

1 月	●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)
2 火	
3 水	「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／県漁協湊支店魚市場／10時～
4 木	「みどりの日」 ●第13回通なんでも市／通小浦埋立地／10時～
5 金	「こどもの日」
6 土	●夜の図書館へようこそ！／長門市立図書館／17時30分～20時／要申込 (Tel.26-5123)
7 日	●きかんしゃトーマス「ソドー島のたからもの」／ルネッサなかと／11時30分～・14時～
8 月	
9 火	●長門湯本温泉観光まちづくりキックオフシンポジウム／湯本観光ホテル西京／13時～（開場12時30分～） ●行政相談／三隅支所・ラポールゆや／10時～12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) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 (Tel.22-2811)
10 水	上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区） ●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
11 木	●三山ひろしコンサート／ルネッサなかと／13時～・16時30分～ ●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)
12 金	●飛鳥II入港／仙崎港／7時～
13 土	
14 日	●第10回ビーチクリーン大作戦／県漁協大浦支店前集合／10時30分～ ●全国おはなし隊がやってくる／市立図書館／10時～／要申込 (Tel.26-5123) ●劇団はぐるま座公演 磯部秀雄の詩と童話／ラポールゆや／15時～
15 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)
16 火	●街頭献血（400ml）／市役所本庁（9時30分～11時30分／12時45分～16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)
17 水	湯本温泉公衆浴場「恩湯」休業／～平成31年夏（予定）まで
18 木	●行政相談／市役所本庁市民相談室・日置支所／10時～12時
19 金	「ながと食の日」 ●ウォーキングで健康づくり／長門市保健センター／9時30分～／要申込 (Tel.23-1133) ●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)
20 土	●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.23-1185)
21 日	●市民ハイキング大会／市役所南側駐車場集合／8時30分出発／要申込 (Tel.22-3540) ●海技免許更新／長門市立図書館／9時30分～
22 月	
23 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) ●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 (Tel.22-2811)
24 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)
25 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)
26 金	
27 土	
28 日	●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～ ●自衛隊音楽隊コンサート／ルネッサなかと／14時～
29 月	「ながと生涯学習の日」
30 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)
31 水	

減塩だしで小松菜の煮びたし - だしと野菜のうまみで減塩大作戦！ -



材料（4人分）

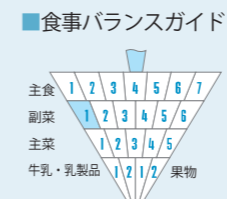
- 小松菜の煮びたし
 - ・小松菜 …200g
 - ・しめじ …100g
 - ・にんじん …50g
 - ・減塩だし …150ml
 - ・酒 …小さじ2
 - ・みりん …小さじ2
- ・しょうゆ …大さじ2
- ・かつお節 …少々
- 減塩だし（600ml分）
 - ・水 …800ml
 - ・かつお節 …15g
 - ・昆布 …6g

作り方

- ①鍋に水を入れ、昆布を入れて火にかける。
- ②沸騰してきたらしばらく煮て昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- ③再び沸騰してきたら火を止め、かつお節が沈むまでそのまま冷ます。
- ④ペーパータオルでこす。

栄養価（1人分）

- エネルギー…28kcal
- たんぱく質…2.6g
- 脂 質…0.3g
- 塩分相当量…0.7g



毎月19日は「ながと食の日」

■小松菜の煮びたし

- ①小松菜はたつぷりの湯で茹で、水にとって早くしぼり、3～4cmに切る。
- ②しめじは根元を切って小房にわけ、にんじんは細切りにする。
- ③鍋に減塩だしと調味料を入れて煮立て、しめじ、にんじんを入れて4～5分煮た後、①の小松菜も加えてサッと煮る。
- ④4～5分おいてから深めの器に盛り、煮汁も入れてかつお節を天盛りにする。

ワンポイントアドバイス

減塩だしは冷蔵庫で数日程度保存でき、また、しょうゆと割って「割りしょうゆ」として使うのも、減塩効果が期待できます。煮びたしは、油揚げや厚揚げを入れるとコクが出るのでおすすめです。

ほっちゃんテレビ放送予定
5/12(金)・14(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	水	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5/4	木	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
5/5	金	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5/7	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5/14	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
5/21	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5/28	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033

- ※ 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	道路部分	宅地部分
長門地区	水道課 Tel 23-1171 Tel 22-2111*	(有)天満水道 Tel 26-0024
三隅地区	三隅支所 Tel 43-0221	(株)田村ビルズ Tel 22-2036 Tel 080-2924-4617*
日置地区	日置支所 Tel 37-2111	(有)いいた住宅設備 Tel 37-5015
油谷地区	油谷支所 Tel 32-1111	(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

消費生活センターからのお知らせ

無料をうたう点検商法に注意！

相談事例

突然、自宅に業者が訪ねてきた

自宅に突然「近所で下水排水管清掃を行っている。無料で排水管の点検をするので、お宅もやらないか」と業者が訪ねてきたので、清掃してもらった。清掃が終わると、「排水管の一部が割れている」と言われ、水漏れしては困ると思い工事契約を結んだ。

アドバイス

家に入れず、きっぱり断ろう

点検商法は、一度契約すると次々と別の契約を迫られるケースもあります。安易に業者を家に入れないようにしましょう。必要ない場合はきっぱり断ることが大切です。「特別に値引きする」などと言われても、その場で契約せず、家族や周囲の人に相談しましょう。

契約後や工事完了後でも、クーリング・オフや契約の取り消しなどができる場合があります。少しでも不審に思った場合は、消費生活センターに相談してください。

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