

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(木) 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(木) 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	「A L T（外国语指導助手）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(木) 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 240 g
はんぺん 4枚(140g)
青ネギ(小口切り) 4本
A {しょうが(すりおろし) ... 20 g
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
ぽん酢しょうゆ 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。