

## 今月の納期

－ 12月分 －

固定資産税 3期・国民健康保険税(普通徴収)6期・介護保険料(普通徴収)6期  
後期高齢者医療保険料(普通徴収)6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25日(※)

(※上下水道使用料については、口座振替日が12月20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	☎
12月1日(日)	古庄胃腸科内科 (玉名市岱明町大野下)	57-0013
12月8日(日)	有明成仁病院 (鷲巣)	78-1133
12月15日(日)	福本内科医院 (玉名市岱明町鍋)	57-2811
12月22日(日)	淡河・黒田医院 (駅通)	78-6517
12月23日(月)	田宮二郎内科 (東荒神)	78-2150
12月29日(日)	田宮春生堂医院 (上町)	78-0551
12月31日(火)	淡河・黒田医院 (駅通)	78-6517
1月1日(水)	田宮春生堂医院 (上町)	78-0551
1月2日(木)	本田医院 (玉名市岱明町大野下)	57-0012
1月3日(金)	西山クリニック (腹赤)	78-7811
1月5日(日)	本田医院 (玉名市岱明町大野下)	57-0012

※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

2013年もういよいよ終わりを迎えようとしています。皆さん今年はどうな一年だったでしょうか？振り返れば今年もいろんな事があったように思えます。でも、それも経験です。いいことも悪いこともあるから人生って面白い、そう思えたら人生はそう悪いものではありません。2014年もきっといいことも悪いこともあるでしょう。でも、それすらも楽しく思えるような1年にしていけたらと思います。来年は32歳。全く実感わきません。気持ちと体のスピードはどんどん広がるばかりです…。

それでは、皆さん、よいお年をー(直)

長洲町食生活改善推進員協議会

## 簡単クッキング



Recipe

### 人参スープ

【材料】 (4人分)

人参240g (中1.5本)、玉ねぎ中1/4個、生米20g、バター10g、固形コンソメ1/2個、水600cc、塩小さじ1/3、生クリーム大さじ1、パセリ少々

◎1人分の栄養価

エネルギー76kcal、タンパク質1.1g、脂質3.1g、塩分0.8g

【作り方】

- ①人参、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたら人参と米を加えて炒める。
- ③固形スープ、水を加えて煮る。煮立ったら弱火にしてやわらかくなるまで煮る。
- ④③をミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻して火にかけ、塩と生クリームを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤器に盛って、刻んだパセリを浮かべる。

色がきれいなので、パーティーメニューにもおすすめ！  
人参が苦手でも飲みやすい、クリーミーなスープです。生クリームのかわりにコーヒーフレッシュ(3個くらい)でもコクが出ます。

## 『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 12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 みんなでつなごう、健康の輪
- 献 立 ネバネバどんぶり、  
鶏のかりかり焼きサラダ仕立て、  
すまし汁、かんたんおせち
- 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、電卓  
みそ汁(少量)、普段使用している汁椀
- 参加費 500円
- 締切日 12月16日(日)
- ◎・⑤ すこやか館(☎65-7515)

男性も  
大歓迎!!