

1 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)
2 水	
3 木	「憲法記念日」 センザキッチン開業記念イベント ●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 金	「みどりの日」 センザキッチン開業記念イベント ●第14回通なんでも市／通小浦埋立地／9時30分～
5 土	「こどもの日」 センザキッチン開業記念イベント ●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 日	センザキッチン開業記念イベント ●第2回ルネッサンネマ～市民名画劇場～／ルネッサながと／10時・13時30分～
7 月	
8 火	●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)
9 水	●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約 (Tel.23-1299)
10 木	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●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)
11 金	
12 土	
13 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)
14 月	
15 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)
16 水	●街頭献血 (400ml)／市役所本庁 (9時30分～11時30分／12時45分～16時)
17 木	●長門市戦没者追悼式／ながと総合体育館／10時～ ●行政相談／市役所本庁市民相談室・日置支所／10時～12時
18 金	●ウォーキング教室／日置保健センター／9時30分～／要申込 (Tel.37-2193) ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／3日前までに要予約 (Tel.22-2811)
19 土	「ながと食の日」
20 日	
21 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)
22 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／前日までに要予約 (Tel.22-2811)
23 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)
24 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)
25 金	
26 土	●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～
27 日	●日韓海峡漂着ごみ一斉清掃／山口県漁協大浦支店前集合／10時30分～
28 月	「ながと生涯学習の日」 ●井上陽水コンサート／ルネッサながと／18時30分～
29 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)
30 水	
31 木	固定資産税第1期納期限

新じゃがの中華風サラダ

- 焼き豚ドレッシングが新じゃがを引き立てます -

材料 (4人分)

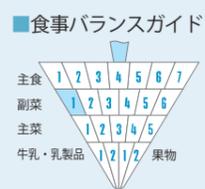
- ・新じゃがいも …1個 (150g)
- ・きゅうり …1本
- ・にんじん …1/2本 (80g)
- ・きくらげ …2g
- ・赤とうがらし…1本
- ・焼き豚ドレッシング
- ・A焼き豚…50g
- ・A砂糖 …大さじ1
- ・A酢 …大さじ1
- ・Aしょうゆ…大さじ1
- ・Aごま油 …大さじ1
- ・ごま油 …少々

作り方

- ①焼き豚は細切りにし、Aとともに耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wに30秒間かける。
- ②きゅうりとにんじんは3～4cm長さの千切りにし、それぞれ塩もみ(分量外)をし、しんなりしたら水気を絞る。
- ③新じゃがいもは皮をむき、千切りにして水にさらす。
- ④きくらげは水に戻して、細切りにする。
- ⑤鍋にたっぷりの湯を沸かし、水気をきった③と④を入れて15秒間茹で、ざるに上げる。水気を絞り、温かいうちに①のボウルに加え、さらに赤とうがらしを加えて混ぜ合わせる。②もあわせて、好みでごま油少々を加える。

栄養価 (1人分)

エネルギー…106kcal	たんぱく質…3.5g	脂質…5.0g	塩分相当量…0.9g
---------------	------------	---------	------------



ほっちゃんテレビ放送予定
5/11 (金)・13 (日)

毎月19日は「ながと食の日」



ワンポイントアドバイス

新じゃがいもは、さっと茹でて熱いうちに調味料につけましょう。



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	木	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5/4	金	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5/5	土	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
5/6	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5/13	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5/20	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5/27	日	長門市応急診療所 斎木病院	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 9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

4月1日から、水道修繕当番店制度は廃止になります。

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。

※長門市給水装置工事指定業者以外で修繕すると、水道料金の減免を受けられませんので、ご注意ください。

消費生活センターからのお知らせ

安易に投稿しない！
ネットとの賢い付き合い方を考えよう

トラブル事例

- ・事例1
子どもが動画投稿サイトに、通っている中学校のジャージを着たまま投稿してしまった。その後、IDやパスワードがわからなくなり、動画が消えなくなった。
- ・事例2
子どもが友人と撮った写真をSNSにアップしていた。設定を公開としていたため、誰でも見られる状態になっていた。気が付いて非公開にしたが、すでに流出した写真の情報を削除したい。

アドバイス

SNSへの写真掲載による意図しない位置情報の流出に注意しましょう。ネット上の動画・画像の書き込みは、投稿・送信した本人が削除しても完全に消し去ることができないことがあります。また、個人情報情報が漏れることにより大きなトラブルに発展する場合もあるので、安易に投稿しないようにしましょう。

プライバシー設定が不十分であったり、友人から引用されることなどにより、書き込んだ情報が思わぬ形で拡散する危険性があります。インターネット上に情報が公開されているということを念頭において、書き込む内容には十分注意しながら利用することが大切です。

インターネットを便利に安全に使うため、まずはリスクを正しく認識し、日頃から家族で使い方についても話し合ひましょう。

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