

## 今月の納期

－ 8 月分 －

町県民税2期・国民健康保険税(普通徴収)2期・介護保険料(普通徴収)2期  
後期高齢者医療保険料(普通徴収)2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 9月2日(日)

(※上下水道使用料については、口座振替日が8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。  
納付期限を過ぎると、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	☎
8月 4日(日)	福本内科医院 (玉名市岱明町)	57-2811
8月11日(日)	田宮二郎内科 (東荒神)	78-2150
8月18日(日)	淡河・黒田医院 (駅通)	78-6517
8月25日(日)	田宮春生堂医院 (上町)	78-0551
9月 1日(日)	本田医院 (玉名市岱明町)	57-0012

※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。

※診療時間は全て午前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

いよいよ来月はのしこら祭り。今月の広報でもバッチリ宣伝させていただいています。夏を締めくくるまつりとして皆さんぜひお越しください▼何度も同じ失敗をしています。成長が見えない自分に本当に情けないばかりです。それでも声を掛けてくれる人がいて、心配してくれる人がいて、自分は本当に支えられながら生きているんだなとつくづく感じています。同じ空の下、つながっていることを決して忘れずに、これからも歩んでいかなければならない、その気づきの心に気づくことができたような気がします (直)

長洲町食生活改善推進員協議会

## 簡単クッキング



Recipe

### オクラと山芋のゼリーよせ

【材料】 (4人分)

オクラ40g、塩適量、山芋80g、薄口醤油(下味用) 小さじ2、  
粉ゼラチン小さじ1、水大さじ2、④(だし75cc、薄口醤油  
小さじ1、みりん小さじ1)

◎1人分の栄養価

エネルギー25kcal、タンパク質1.7g、脂質0.1g、塩分0.7g

【作り方】

- ①オクラは塩を振って板ずりし、熱湯でさっとゆでる。湯切りして3mmくらいの小口切りにする。
- ②ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ③山芋は3cmくらいの棒状に切る。①のオクラと山芋を混ぜ、薄口しょうゆで下味をつける。
- ④④を鍋に入れて火にかけ、煮立ち始めたら②のゼラチンを加えて溶かす。火から下して粗熱を取り、鍋底を氷水で冷やす。冷めたらバットに流して冷蔵庫で冷やす。
- ⑤⑤を器に盛り付け、④をスプーンでかき混ぜてかける。

見た目も涼しげな夏メニューです。山芋は棒状に切るとシャキシャキした食感が楽しめます。

## 新イベント！『男性料理教室』開催！

料理は苦手…、長いこと包丁を使ってない…という男性の皆さん！初心者でも簡単にできる料理をご紹介します。

■日 時 8月28日(金) 午前9時30分～午後1時

■場 所 すこやか館 調理室

■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

■申込期限 8月23日(金) ※事前申し込みが必要です

☎・問 すこやか館(☎65-7515)