

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

●湯本温泉まつり／湯本温泉／9時～

●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時

●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)

●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時

●市内小・中学校入学式 (深川小除く)
●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時

●深川小学校入学式

●香月泰男美術館リニューアルオープン企画展「ふるさと讃歌」／香月泰男美術館／7月11日まで

●仙崎魚市場びびい朝市／仙崎魚市場／9時～

●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
●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)

●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時

●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約

●依山温泉祭り／依山温泉／10時～
●第53回中国高等学校ラグビー大会／依山多目的交流広場／11時～

●依山温泉祭り／依山温泉／10時～

●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)
●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9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

●長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～

●健康づくり歩け歩け大会／日置農村環境改善センター～千畳敷／9時～
●長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～●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●ミニテニス教室 (日置・油谷地区)／日置地域づくりセンター／20時～21時30分
●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時「昭和の日」 ●みすゞ少年少女合唱団第4回演奏会／ルネッサながと／14時～
●ミニテニス教室 (長門・三隅地区)／ながと総合体育館アリーナ／20時～21時30分

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

鶏肉の野菜巻き - 電子レンジでヘルシークッキング -

材 料 (4人分)

鶏ムネ肉(皮なし)	…2枚	パセリ	…少量	コショウ	…少量
アスパラ	…6本	トマト	…1個	ソース(ムールドマヨネーズ)	
人参	…1本	塩	…小さじ1	マヨネーズ	…大さじ2
ジャガイモ	…2個	酒	…大さじ1	粒マスタード	…小さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉は厚みの部分に包丁を入れて開く。ラップを広げて鶏肉をはさむようにしてラップの上からすりこぎで厚みが均一になるように叩き、長方形に整える。
- ② アスパラと人参は5mm角、10～15cmの棒状にし、固くゆでる。
- ③ ジャガイモは粉ふきいもにしてパセリをふり、トマトはくし型に切る。
- ④ ①に塩、コショウ、酒をふり、2の野菜(アスパラ・人参)を半分に分け、鶏肉を巻き、ラップできっちり包み両端をキャンディ包みにし、同様にもう1本作る
- ⑤ 電子レンジで1本につき500wで5分程度加熱する。(100gにつき2分程度)
- ⑥ ⑤が冷めたら、2cm幅に切る。
- ⑦ マヨネーズと粒マスタードを混ぜてソースをつくる。
- ⑧ ⑤③と一緒に盛り付け、⑦を添える。

ワンポイントアドバイス

中に巻く野菜は、はなっこりー、いんげんなどで季節感を。



栄養価 (1人分)

エネルギー…235kcal
たんぱく質…27.6g
脂 質…5.0g
塩分相当量…1.7g

■食事バランスガイド



ほっちゃテレビ放送予定

4 / 11 (日) ・ 4 / 16 (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
4 / 4	日	福永医院 岡田病院	22-1451 23-0033
4 / 11	日	斎藤医院 斎木病院	22-0826 26-1211
4 / 18	日	清水医院 長門総合病院	32-0056 22-2220
4 / 25	日	桑原医院 岡田病院	43-0010 23-0033
4 / 29	木	天野内科胃腸科医院 斎木病院	22-2210 26-1211
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

水道修繕当番店 (4月)

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)大工燃料工業所 Tel. 22-2219
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	山本設備 Tel. 43-0295
日置地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(株)大工燃料工業所 Tel. 22-2219
油谷地区	(株)おきた Tel. 32-1034	(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

新聞購読に関するトラブル

Q 昨年購読契約をしたA新聞が昨日から入り始めました。購読中のB新聞の契約期間がまだ残っていて二重になるので、A新聞との契約を解約したいのですが可能でしょうか。

A 新聞の契約では、契約期間を思い違いして他の新聞と重複して契約してしまったり、長期にわたる契約を中途解約しようとしてトラブルとなったりする事例が多くあります。

訪問販売による新聞購読の契約は、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・オフの対象期間として無条件で解約することができます。しかし、購読が後日に開始される契約をした場合、実際に新聞が入り始めた時にはクーリング・オフの対象期間を過ぎていることが多く、消費者が一方向的に解約することはできません。解約には販売店の承諾が必要ですし、違約金の支払いを求められることもあります。解約や購読期間等契約条件の変更を、販売店と粘り強く交渉しましょう。

トラブルを避けるためには、契約する前に、現在の契約状況をよく確認し、契約期間等が妥当か、慎重に検討することが大切です。

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