今月の納期

－8月分－

町民県税（普通徴収）2期
国民健康保険税（普通徴収）2期
介護保険料（普通徴収）2期
後期高齢者医療保険料（普通徴収）2期・保育料
町営住宅使用料・し尿汲取手数料・上下水道使用料

納期限・口座振替日　8月31日㈬

（※上下水道使用料については、口座振替日が8月22日㈪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	☎
8月　7日㈰	田宮春生堂医院（上町）	78-0551
8月14日㈰	淡河・黒田医院（駅通）	78-6517
8月21日㈰	田宮二郎内科（東荒神）	78-2150
8月28日㈰	本田医院（玉名市岱明町）	57-0012

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

▼この時期は日本各地で祭りが行われるシーズンですが、今年は震災の影響もあり中止をしている箇所もいくつもあるようです。その中で長洲町では今月の20日にのしこら祭が行われます。多くの人たちの笑顔と活気がたくさん見られる、それが祭りの醍醐味だと思います。のしこら祭を通じて日本に少しでも笑顔と活気が戻ってくれれば、祭りを行う意味ってそんなところにあるのかもしれません（直）

▼今回、夢先生として登場した千葉真子さん。授業を聞いて、やはり一流と言われる選手は努力も一流、そもそも努力できるから一流になったのだと実感しました。同世代の千葉さんから、たくさん刺激を受けた授業でした。最後に長洲町の印象を尋ねると、第一声は「（小学校で見た）金魚が大きい」とのこと。やっぱり長洲町は金魚ですね。（結）

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

Recipe

じゃがいもの白煮

〔材料〕（4人分）
じゃがいも320ｇ、グリンピース40ｇ、塩小さじ1/4、だし2カップ、砂糖大さじ1弱

◎1人分の栄養価
エネルギー80kcal、たんぱく質2.1g、脂質0.2g、塩分0.5g

〔作り方〕
❶じゃがいもは一口大より少し大きく切り、面取りする。
❷鍋にじゃがいもとだしを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして、12～13分煮る。砂糖を加えて少し煮て、塩とグリンピースを加え、ひと煮する。

※じゃがいもの最大の特長は、加熱してもビタミンCが壊れにくいことです。
また、食物繊維やカリウムを多く含んでいます。カリウムは、体内の塩分バランスを保つ働きがあるので、高血圧の予防など健康維持に役立つ食品です。

『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　8月19日㈮　午前9時30分～午後1時
場　所　すこやか館　調理室
内　容　自分のからだを知って健康づくりをしましょう
献　立　シーフードスパゲティー
　　レタスときゅうりのサラダ
　　コンソメスープ
　　果物
参加費　500円（締切日までにお支払いください）
締切日　8月15日㈪
持ってくるもの　エプロン、スリッパ、三角巾、ふきん2枚

男性も大歓迎です

申・問　すこやか館（☎㊺7515）