

今月の納期

－ 9月分 －

固定資産税 2期・国民健康保険税(普通徴収) 3期・介護保険料(普通徴収) 3期  
後期高齢者医療保険料(普通徴収) 3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30日(金)

(※上下水道使用料については、口座振替日が9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	☎
9月 8日(金)	西山クリニック (清源寺)	78-7811
9月15日(金)	いまおかクリニック (宮野)	78-3410
9月16日(土)	坂田内科医院 (玉名市岱明町)	66-8600
9月22日(金)	棚瀬医院 (玉名市岱明町)	57-0103
9月23日(土)	多田隈内科 (宮野)	78-3011
9月29日(金)	古庄胃腸科内科 (玉名市岱明町)	57-0013

※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

今年も行われた「のしこら祭 2013」。始まった途端に雨が襲ってきて、心が折れかけましたが、何とか持ってくれました。きっと会場は晴れ男、晴れ女ばかりだったのでしょうか(だったらもともと雨降らないか)。実行委員会の皆さん本当にお疲れさまでした▼先日、生きること、今、生きているということを考えさせられる出来事がありました。明日の保証はどこにもありません。「生きるということに命をかけてみたいー」私の好きなバンドの曲の歌詞です。車の中で流れるその音楽を聞きながら、果たして自分は命をかけて生きてきたらどうかと何度も自問しました。もしかしたら、その答えを探すと自分が「命をかけて生きる」ことなのかもしれません(直)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング



Recipe

玉ねぎドレッシング

【材料】 (約12人分)

玉ねぎ中2個 (400g)

A(しょうが40g、白ごま15g、濃口醤油75cc、酢75cc)

◎1人分の栄養価

エネルギー27kcal、タンパク質1.2g、脂質0.7g、塩分1.0g

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむき、芯を取って4つに割る。
- ②①を耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ強で10分かける。
- ③②とAをなめらかになるまでミキサーにかける。

玉ねぎの甘味やしょうがとごまの風味を効かせたところのあるドレッシングです。砂糖や油を使っていないので、糖や脂質が気になる人にもおすすめです。季節の野菜や海藻類、茹でた豆類などとよく混ぜ合わせてどうぞ。

『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 9月20日(金) 午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 よい食生活をすすめるためのグループ講習会
- 献 立 豚肉と白菜のチーズ蒸し焼き、  
れんこんとこんにゃくのきんぴら、  
チンゲン菜のからしあえ、  
なすの味噌汁
- 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 9月17日(日)
- ◎・☎ すこやか館(☎65-7515)

男性も  
大歓迎!!