

今月の納期

－ 1月分 －

町県民税(普通徴収)4期・国民健康保険税(普通徴収)7期・介護保険料(普通徴収)7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 1月31日(金)

(※上下水道使用料については、口座振替日が1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	☎
1月5日(日)	本田医院 (玉名市岱明町大野下)	57-0012
1月12日(日)	西山クリニック (腹赤)	78-7811
1月13日(月)	いまおかクリニック (古城)	78-3410
1月19日(日)	坂田内科医院 (玉名市岱明町高道)	66-8600
1月26日(日)	棚瀬医院 (玉名市岱明町高道)	57-0103
2月2日(日)	多田隈内科医院 (向野)	78-3011

※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

皆さん明けましておめでとうございます。2014年がスタートしました。去年はどのような年でしたか。そして、今年はどんな年にしたいですか。一年の計は元旦にあり。小さくても大きくても、少しでも目標を持ちながら一年を過ごしていきたいものです。今年は冬季五輪が開催されます。日本を代表して選手たちがきつと大活躍してくれることでしょう。日本が一つになる瞬間はもうすぐそこまできています。さあ、一丸となって応援しましょう！頑張れ！ニッポン！（直）

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング



Recipe

ごま酢サラダ

【材料】 (4人分)

ごぼう1/3本、にんじん1/3本、きゅうり1/2本、玉ねぎ1/4個、ごま油小さじ2、A { 酢大さじ2、砂糖小さじ2、塩小さじ1/3 }、すりごま大さじ1、一味唐辛子小さじ1/6

◎1人分の栄養価

エネルギー59kcal、タンパク質1.1g、脂質3.1g、塩分0.3g

【作り方】

- ①ごぼうは、さがきに水にさらし、水気を切る。
- ②にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ③玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、ごぼうとにんじんを炒める。Aを加え、ひと煮立ちしたら、すりごまと唐辛子をふって混ぜる。
- ⑤きゅうりと玉ねぎをボウルに入れ、④を熱いうちに加えて混ぜ、そのまま冷やして味をなじませる。

野菜のシャキシャキした食感が楽しいサラダ。
酢や唐辛子を使った減塩メニューです。

『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 1月17日(金) 午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 減塩の正月料理
- 献 立 雑煮、
松風ミートローフ、
揚げれんこんのバルサミコ酢和え、
野菜の含め煮
- 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
- 締切日 1月14日(火)
- ☎・📍 すこやか館(☎65-7515)

男性も
大歓迎!!