

市税等は納期内に納めましょう

5月
は

「軽自動車税」全期 「農業集落排水処理施設使用料」
「固定資産税」第1期 「公共下水道受益者負担金」第1期
「住宅使用料」 「利用者負担額（保育料）」
「公共下水道使用料」の納期限となっています。

市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111（内線222）

つがる市立図書館

イベントのご紹介

参加は全て自由です。お気軽にお越しください。【問い合わせ先】 つがる市立図書館 電話25-3131

日	時	内 容	場 所
5月18日(休)	16時～ 16時30分	「つかってみよう タブレット」 図書館のタブレットを使って、学研の学習教材の体験をします。※対象：小学生、中学生	おはなしコーナー 
5月21日(日)	11時～ 11時30分	「つがる市読み聞かせ隊によるおはなし会」 絵本の読み聞かせなど、楽しいお話をします。	
5月25日(休)	16時～ 16時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」 絵本の読み聞かせや紙芝居などをします。	
5月27日(土)	14時～ 14時30分	「ALT（外国語指導助手）によるおはなし会」 英語の絵本の読み聞かせをします。	
6月3日(土)	11時～ 11時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」 絵本の読み聞かせや紙芝居などをします。	
6月8日(休)	16時～ 16時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」 絵本の読み聞かせや紙芝居などをします。	

ゴールデンウィーク特別展 「映画パンフレット展 vol.3」▶5月28日まで開催しています。

●5月の休館日：5月29日(月) ●特別整理期間による休館日：6月12日(月)～6月16日(金)

つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

長芋とたっぷり生姜の 落とし焼き

エネルギー：194kcal、塩分0.7g

【材料】4人分

長芋 240g
はんぺん 4枚(140g)
青ネギ(小口切り) 4本分
A { しょうが(すりおろし) ... 20g
卵 1個
小麦粉 大さじ4
サラダ油 適量
大根おろし 適量
しょうが(すりおろし) 適量
ぽん酢しょう油 適量



外はサクッと、中はふわふわと軽い食感のレシピです。
長芋にはカリウムが豊富に含まれています。食塩に含まれるナトリウムの過剰摂取が高血圧症の大きな要因ですが、カリウムには余分なナトリウムと結びついて体外に排泄する作用があります。

【作り方】

- ①長芋は皮をむいてビニール袋に入れ、すりこぎなどで粗くたたき、ちぎったはんぺんとAを加えて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①をスプーンですくい、両面焼く。器に盛り、大根おろし、しょうがを添え、ぽん酢しょうゆをかけていただく。