今月の納期

12月分

固定資産税第3期・国民健康保険税第6期・し尿汲取手数料
介護保険料6期・後期高齢者医療保険6期・保育料
町営住宅使用料・上下水道使用料

納期限・口座振替日　12月28日(火)

(※上下水道使用料については、口座振替日が12月20日(月)となります)

＊口座振替をご利用の人は、入金の確認をお願いします。

休日在宅医

月　日	在宅医	☎
12月　5日(日)	西山クリニック(腹赤)	78-7811
12月12日(日)	いまおかクリニック(古城)	78-3410
12月19日(日)	坂田内科医院(玉名市岱明町)	66-8600
12月23日(木・祝)	棚瀬医院(玉名市岱明町)	57-0103
12月26日(日)	古庄胃腸科・内科医院(玉名市岱明町)	57-0013

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
■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

編集後記

▼先日開催したシンポジウム。アグネス・チャンさんの「無我夢中の時、人は一番輝いている」という言葉に胸を打たれ、講演では多くの感動をいただきました。司会をしていたにもかかわらず、舞台袖で涙が溢れて仕方ありませんでした▼先日、アメリカから帰国した親友と2年ぶりの再会。近況を話す私に「仕事の話をしている時が一番キラキラしてる」と一言。頑張れそうです…。(可)
▼師走。僧侶(師は、僧侶の意)が仏事で走り回るくらい忙しい月とのことで、世間は年末の準備で慌しくなってきますが、自分はいつもと変わらず、月末の締切りまで慌しく過ごしそうな予感。慌てず、騒がず、落ち着いて過ごしたいものです。(ピ)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

玉ねぎの豚巻き揚げ

〔材　料〕(4人分)

●玉ねぎ	200g	●卵	小1個
●豚もも薄切り肉	250g	●パン粉	50g
●塩	0.4g	●ウスターソース	大さじ2
●こしょう	少々	●ケチャップ	大さじ2
●小麦粉	25g	●ベビーリーフ	10g

1人分の栄養量　エネルギー226kcal　脂質8.1g
たんぱく質16.8g　塩分1.2g

〔作り方〕

①玉ねぎは縦に12等分のくし型切りにする。豚肉を1枚ずつ広げて、塩こしょうをし、1枚につき玉ねぎ1切れをのせて巻く。
②①に小麦粉、溶き卵、霧ふきをして湿らせたパン粉の順に衣をつける。
③揚げ油を170℃(中温)に熱したところに入れ、4～5分こんがりと色がつくまで揚げ、油を切る。ベビーリーフを添え、ソースの材料を混ぜ合わせてかける。

おめでた

(平成22年10月31日受付分まで)

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
9.21	池本　光希(こうき)	男	理樹	腹赤
9.27	梅本　乃愛(のあ)	女	武史	上沖洲
9.27	川口　来翔(らいと)	男	大輔	清源寺
9.30	西山　隼斗(はやと)	男	利史	上沖洲
9.30	村上　耀(よう)	男	幸広	向野北
10. 2	河野　瑠華(るか)	女	慎也	清源寺
10. 4	大仁田　新(あらた)	男	和允	向野
10. 5	江田　爽太(そうた)	男	隆文	立野
10. 6	笹野　塁(るい)	男	剛	新山
10. 7	中ノ森美凛(みり)	女	亮	向野北
10.13	田上　桃香(ももか)	女	大志	梅田
10.13	寺岡　大樹(たいじゅ)	男	武	建浜
10.19	森　美桜(さくら)	女	友弘	出町
10.20	東　栞那(かんな)	女	和久	建浜