

1 土	●鯨回向/向岸寺(通)/9時～ ●「本当の体力づくり」セミナー/ルネッサながと会議室/13時～
2 日	
3 月	「憲法記念日」 ●麻羅観音供養祭/麻羅観音/11時～
4 火	「みどりの日」 ●第6回通なんでも市/通小浦埋立地/10時30分～
5 水	「こどもの日」●チケット大抽選会/ルネッサながと/11時～ ●子どもの読書週間イベント/長門市立図書館とその周辺/10時30分～
6 木	
7 金	●長門市議会第1回臨時会/議事堂/9時30分～
8 土	●「おいでませ!山口国体」ラグビーリハーサル大会/俵山多目的交流広場/10時～ 9日まで
9 日	●仙崎魚市場びびい朝市/仙崎魚市場/9時～ ●ゆや地域づくりの会講演会/油谷中央公民館2階/10時～
10 月	●行政相談/日置地域福祉センター/9時～12時
11 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～16時/要予約
12 水	
13 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時 ●金子みすゞ没後80年甞り展特別講演/金子みすゞ記念館/14時～
14 金	
15 土	●仙崎生涯学習発表大会/仙崎公民館2階/13時30分～
16 日	●ながと和太鼓フェスティバル/ルネッサながと/13時～ ●第3回ビーチクリーン大作戦/大浦海岸/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
17 月	
18 火	●心の健康相談/長門健康福祉センター/13時～14時/要予約 ●育児学級/長門市保健センター/13時30分～15時/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)
19 水	●行政相談/市役所本庁市民相談室/10時～12時 ●長門市戦没者追悼式/ルネッサながとアリーナ/10時～
20 木	
21 金	
22 土	
23 日	●障害者福祉スポーツ大会/ルネッサながとアリーナ/10時～ ●シーカヤック無料体験試乗会/伊上海浜公園/9時～
24 月	●長門地域審議会/市役所3階会議室/18時30分～
25 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) ●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 ●三隅地域審議会/三隅支所/14時30分～
26 水	●無料法律相談/市役所本庁市民相談室/10時～15時 ●日置地域審議会/日置保健センター/18時～
27 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時
28 金	●育児学級/長門市保健センター/13時30分～15時/要予約
29 土	
30 日	
31 月	

●イベント・行事 ●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

### グリンピースのオムレツ

旬のグリンピースを使って

#### 材 料 (4人分)

玉ねぎ(みじん切り) …1/4個	黒コショウ(粗びき) …少々
ベーコン(細切り) …2枚	A [牛乳 …大さじ2
グリンピース …150g	塩こしょう …少々
卵 …3個	B [ケチャップ …少々
油 …大さじ1	マヨネーズ …少々
スープの素(顆粒) …小さじ1/2	

#### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、ベーコンは細切りにする。
- ②グリンピースを茹でてフードプロセッサに少しかける。(粗めでOKです)
- ③油小さじ2をフライパンに熱し玉ねぎ、ベーコンを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら②を加えて炒め合わせる。
- ④③にスープの素と水1/2カップを加えて8～10分汁けがなくなるまで煮る。
- ⑤ボウルに卵とAを加えて溶きほぐし④を混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンに油小さじ2を熱して⑤を流し入れ、軽く混ぜ合わせて具をならす。5～6分焼いて中まで火を通す。
- ⑦⑥を半分に切り、Bの半量を1枚に塗って重ねる。一口大に切り分け残りのBをかけて黒こしょうを振る。

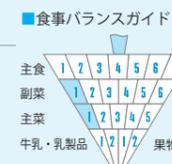
#### ワンポイントアドバイス

グリンピースたっぷり、野菜嫌いのお子様でもおいしくいただけます。



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー…198kcal  
たんぱく質…9.6g  
脂 質…13.3g  
塩分相当量…1.4g



#### ほっちゃテレビ放送予定

5/9(日)・5/14(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
5/2	日	木村クリニック 長門総合病院	32-0008 22-2220
5/3	月	持山医院 岡田病院	22-1555 23-0033
5/4	火	岡田クリニック 斎木病院	22-2717 26-1211
5/5	水	しみず循環器科内科医院 長門総合病院	22-2205 22-2220
5/9	日	吉村内科 岡田病院	22-3322 23-0033
5/16	日	半田内科クリニック 斎木病院	23-3030 26-1211
5/23	日	戸嶋医院 長門総合病院	34-0003 22-2220
5/30	日	杏祐会長門診療所 岡田病院	22-2440 23-0033

## 水道修繕当番店 (5月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(有)天満水道 Tel. 26-0024
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	森永水道(株) Tel. 43-0552
日置地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(有)境石油店 Tel. 32-1105
油谷地区	(有)キハラ Tel. 34-0018	(有)キハラ Tel. 34-0018

※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

### しつこい勧誘の断り方

**Q** しつこく勧誘してくる訪問販売や電話勧誘販売を断るにはどうすればいいでしょうか。

**A** 訪問販売や電話勧誘販売などで、しつこく勧誘してくる場合は、はっきり手短かに断りましょう。電話や訪問で勧誘する事業者の中には、どんな理由をつけて断っても、しつこく勧誘する者がいますが、いらないものであれば、毅然とした態度で「いりません」ときっぱり断りましょう。「いいです」「結構です」というあいまいな言葉は、承諾という意味にも取られかねません。契約は原則口頭でも成立しますので、「いりません」とはっきり言いましょう。

訪問販売の場合に「話だけなら」と対応してしまうと、断りにくくなるので、はっきり「帰ってください」と言きましょう。電話勧誘の場合は、手短かに切りましょう。また、訪問販売や電話勧誘販売で購入契約をした場合、契約書面を受け取った日から8日以内であれば、クーリング・オフができます。クーリング・オフ期間が過ぎた場合でも、勧誘方法や契約内容によっては解約できることもあります。あきらめずに県消費生活センターやお住まいの市町消費者相談窓口にご相談しましょう。

**問い合わせ** 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115  
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999