

今月の納期

－1月分－

固定資産税4期・国民健康保険税(普通徴収)7期
介護保険料(普通徴収)7期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)7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 1月31日☉

(※上下水道使用料については、口座振替日が1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	☎
1月 8日☉	本田医院(玉名市岱明町)	57-0012
1月 9日☉祝	西山クリニック(腹赤)	78-7811
1月15日☉	いまおかクリニック(古城)	78-3410
1月22日☉	坂田内科医院(玉名市岱明町)	66-8600
1月29日☉	棚瀬医院(玉名市岱明町)	57-0103

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

▼明けましておめでとうございます。慌ただしい師走を抜け、皆さん年末年始はゆっくり過ごせましたか。いつも新年を迎えるたびに、「また1年始まるのか」と思うのですが、1年が終わるころには「もう1年終わりが」と時の進む早さに毎年驚かされます。今年は何なことが待っているのでしょうか…と、りあえず30という数字が待っているのは確認しています(直)

▼新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。今日は、皆さんの夢について取材をさせていただきました。話を聞きながら、大人になってからは、明確に「夢」や「目標」を持っていなかったなあ、と反省しました。急なお願ひにも関わらず、快く取材に協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。(結)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング



Recipe

なすと牛ひき肉の重ね焼き

【材料】(4人分)

なす320g、牛ももひき肉200g、玉ねぎ80g、マッシュルーム40g、トマト200g、にんにく少量、サラダ油大さじ3、小麦粉小さじ4、水1カップ、固形スープ2/5個、ウスターソース小さじ4、ホワイトソース大さじ8、ピザ用チーズ40g、パセリ少量、プチトマト8個

◎1人分の栄養価

エネルギー247kcal、タンパク質15.6g、脂質13.2g、塩分1.1g

【作り方】

- ①ナスは斜めに輪切りにし、水に放す。水気を切って天板に並べ、オーブンで焼く。
- ②玉ねぎとマッシュルームはみじん切りにする。
- ③トマトは熱湯につけて皮をむき、種を除いて、粗く刻む。
- ④にんにくはみじん切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとひき肉を炒め、肉がポロポロになったら玉ねぎとマッシュルームを加えて炒める。玉ねぎが透き通ったらトマトも加えて炒める。小麦粉を振り入れ、軽く炒める。水、固形スープ、ウスターソースを加え、木じゃくして混ぜながら10分煮る。
- ⑥耐熱皿にサラダ油少量を塗り、ナス、⑤のソース、ホワイトソースの順に1/2量ずつ重ねて入れ、チーズを散らして200度のオーブンでチーズが溶けるまで焼く。器に⑥を盛り、パセリをふり、プチトマトを添える。

『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 1月20日☉ 午前9時30分～午後1時
場所 すこやか館 調理室
内容 糖尿病予防のための講習会
献立 豚肉とピーマンの
オイスターソース炒め、
里芋ときこの煮物、
ほうれん草のおひたし、カブのみそ汁
持ってくるもの エプロン、三角巾、スリッパ、
米半合、ふきん2枚

参加費 500円

締切日 1月16日☉

申・問 すこやか館(☎667515)

男性も
大歓迎です