

# 簡単クッキング

☆長洲町食生活改善推進員協議会

## 紅白なます



1人分の栄養価 エネルギー：25kcal 塩分：0.4g



### 材料（4人分）

だいこん	120g
にんじん	20g
いりごま	5g
食塩	ひとつまみ
A	穀物酢 小さじ2 ゆず（果汁） 小さじ1 砂糖 小さじ1 薄口醤油 小さじ2/3

### 作り方

- ①だいこんとにんじんは皮を剥き、長さ5cmの千切りにする。ボールに入れて塩をふり、軽くもんで10分程置き、しんなりしてきたらサッと洗い、水気を切る。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③ボールに①を入れ、②を加えて味をなじませる。お好みでゆずの皮とごまを添えて完成。

栄養士  
メモ

紅白なますの紅白は、水引を表しており、「一家の平和を願う」という意味が込められています。大根には消化を助ける働きのある酵素が豊富に含まれており、年末年始の食べ過ぎによる胃もたれを感じている人におすすめです。

## 『ながすクッキング教室』を開催します

■とき 1月16日金  
午前9時30分～午後1時  
■ところ すこやか館 調理室  
■内容 世界の料理を作ろう

■持ち物 エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、  
ふきん2枚  
■参加費 600円  
■締切日 1月9日金

※事前申し込みが必要です。男性も参加しています♪

■定員 20人（先着順）  
※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。

問・申 すこやか館 ☎ 78-7171

## 休日在宅当番医

			内科系		外科系			
月	日	曜日	地域	医療機関名	電話番号	地域	医療機関名	電話番号
1月	1 木	玉名市岩崎	浦田医院	74-2412	玉名市岩崎	玉名泌尿器科クリニック	74-3272	
		長洲町(東荒神)	田宮二郎内科	78-2150	荒尾市牛水	吉田整形外科クリニック	62-6200	
		荒尾市増永	新生翠病院	62-0525	玉名市立願寺	平山整形外科医院	72-4000	
	2 金	玉名市立願寺	前田小児科医院	74-1333	荒尾市緑ヶ丘	緑ヶ丘クリニック	64-8007	
		玉名市伊倉	大野内科クリニック	72-3405	玉名市亀甲	鶴上整形外科リウマチ科	72-2007	
		荒尾市増永	荒尾中央病院	64-1333	荒尾市野原	いしかわ産婦人科	68-5511	
	3 土	玉名市高瀬	鹿井内科	72-2275	玉名市築地	玉名第一クリニック	72-4165	
		玉名市横島町	吉村循環器科内科医院	84-2765	荒尾市四ツ山町	四ツ山クリニック	62-0407	
		荒尾市一部	牛島内科・消化器内科クリニック	64-2361	長洲町(古城)	いまおかクリニック	78-3410	
	4 日	玉名市亀甲	岡本外科医院	74-2277	玉名市松木	やざわ整形外科クリニック	72-3000	
		玉名市岱明町	福本内科医院	57-2811	荒尾市荒尾	南整形外科医院	64-2302	
		荒尾市宮内	本里内科	64-0556	玉名市岩崎	玉名脳神経外科医院	75-1511	
	11 日	玉名市築地	大林循環器科内科医院	72-3866	長洲町(上町)	ながすクリニック	78-0527	
		玉名市岱明町	坂田内科医院	66-8600	荒尾市荒尾	みどり皮ふ科クリニック	65-5611	
		荒尾市宮内	本里内科	64-0556	荒尾市大島	山村皮膚科医院	62-3515	
	12 月	玉名市岩崎	ひらしま小児科医院	73-5530	玉名市	シルバー人材センター	78-4642	
		長洲町(向野)	多田限内科医院	78-3011	長洲町	市民研修センター	78-5226	
		荒尾市大正町	荒尾駅前クリニック	64-1895	長洲町	障がい者虐待防止センター	78-3135	
	18 日	玉名市上小田	悠紀会病院	74-1131	長洲町	地域包括支援センター	78-3114	
		玉名市横島町	安田内科医院	84-3131	長洲町	クリーンパークファイブ	78-4433	
		荒尾市東屋形	山田クリニック	62-7722	長洲町	(清掃施設) (有明広域行政事務組合)		
	25 日	和水町原口	和水クリニック	86-6001	長洲町	ながす未来館	69-2005	
		玉名市岱明町	古庄胃腸科・内科医院	57-0013	長洲町	長洲町図書館	69-2060	
		荒尾市増永	荒尾中央病院	64-1333	長洲町	金魚と鯉の郷広場	78-3866	

※医院の都合で変更することがあります。  
最新の情報は、玉名都市医師会・荒尾市医師会のホームページ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、災害情報指令センター(69-1760)またはくまもと県北病院(73-5000)へお問い合わせください。

## 熊本県子ども医療電話相談

お子さま（おむね中学生まで）の急な病気への対応や、応急処置などについて相談できる窓口です。  
#8000（ダイヤル回線、IP電話、光電話からの使用不可）または096-364-9999

○平日 午後7時～翌朝8時  
○土 午後3時～翌朝8時  
○日祝 午前8時～翌朝8時

## 今月の納期－1月分－

- 町県民税4期・国民健康保険税7期
- 介護保険料7期
- 後期高齢者医療保険料7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  
2月2日月

（※上下水道使用料については、  
口座振替日が1月20日（火）となります）

※口座振替をご利用の人は、  
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。

## 公共施設電話番号

- 役場 78-3111(代)
- ふれあいセンター 78-4100  
(中央児童館・子育て支援センター)
- 中央公民館 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 78-7171  
(保健センター)
- 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  
(入浴施設)
- 社会福祉協議会 78-1440
- シルバー人材センター 78-4642
- 市民研修センター 78-5226
- 障がい者虐待防止センター 78-3135
- 地域包括支援センター 78-3114
- クリーンパークファイブ 78-4433  
(清掃施設) (有明広域行政事務組合)
- ながす未来館 69-2005
- 長洲町図書館 69-2060
- 金魚と鯉の郷広場 78-3866
- こども家庭センター  
「はぐくみ館」 78-4189
- げんきの館 57-8336
- にじいろはうす 79-8211