

1	日	
2	月	
3	火	「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	水	「みどりの日」 ●第12回通なんでも市／通小浦埋立地／10時～
5	木	「こどもの日」
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	●行政相談／日置支所／10時～12時
10	火	上下水道使用料納期限（通・仙崎・日置・油谷地区） ●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●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）
11	水	●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約（Tel23-1299）
12	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（Tel0838-24-2158）
13	金	●街頭献血（400ml）／市役所本庁（9時～12時）／JA長門大津（14時～16時） ●「近松人形の花形たち」展／ルネッサながと／10時～16時／5月29日まで
14	土	
15	日	●第9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～ ●海技免許更新／長門市立図書館／9時30分～
16	月	
17	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（Tel0838-24-0500）
18	水	●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
19	木	「ながと食の日」
20	金	●長門市戦没者追悼式／ながと総合体育館／10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（Tel37-2193） ●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）
21	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（Tel23-1172）
22	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（Tel22-3540）
23	月	
24	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（Tel0838-24-0500）
25	水	●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）
26	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（Tel0838-24-2158）
27	金	
28	土	
29	日	●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／10時～
30	月	「ながと生涯学習の日」
31	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（Tel0838-24-0500）

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

オニオンピザ

—子どもから大人まで大人気—

材 料（4人分）

たまねぎ	…大2個	A	トマトケチャップ	…大さじ3
ピーマン	…1個		チリソース	…大さじ1～2
ウィンナー	…4本（80g）			
コーン缶詰	…大さじ4			
サラダ油	…大さじ1			
ピザ用チーズ	…60g			
パセリ	…少々			

作り方

- ①たまねぎは4等分の輪切りにする
- ②ウィンナー、ピーマンは輪切りにする
- ③たまねぎをサラダ油で熱したフライパンで軽く焦げ目がつくまで両面を焼き、火を止める。水分が出た場合は軽く拭き取る
- ④たまねぎの表面にAを塗り、②、コーン缶詰、ピザ用チーズをのせる
- ⑤フライパンにふたをし、弱火でチーズが溶けるまで蒸し焼きにする
- ⑥仕上げにパセリをふる

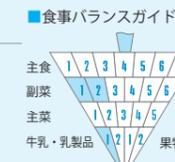
ワンポイントアドバイス

トースターでも簡単に調理できます。
チーズやチリソースの分量はお好みで加減して下さい。



栄養価（1人分）

エネルギー…231kcal
たんぱく質…8.6g
脂 質…13.3g
塩分相当量…1.3g



ほっちゃんテレビ放送予定

5 / 13（金）・15（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 / 1	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5 / 3	火	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
5 / 4	水	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5 / 5	木	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5 / 8	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
5 / 15	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
5 / 22	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
5 / 29	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211

※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	道路部分	宅地部分
長門地区	水道課 Tel 23-1171 Tel 22-2111*	(株)セブンリフォーム Tel 22-2138
三隅地区	三隅支所 Tel 43-0221	森永水道(株) Tel 43-0552
日置地区	日置支所 Tel 37-2111	(有)いいだ住宅設備 Tel 37-5015
油谷地区	油谷支所 Tel 32-1111	(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

「アフィリエイト」や「ドロップショッピング」とは？

Q 友人から、楽しく儲かると「アフィリエイト」や「ドロップショッピング」を紹介されました。どのようなものですか？

A 「アフィリエイト」とは、ブログに載せた商品広告を見た人が、その広告をクリックし、商品を購入した場合に報酬を得るものです。

「ドロップショッピング」とは、自分のホームページなどで商品広告を行い、見た人から直接注文を受け付ける仕組みです。

「アフィリエイト」や「ドロップショッピング」などは、ウェブサイトを作りさえすれば儲かるように言われ、勧誘されますが、収入を得られるのはウェブサイトを見た人がリンク先のウェブサイトにアクセスしたり、商品を購入した場合に限られます。

多くの人が訪問してくれるウェブサイトを作るためには大変な努力が必要ですし、ウェブサイトを見た人が商品を購入してくれるとは限りません。

ウェブサイトを作りさえすれば、自分は何もしなくても簡単にお金を稼ぐことができるという話はありません。

このような勧誘には十分注意しましょう。

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