

今月の納期

－ 10月分 －

町県民税3期・国民健康保険税(普通徴収)4期・介護保険料(普通徴収)4期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)4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 10月31日(※)

(※上下水道使用料については、口座振替日が10月21日(※)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	☎
10月 6日(日)	淡河・黒田医院 (駅通)	78-6517
10月13日(日)	福本内科医院 (玉名市岱明町鍋)	57-2811
10月14日(月)	田宮二郎内科 (東荒神)	78-2150
10月20日(日)	有明成仁病院 (鷲巣)	78-1133
10月27日(日)	いまおかクリニック (古城)	78-3410
11月 3日(日)	本田医院 (玉名市岱明町大野下)	57-0012
11月 4日(月)	西山クリニック (腹赤)	78-7811

※医院の都合で変更することがあります。

☎73-6000でお確かめください。

※診療時間は 午前9時～午後5時です。

小児科の夜間救急診療は、有明消防本部(☎73-5271)または
公立玉名中央病院救急センター(☎73-5000)へお問い合わせください。

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

今回は高齢者の特集でした。特集の中でいろんな高齢者の人にお会いしましたが、皆さん年齢を感じさせないぐらい元気、元気。自分の方が年寄りじゃないかと思うぐらいパワーがみなぎっていました。自分が果たして同じぐらいの年齢になったときに同じように元気に生き生きと過ごしていただけるだろうか、そういう意味では今のうちから体づくり、健康づくりを始めることも考えないといけないですね。うーん、何やろうか。まずは歩いてみるか。いや、スポーツ、いや、筋トレ、うーん、しばらく考えます (直)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング



Recipe

もやしナムル

【材料】 (2人分)

もやし1袋(200g)、水大さじ2、A(鶏がらスープ(粉末) 小さじ1/2、ごま油小さじ1、濃口しょうゆ小さじ1)、いりごま小さじ1/2

◎1人分の栄養価

エネルギー42kcal、タンパク質2.3g、脂質2.6g、塩分0.7g

【作り方】

- ①もやしは洗って、耐熱容器に入れる。
- ②水を加えてラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③湯を捨て、Aと混ぜ合わせる。
- ④器に盛って、ごまを散らす。

忙しいときでも、手軽に野菜100gを食べることができるメニューです。お好みでラー油をたらして、お酒のつまみにもどうぞ。

『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 10月18日(金) 午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 牛乳料理講習会(骨粗しょう症予防)
- 献 立 ピザ2種、
サラダピクルス、
人参のスープ
- 持ってくるもの エプロン、三角巾、
スリッパ、ふきん2枚
- 参加費 500円
- 申込期限 10月15日(火)
- 申・問 すこやか館(☎65-7515)

男性も
大歓迎!!