

今月の納期

－ 5月分 －

固定資産税 1期 軽自動車税 全期
町営住宅使用料・し尿汲取手数料・上下水道料金

納付期限・口座振替日 5月31日(金)

(※上下水道料金については、口座振替日が5月20日(金)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。
納期限を過ぎると、督促手数料が加算され延滞金が発生する場合があります。

休日在宅医

月日	在宅医	☎
5月3日(金)	坂田内科医院 (玉名市岱明町)	66-8600
5月4日(土)	棚瀬医院 (玉名市岱明町)	57-0103
5月5日(日)	多田隈内科医院 (宮野)	78-3011
5月6日(月)	古庄胃腸科内科 (玉名市岱明町)	57-0013
5月12日(日)	有明成仁病院 (宮野)	78-1133
5月19日(日)	福本内科医院 (玉名市岱明町)	57-2811
5月26日(日)	田宮二郎内科 (長洲)	78-2150
6月2日(日)	いまおかクリニック (宮野)	78-3410

※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車内(☎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

異動なし。今年も広報を担当させていただくことになりました。昨年以上に長洲町の良さ、それを創り出す住民の皆さんをたくさん取り上げていけるよう全力で頑張ります。よろしくお祈りします▼長洲町役場に新人が8人入庁しました。私も3年目、あっという間に先輩というポジションになってしまいました。いつまでも新人じゃないんだなと思いつつも、広報はいつまでも新人の気持ちを持つことが大事だなと感じます。いや、3年目なんてまだまだ新人みたいなものか。フレッシュな気持ちで頑張ろう(腰と肩痛いけど)。(直)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング



Recipe

ごぼう茶

【材料】 (約20杯分)

ゴボウ1本

【作り方】

- ①ゴボウは皮つきのまま、泥を落とす程度に洗う。
- ②水分をふき取り、20cm位の長さに切る。
- ③耐熱皿に重ならないように並べてラップをし、つま楊枝がささるくらいまで電子レンジにかける。
- ④ゴボウを4つ割りにし、5mmくらいのさいの目に切る。
- ⑤2日くらい天日に干す。
- ⑥フライパンで色よく煎る。
- ⑦急須に小さじ2杯(2～4杯分)ほど入れて湯をそそぎ、1分ほどして湯呑にそそぐ。

香ばしいゴボウの味でおいしく飲めます。ゴボウに含まれる水溶性の食物繊維や、カリウムなどの栄養素がお茶の中に溶け出しており、便秘やむくみのある人におすすめです。お茶を入れたあとのガラも、炊き込みご飯などの料理に利用できます。

『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 5月17日(金) 9時30分～午後1時00分
場所 すこやか館 調理室
内容 適正体重を知り、日々の活動に見合った食量と献立
イサキと豆腐の冷やしちり、
大根とアサリの炒め物、
かぶのゆかりあえ、
かきたま汁

持ってくる物: エプロン、三角巾、
スリッパ、米半合、ふきん2枚、電卓

参加費 500円

締切日 5月13日(日)

☎・📍 すこやか館(☎65-7515)

男性の方も
大歓迎です!!