

## 今月の納期

ー 7月分 ー

国民健康保険税(普通徴収) 1期 介護保険料(普通徴収) 1期  
後期高齢者医療保険料(普通徴収) 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31日(※)

(※上下水道使用料については、口座振替日が7月22日(月)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	☎
7月7日(日)	坂田内科医院 (岱明町高道)	66-8600
7月14日(日)	棚瀬医院 (岱明町高道)	57-0103
7月15日(月)	多田隈内科医院 (宮野)	78-3011
7月21日(日)	古庄胃腸科内科 (岱明町大野下)	57-0013
7月28日(日)	有明成仁病院 (宮野)	78-1133

※ 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

7月に入り、いよいよ本格的に夏がやってきました。と同時に1年の半分が終わってしまったという時間の早さにただただ驚くばかりです。来月はのしこら祭。またこの季節がやってきたなという感じです▼先日町内で初めてホテルを見ました。ホテルってとてもきれいなんですね。思わず時間を忘れて見とれてしまいました。ホテルはきれいな川沿いにいるそうです。毎年ホテルが見られる町って何かいいな、そう感じた夜でした(直)

長洲町食生活改善推進員協議会

## 簡単クッキング



Recipe

### アジと豆腐の冷やしチリ

【材料】 (4人分)

アジ160g、酒小さじ1と1/2、片栗粉小さじ1弱、だし2カップ、絹ごし豆腐600g、キュウリ60g、ミニトマト120g、ねぎ20g、しょうが少々、レモン2/3個

(だし120cc、塩小さじ1/6、しょうゆ小さじ2)

◎ 1人分の栄養価

エネルギー165 kcal、タンパク質16.8 g、  
脂質6.1 g、塩分0.9 g

【作り方】

- ① アジは一口大のそぎ切りにし、酒と片栗粉をまぶし、煮立てただしでゆでて水気を切り、冷やす。
- ② 豆腐は熱湯で静かにゆでる。水にとって冷まし、冷蔵庫で冷やし、四角に切る。
- ③ だしと調味料を合わせて冷やす。
- ④ キュウリは切り離さないように細かく切り目を入れ、ひと口大に切る。
- ⑤ ミニトマトは、たて2つに切る。
- ⑥ ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろす。
- ⑦ 器にアジ、豆腐、野菜、くし切りのレモンを盛り合わせ、⑥を豆腐に盛り付ける。
- ⑧ ③のだしをかけ、レモンを絞る。

暑さで食欲がないときにもおすすめのさっぱりメニューです。塩分を抑えていますが、レモンの酸味でおいしく食べられます。魚は臭みが残らないよう、できるだけ新鮮なものを使いましょう。

## 『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 7月19日(金) 午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 減塩の工夫
- 献 立 アジの梅しそ天ぷら、  
かぼちゃのカレー炒め、  
旬菜サラダ、  
もずくの味噌汁

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

参加費 500円  
申込期限 7月16日(日)

☎・📍 すこやか館(☎65-7515)

男性も  
大歓迎!!