

今月の納期

－ 2月分 －

固定資産税4期・国民健康保険税(普通徴収)8期・介護保険料(普通徴収)8期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)8期
町営住宅使用料・し尿汲取手数料・上下水道使用料

納付期限・口座振替日 2月28日(金)

(※上下水道使用料については、口座振替日が2月20日(金)となります)

※口座振替をご利用の方は、入金の確認をお願いします。

※納期限を過ぎると、督促手数料が加算され、延滞金が発生する場合があります。

休日在宅医

月 日	在 宅 医	☎
2月 2日(日)	多田隈内科医院 (向野)	78-3011
2月 9日(日)	古庄胃腸科内科 (玉名市岱明町大野下)	57-0013
2月11日(火)	有明成仁病院 (鷺巣)	78-1133
2月16日(日)	福本内科医院 (玉名市岱明町鍋)	57-2811
2月23日(日)	田宮二郎内科 (東荒神)	78-2150
3月 2日(日)	淡河・黒田医院 (駅通)	78-6517

※医院の都合で変更することがあります。

(☎73-6000)でお確かめください。

※診療時間は 午前9時～午後5時です。

小児科の夜間救急診療は、有明消防本部(☎73-5271)または
公立玉名中央病院救急センター(☎73-5000)へお問い合わせください。

小児救急 夜間・休日診療

- 月～土 午後7時～10時
玉名地域保健医療センター(☎72-5111)
- 日・祝 午前10時～午後10時
公立玉名中央病院(☎73-5000)

公共施設電話番号

■役場	☎ 78-3111 (代)
■ふれあいセンター (中央児童館・子育て支援センター)	☎ 78-4100
■中央公民館 (生涯学習課)	☎ 78-0053
■水道課 (浄化センター)	☎ 78-0126
■下水道課 (浄化センター)	☎ 78-3515
■すこやか館 (保健センター)	☎ 65-7515
■総合スポーツセンター	☎ 78-4777
■室内温水プール	☎ 78-6446
■健康福祉センター	☎ 78-1037
■社会福祉協議会	☎ 78-1440
■シルバー人材センター	☎ 78-4642
■町民研修センター	☎ 78-5226
■地域福祉センター	☎ 78-2377
■障がい者虐待防止センター	☎ 78-3811
■地域包括支援センター	☎ 78-3114
■クリーンパークファイブ (清掃施設) (有明広域行政事務組合)	☎ 78-4433
■ながす未来館	☎ 69-2005
■長洲町図書館	☎ 69-2060
■地域情報センター	☎ 69-2061
■金魚と鯉の郷広場	☎ 78-3866

編集後記

今年も大盛り上がりだったのばかい。毎年大人たちがふんどし一枚での取り合う姿は圧巻の一言です。私も2年前出場させてもらいました。的を奪いました。次の日インフルエンザでした。というわけで今年もカメラで参加させてもらいました。表紙の写真から少しでものばかいの迫力が伝わればと思います▼成人式を彩る新成人の皆さん。ああ、自分にもこんな時があったんだなと思ったら、ん？下手したら干支一周するんじゃないか？と疑問に。新成人を通じて自分の老いを痛感しました (直)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング



Recipe

ネバネバどんぶり

【材料】 (4人分)

ごはん適量、納豆2パック、山芋150g、オクラ80g、ほうれん草100g、わかめ(乾燥)6g、A{だし大さじ2、酢小さじ2、しょうゆ小さじ5}、わさび少々、のり1/2枚

◎1人分の栄養価

※ごはん150gの場合

エネルギー379kcal、タンパク質13.2g、脂質4.9g、塩分1.2g

【作り方】

- 山芋は皮をむき3～4つくらいに切ってポリ袋に入れ、麺棒などで細かくたたく。オクラはがくを切って塩でもみ、さっとゆでて小口切りにする。ほうれん草はゆでて2cmの長さに切り、わかめは水で戻してひと口大に切る。
- どんぶりにごはんを盛り、①と納豆を盛り付ける。
- Aを混ぜて上からかけ、わさびのをせ、細切りにしたのりを添える。

手がかゆくなったりして面倒な山芋のすりおろしですが、袋に入れてたたけば簡単！ぜひお試しください。

『ながすクッキング教室』を開催します

(毎月第3金曜日) ※事前申し込みが必要です

- 日 時 2月21日(金) 午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 減塩の郷土料理
- 献 立 つなしの丸寿司、のっぺ汁、ピーナツあえ
- 持ってくるもの エプロン、三角巾、米半合、スリッパ、ふきん2枚、
- 参加費 500円
- 締切日 2月17日(日)

申・問 すこやか館(☎65-7515)

男性も大歓迎!!