

みんなの広場

今月の納期

－9月分－

固定資産税2期・国民健康保険税(普通徴収)3期
介護保険料(普通徴収)3期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)3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
下水道受益者負担金2期

納期限・口座振替日 9月30日(金)

(※上下水道使用料については、口座振替日が9月20日(金)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	☎
9月4日(日)	西山クリニック(腹赤)	78-7811
9月11日(日)	いまおかクリニック(古城)	78-3410
9月18日(日)	坂田内科医院(玉名市岱明町)	66-8600
9月19日(月祝)	棚瀬医院(玉名市岱明町)	57-0103
9月23日(金祝)	多田隈内科医院(向野)	78-3011
9月25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

▼いよいよ秋の訪れ…と言いたところですが、まだまだ残暑厳しい日々が続いています。のしこら祭は多くの人に会場いただき、大変な熱気のなが無事終了することができました。私自身は実行委員という立場で参加させてもらい、長洲で一番熱い夏を、長洲で一番熱い人たちと、長洲で一番熱い場所で過ごすことができました。のしこら祭バンザイ!!(直)

▼のしこら祭では、たくさんの笑顔に出会いました。その笑顔写真を収めたくて、シャッターをきったつもりだったのですが、いざパソコンで見ると…。今年の反省を生かして、来年こそは!!(結)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング



Recipe

蒸しナスのあえ物

【材料】(4人分)

なす280g、白ネギ20g、生姜20g、大葉4枚、
しょうゆ小さじ2、酢小さじ4強、ごま油小さじ1

◎1人分の栄養価

エネルギー34kcal、たんぱく質1.2g、脂質1.6g、
塩分0.4g

【作り方】

- ①ヘタを除いたナスを、やわらかく蒸し、手で細く裂く。
- ②ネギはみじん切りにし、生姜はすりおろし、大葉はせん切りにする。
- ③しょうゆ、酢、ごま油を混ぜ合わせ、②のネギを加える。
- ④③でナスをあえる。
- ⑤④を器に盛り、生姜と大葉を添える。

『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 9月16日(金) 午前9時30分～午後1時
場所 すこやか館 調理室
内容 よい食生活を進めるためのグループ講習会
献立 ホワイトオムライス
キャベツとひじきの酢の物
ピーナツ豆腐
果物
参加費 500円(締切日までにお支払いください)
締切日 9月12日(日)
持ってくるもの エプロン、スリッパ、三角巾、
米 半合、ふきん2枚

申・問 すこやか館(☎667515)

男性も
大歓迎です