

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

●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
「憲法記念日」 ●麻羅観音供養祭／麻羅観音／11時～
「みどりの日」 ●第11回通なんでも市／通小浦埋立地／10時～
「こどもの日」
「振替休日」
●行政相談／日置支所／10時～12時
●里山朝市／里山ステーション／8時30分～ ●海技免許更新／長門市立図書館／9時30分～
上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区）
●行政相談／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（Tel0838-24-0500） ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～／要予約（Tel22-2811）
●街頭献血（400cc）／市役所本庁（9時～12時）／市役所油谷支所（14時～16時） ●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約（Tel23-1299）
●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
●街頭献血（400cc）／日置保健センター（9時30分～12時）／長門総合病院（14時～16時） ●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約（Tel22-2811）
●第1回やまぐち伝統芸能まつり／ルネッサながと／10時30分～ ●第8回ビーチクリーン&フェスタ／県漁協大浦支店前集合／10時～
●お酒に関する困りごと相談／長門健康福祉センター／15時～16時／要予約（Tel22-2811）
「ながと食の日」 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（Tel0838-24-0500）
●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
●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（Tel23-1133） ●長門市戦没者追悼式／ルネッサながと／10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（Tel23-1172）
●市民ハイキング大会／市役所南側駐車場集合／8時30分～／要申込（Tel22-3540）
「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（Tel0838-24-0500） ●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（Tel22-2811）
●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約（Tel23-1299）
●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
「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

ごろごろサラダ

一切り方をころころにそろえて、見た目にかわいく、食べやすく

材 料

（4人分）

ジャガイモ	…100g	マヨネーズ	…大さじ 2
ニンジン	…60g	レモン汁	…小さじ 1
キュウリ	…80g		
グリーンアスパラガス	…40g		
鶏ささみ	…100g		
塩・コショウ	…少々		
酢	…小さじ 1		

作り方

- ①ジャガイモ、ニンジン、キュウリをそれぞれ1cm 角に切る。ジャガイモは水にさらす
- ②グリーンアスパラガスは繊維をそいでゆでた後、1cm 幅で切る
- ③ジャガイモとニンジンはゆで水気を切った後、塩・コショウ、酢で下味をつける
- ④鶏ささみに塩・コショウで少々下味をつけてフライパンで両面を焼き、小さめの一口大に切る
- ⑤①～④にマヨネーズとレモン汁を加えて混ぜ合わせる

ワンポイントアドバイス

味にパンチが欲しいときは、練り辛子を加えて辛子マヨネーズ和えにしてもおいしいです。

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
5／3	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
5／4	月	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5／5	火	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5／6	水	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
5／10	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5／17	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5／24	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
5／31	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220

※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	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	田村建材(株)Tel 22-2036 Tel 080-2924-4617*
日置地区	日置支所 Tel 37-2111	(株)大工燃料工業所 Tel 22-2219
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

消費者トラブルQ＆A

クレジットカードの使い方

Q 社会人になり、初めてクレジットカードを作ります。どのようなことに気を付ければいいですか。

A カードの支払い方法には、翌月一括払い、分割払い、ボーナス一括払い、リボルビング払いなどの方法があります。

分割払いは、支払い回数が多いほど高い利率の手数料がかかります。複数の買い物をしていくと、一月の返済額が高額になります。

リボルビング払いは、手数料が常に残高に対して発生するため、新たな買い物をすれば、支払総額と支払い回数が増えていきます。無計画に利用していると、いつ払い終わるのか分からなくなることもあります。

クレジットカードは、便利な面もありますが、反面使いすぎてしまう危険性もあります。支払いが遅れると、社会的な信用を失う恐れもあるので、以下の点に注意しましょう。

- ①カードを受取後、すぐにサインすること
- ②無理のない範囲で利用すること
- ③暗証番号を知られないようにすること
- ④本人以外の利用は、契約違反になります
- ⑤利用伝票は、引き落とし完了まで保管しておくこと
- ⑥カードを無くしたときは、すぐに警察署とカード会社に届け出ること

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



栄養価（1人分）

エネルギー…97kcal
たんぱく質…6.9g
脂 質…4.7g
塩分相当量…0.3g
カルシウム…13mg

ほっちゃテレビ放送予定

5／8（金）・10（日）

毎月19日は「ながと食の日」

■食事バランスガイド