、年齢確認画面を14歳にしたらゲームができないので、20歳以上と入力して多数のアイテムを購入していたことがわかった。

#### アドバイス

「アイテムがほしい」との思いから、子どもがクレジットカードを黙って利用してしまい、高額な請求をされたという事例や、未成年の子どもが軽い気持ちで年齢を偽って入力した結果、トラブルになったという事例が寄せられています。未成年者が詐術により、成年であると偽って契約の申し込みを行った場合は、未成年者の契約であることを理由にオンラインゲーム会社に取消を申し出たとしても、事実関係の証明が難しいことや、すでにゲームを遊んだ後であることなどから、無条件に返金されるとは限りません。子どもにオンラインゲームを利用させる場合は、その仕組みや料金体系、決済方法を親子で確認し、遊び方について家族で話し合い、ルールをつくっておきましょう。

#### 問い合わせ

- 困ったときは、まず相談—  
●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