

今月の納期

－ 11月分 －

国民健康保険税(普通徴収)5期・介護保険料(普通徴収)5期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)5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 12月2日(日)

(※上下水道使用料については、口座振替日が11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	☎
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
11月10日(日)	田宮春生堂医院 (上町)	78-0551
11月17日(日)	坂田内科医院 (玉名市岱明町高道)	66-8600
11月23日(土)	棚瀬医院 (玉名市岱明町高道)	57-0103
11月24日(日)	多田隈内科医院 (向野)	78-3011
12月1日(日)	古庄胃腸科内科 (玉名市岱明町大野下)	57-0013

※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

寒くなってきましたね…。コタツを出そうかどうか悩む今日このごろです。でも、子どもは風の子(子どもじゃないけど)と言うぐらいですので、もう少し我慢して春夏秋冬を肌で感じたいと思います▼今月は地域ボランティアを特集しました。内容としてはもっとふくらませることができたものだったのに、自分の力不足さに後悔の念に堪えません。これをバネに、いつかはジャンプとと思っているのですが、いつもホップステップステップステップばかり…。いつかはジャンプしてみたいものです。(直)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング



Recipe

わさびマヨネーズあえ

【材料】 (4人分)

チンゲン菜240g (中2株)、マヨネーズ大さじ2、わさび(チューブ) 小さじ1/2

◎1人分の栄養価

エネルギー50.2kcal、タンパク質0.5g、脂質4.7g、塩分0.2g

【作り方】

- ①チンゲン菜は洗って、軸の重なる部分に十字に切り込みを入れる。
- ②沸騰した湯に軸をつけて10秒ほど茹でてから、葉も湯につけさっと茹でる。
- ③冷水にとり、よく絞って3cm位の長さに切る。
- ④ボールに◎を入れ、マヨネーズ、わさびをのせ、菜箸でわさびをマヨネーズに溶かしながら和える。

青菜類の出回る季節です！マヨネーズにわさびやからし、柚子こしょうなどを加えて、お気に入りの組み合わせを見つけてみてはいかがでしょうか。

『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 11月15日(金) 9時30分～13時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 健康的な食べ方とは？
- 献 立 さばのマスタード焼き、根菜と蒸し貝柱の煮込み、ごま酢サラダ、きのこのみそ汁
- 持ってくるもの エプロン、三角巾、スリッパ、ふきん2枚、米半合
- 参加費 500円
- 申込期限 11月11日(日)
- ◎・⑤ すこやか館(☎65-7515)

男性も大歓迎!!