今月の納期

－10月分－

町県民税(普通徴収)3期
国民健康保険税(普通徴収)4期
介護保険料(普通徴収)4期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)4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　10月31日㊊

(※上下水道使用料については、口座振替日が10月20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	☎
10月 2日㊐	有明成仁病院(鷲巣)	78-1133
10月 9日㊐	田宮二郎内科(東荒神)	78-2150
10月10日㊊㊗	福本内科医院(玉名市岱明町)	57-2811
10月16日㊐	淡河・黒田医院(駅通)	78-6517
10月23日㊐	田宮春生堂医院(上町)	78-0551
10月30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

▼残暑厳しい日々が続いていましたが、最近は少しずつ肌寒くなってきており、秋がいよいよ本格的に活動を始めようとしています。時間が過ぎるのは早いもので、本町で働きはじめて6カ月がたちました。仕事を通じて感じることは、まだまだ自分の町を知らないということ。知らないことは知るチャンスがあるということ。最近はそのことを日々実感しています(直)

▼先日、友人の結婚式に招待されて行ってきました。お色直しに向かう花嫁さん(友人)のエスコートに突然大抜擢。何とか大役を終え、ホッとしたのも束の間「次はあなた(私)の番ね!」とブーケを手渡され、その心遣いに感無量に。取材で伺った金婚式の表彰式では、50年後の2人の姿が重なって見えました。(結)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

Recipe

レタスときゅうりのごま風味サラダ

〔材料〕(4人分)
レタス100ｇ、きゅうり80ｇ、水菜40ｇ、セロリ40ｇ、ミニトマト8個、コーン40ｇ
＜ドレッシング＞
酢小さじ4、砂糖小さじ2、ごま油小さじ1、塩小さじ1/6強、すりごま小さじ3
◎1人分の栄養価
エネルギー47kcal、たんぱく質1.4g、脂質3.6g、塩分0.3g

〔作り方〕
❶レタスは一口大に手でちぎる。
❷きゅうりは薄く輪切りにし、水菜は食べやすい大きさに切る。
❸セロリは薄切りにし、コーンは熱湯でゆでる。
❹ミニトマトは半分に切る。
❺酢、砂糖、ごま油、塩、すりごまを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
❻全部の材料をボウルに入れて、ドレッシングと混ぜ合わせる。

※野菜の食物繊維
食物繊維は水を含むと腸内で膨らんで機械的に腸内を刺激し、消化運動を促進したり、腸内で作られる発がん性物質、コレステロール、脂肪などを吸収して排泄する働きがあります。そのため大腸がん、高血圧、糖尿病、高脂血症、動脈硬化を予防する働きをします。1日に350gの野菜を摂るように心がけましょう。

『ながすクッキング教室』を開催します

※事前申し込みが必要です

日　時　10月14日㊎ 午前9時30分～午後1時
場　所　すこやか館　調理室
内　容　牛乳料理講習会
献　立　サバのラビゴットソースかけ
　　牛乳豆腐の白和え
　　ごぼうのコンソメスープ
　　果物
参加費　500円（締切日までにお支払いください）
締切日　10月7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

男性も大歓迎です

申・問　すこやか館(☎㊺7515)