

- 1 木
- 2 金
- 3 土
- 4 日
- 5 月
- 6 火
- 7 水
- 8 木
- 9 金
- 10 土
- 11 日
- 12 月
- 13 火
- 14 水
- 15 木
- 16 金
- 17 土
- 18 日
- 19 月
- 20 火
- 21 水
- 22 木
- 23 金
- 24 土
- 25 日
- 26 月
- 27 火
- 28 水
- 29 木
- 30 金
- 31 土

「憲法記念日」 ●麻羅観音供養祭/麻羅観音/11時～ ●おとずれ夜市「じゃらんじゃらん」/音信川河川公園/18時～21時

「みどりの日」 ●第10回通なんでも市/通小浦埋立地/10時～ ●第41回清風柔道大会/ルネッサながと/9時～

「こどもの日」

●行政相談/日置支所/10時～12時

●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時 ●山口県健康福祉祭スポーツ文化交流大会(ゴルフ種目)/周防カントリークラブ

●元プロ野球選手による講演会/長門市中央公民館/16時～17時30分/入場無料/定員440人 ●クルーズ客船「ばしふいっくびいなす」入港歓迎式/青海島シーサイドスクエア/7時～17時

●元プロ野球選手による野球教室/ふれあいパーク三隅/10時～/要申込(Tel.23-1295) ●海技免許更新/市立図書館/9時30分～ ●第7回ビーチクリーン&フェスタ/県漁協大浦支店/10時～ ●第8回どねへの青海島/青海島共和国(旧青海島小学校)/9時30分～ ●里山朝市/里山ステーション/8時30分～

上下水道使用料納期限(三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・波木・真木地区)

●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～/要予約(Tel.22-2811) ●行政相談/ラポールゆや/10時～12時 ●街頭献血/市役所本庁/9時～12時・長門総合病院/14時～16時

●無料法律相談/日置保健センター/10時～15時/要予約(Tel.23-1299)

●ウォーキングで健康づくり/ふれあいパーク三隅/9時30分～11時30分/要申込(Tel.43-2444)

●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) ●長門市戦没者追悼式/ルネッサながと/10時～

●長門市地域医療講演会/長門市地域医療連携支援センター/13時30分～15時30分/要申込(Tel.27-0255) ●JRふれあいウォーク 新緑の大聖寺と湯本おとずれ散策/JR長門湯本駅/13時～16時/要申込(Tel.22-8404)

毎月19日は「ながと食の日」 ●酒害相談/長門健康福祉センター/15時～17時/要予約(Tel.22-2811)

●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/市役所本庁市民相談室/10時～12時 ●山口県健康福祉祭スポーツ文化交流大会/山口県維新百年記念公園

●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～16時

●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) ●市民ハイキング大会/宇部ときわ湖周辺/8時30分～/要申込(Tel.22-3540)

「ながと生涯学習の日」

●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・B型・C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)

●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)

「世界禁煙デー」

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

油揚げのしそチーズ包み焼き

ーパリッとしておつまみにオススメー

材 料 (4人分)

- 油揚げ …4枚
- 青じそ …8枚
- スライスチーズ …4枚
- ちりめんじゃこ …大さじ2
- レモン …適宜
- ごま油 …大さじ1
- しょうゆ …少々

作り方

- ①油揚げは半分に切り、袋状に広げる。スライスチーズを半分に切って重ね、青じそを包み、これを油揚げの中に等分に入れ、口を楊枝で縫うようにとめる。
- ②オーブントースターの天板に①を並べ、両側が色づいてカリッとするまで焼く。取り出して器に盛る。
- ③フライパンにごま油大さじ1を熱し、ちりめんじゃこを弱火でカリカリになるまで炒め、②の上にかける。レモンをくし形に切り、②に添え、しょうゆ少々をかけて食べる。

ワンポイントアドバイス

ゆずこしょうをつけてもおいしいです。



栄養価 (1人分)

エネルギー…233kcal
たんぱく質…14.5g
脂 質…17.9g
塩分相当量…1.0g
カルシウム…371mg

■食事バランスガイド



ほっちゃんテレビ放送予定

5/9(金)・5/11(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
5/3	土	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5/4	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5/5	月	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211
5/6	火	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5/11	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5/18	日	長門市応急診療所 齋木病院	27-0199 26-1211
5/25	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
6/1	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 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 (5月) *は休日・夜間のみ

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)セブンリフォーム Tel. 22-2138
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	リフォームあんど Tel. 22-5911
日置地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(有)安田建材Tel. 32-1217 090-1013-6036*
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

「プロ向けファンド」を販売する業者に注意!

Q 突然自宅に投資組合を名乗る業者から、もうかるので投資をするよう勧誘の電話がかかってきた。また、金融庁に届出もしていると説明されたが、信用して大丈夫だろうか?

A 金融庁や財務局等に届出をしている、あるいはファンドにプロ投資家が出資しているからといって、業者やファンドに信用力があるわけではありません。

また、プロ向けファンドは、プロ投資家を相手に販売・運用が行われるハイリスクで複雑な商品です。制度上、証券会社などのプロが一人でもいれば、一定人数の一般投資家も勧誘できることから、一部の業者によってプロ向けファンドが知識や経験の乏しい高齢者等に販売され、トラブルになっているケースが増えています。

プロ向けファンドでは、被害回復が難しいケースが多々あります。取引内容(ファンドの仕組み、投資内容、リスクなど)が理解できない場合は、契約しないようにしましょう。

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