

## 今月の納期

－ 6月分 －

町県民税 第1期

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 7月1日㊦

(※上下水道使用料については、口座振替日が6月20日(木)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	☎
6月2日㊦	いまおかクリニック (古城)	78-3410
6月9日㊦	田宮春生堂医院 (上町)	78-0551
6月16日㊦	本田医院 (玉名市岱明町大野下)	57-0012
6月23日㊦	西山クリニック (腹赤)	78-7811
6月30日㊦	淡河・黒田医院 (駅通)	78-6517

※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

今年は例年よりも早く梅雨入りしましたね。暑いのがあまり得意ではない自分にとってはこのジメジメの暑さは苦手なので早く明けてくれるのを待つばかりです▼5月末に研修で鹿児島のある地域に行く機会がありました。そこでは区長さんを中心に「行政に頼らない地域づくり」を行っており、行政から補助金を一切もらわずに自分たちでアイデアを出し合って地域づくりを行っていました。

「あきらめるな。本気になれば誰でもできる」。何度も何度も伝えるその言葉に私の尊敬する人と重なる部分がありました。もっと頑張ろう。そう思えた3泊4日でした (直)

長洲町食生活改善推進員協議会

## 簡単クッキング



Recipe

### にんじんケーキ

【材料】 (アルミカップ12コ分)

薄力粉175g、シナモン小さじ1、じゅうそう小さじ1、ベーキングパウダー小さじ1/2、塩小さじ1/4、にんじん140g、サラダ油150cc、卵2個、砂糖140g

◎1個分の栄養価

エネルギー224 kcal、タンパク質2.4 g、脂質12.9 g、塩分0.2 g

### 【作り方】

- ①薄力粉、シナモン、じゅうそう、ベーキングパウダー、塩を合わせて、2回ふるう。
- ②にんじんは皮をむき、すりおろす。(フードプロセッサーでも可)
- ③オーブンを160℃に予熱する。
- ④ボールにサラダ油、卵、砂糖を入れ、泡立器でよく混ぜる。
- ⑤④を約3分滑らかになるまで混ぜる。
- ⑥すりおろしたにんじんを加えてよく混ぜ合わせる。ゴムべらでボールのふちをきれいにしながら混ぜる。
- ⑦①のふるった粉を一度に入れ、木しゃもじで粉の粒がなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑧型の八分目まで生地を入れ、160℃のオーブンで25～30分焼く。竹串を刺して、何もつかなければ焼き上がり。

シナモンの風味が強いので、子ども用にはシナモンを抜くか、香りづけ程度にすると良いでしょう。人参には成長に必要なビタミンAがたっぷり！にんじん嫌いな子に、にんじんのおいしさを教えてあげましょう。

## 『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 6月21日㊦ 午前9時30分～午後1時  
場所 すこやか館 調理室  
内容 生活習慣に基づいた食品の基準量  
献立 飾りシュウマイ、  
切り干し大根のピーナツ風味、  
アスパラとベーコンのソテー、  
わかめとオクラのスープ  
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

参加費 500円

申込期限 6月17日㊦

㊦・㊧ すこやか館(☎65-7515)

男性も  
大歓迎!!