

## 今月の納期

— 12月分 —

固定資産税 3期・国民健康保険税(普通徴収) 6期  
介護保険料(普通徴収) 6期・後期高齢者医療保険料(普通徴収) 6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

納付期限・口座振替日 12月25日(火)

(※上下水道使用料については、口座振替日が12月20日(日)となります)

\*口座振替をご利用の方は、入金の確認をお願いします。

## 休日在宅医 (年始休日在宅医は 25P に掲載)

| 月日        | 在宅医             | ☎       |
|-----------|-----------------|---------|
| 12月 2日(日) | 西山クリニック (清源寺)   | 78-7811 |
| 12月 9日(日) | 本田医院 (玉名市岱明町)   | 57-0012 |
| 12月16日(日) | いまおかくクリニック (宮野) | 78-3410 |
| 12月23日(日) | 坂田内科医院 (玉名市岱明町) | 66-8600 |
| 12月24日(月) | 棚瀬医院 (玉名市岱明町)   | 57-0103 |
| 12月30日(日) | 多田隈内科医院 (宮野)    | 78-3011 |

※医院の都合で変更することがあります。

詳しくは日曜在宅医自動案内(☎73-6000)でお確かめください。

※診療時間はすべて午前9時~午後5時

## 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    |
| ■障がい者虐待防止センター                    | ☎78-3811    |
| ■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    |
| ■金魚と鯉の郷広場                        | ☎78-3866    |

## 編集後記

いよいよ年末です。12月、あれ?もう12月?と思っ  
ている人も多いのではないのでしょうか。なぜそう思うのか、私  
もその中の一人だからです(笑) この間2012年になったか  
と思えばもうすぐ2013年、一年を振り返るのはまだまだ早  
い気がしますが、この編集後記を書きながら一年間に起こっ  
たいろんな出来事を思い返しています。果たして2013年は  
どんなことが待ち受けているのでしょうか。「どんなことが  
あっても笑って過ごせる、そんな人間に、私はなりたい」い  
や~、永遠の目標ですね(汗)(直)

長洲町食生活改善推進員協議会

## 簡単クッキング



Recipe

### 冬瓜の葛煮

【材料】 (4人分)

冬瓜400g、ツナ缶40g、グリーンピース20g、だし汁  
320cc、酒小さじ4、しょうゆ小さじ4、みりん小  
さじ4、水溶性片栗粉 適量

◎1人分の栄養価

エネルギー64kcal、タンパク質2.8g、脂質2.5g、塩分  
0.9g

【作り方】

- ①冬瓜は皮をむき、種とわたを取り、食べやすい大き  
さに切る。
- ②グリーンピースはさっと茹でておく。
- ③鍋にだし汁、酒を入れ、冬瓜を加えて火にかける。
- ④冬瓜に火が通ったら、ツナ缶としょうゆ、みりんを  
加え、さらに弱火で煮込む。
- ⑤冬瓜に味がなじんだら、②のグリーンピースを加え、  
水溶性片栗粉でとろみをつける

※冬瓜の栄養

冬瓜の90%以上は水分です。栄養素ではカリウムと  
ビタミンCが多く含まれています。カリウムには過  
剰に摂取されたナトリウムを体外に排出する働きが  
あります。その働きによって高血圧の予防や利尿作  
用を促進し、むくみなども改善する効果があると言  
われています。

## 『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 12月21日(金) 9時30分~13時00分  
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 豆腐の香り揚げ、  
かぶのナムル、  
きのこのバター炒め、  
中華風かき玉スープ  
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 300円

締切日 12月17日(日)

☎・📍 すこやか館(☎65-7515)

男性の人も  
大歓迎です!!