

今月の納期

11月分

国民健康保険税第5期・し尿汲取手数料  
介護保険料5期・後期高齢者医療保険料5期・保育料  
町営住宅使用料・上下水道使用料・下水道受益者負担金  
納期限・口座振替日 11月30日(火)  
(※上下水道使用料については、口座振替日が11月22日(月)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。

休日在宅医

月 日	在宅医	☎
11月 3日(水・祝)	有明成仁病院 (鷺巣)	78-1133
11月 7日(日)	福本内科医院 (玉名市岱明町)	57-2811
11月14日(日)	田宮二郎内科 (東荒神)	78-2150
11月21日(日)	田宮春生堂医院 (上町)	78-0551
11月23日(火・祝)	淡河・黒田医院 (駅通)	78-6517
11月28日(日)	本田医院 (玉名市岱明町)	57-0012

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
■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

編集後記

▼毎日のように訪れた「みんなの蔵(いしはら)」。いつ行っても誰かいて、いつ行っても温かく迎えてもらいました。帰る時には「またおいで」と声をかけてもらい、次の日になると「今日も話を聞きに行こう」と足が向いていました▼わたしも蔵に魅せられた一人。いつも地域や人の温もりに触れて仕事や生活ができていく幸せに、あらためて感謝したいと思います。(可)  
▼10月号にアンケートを掲載した結果、意見を寄せていただいたことを大変ありがたかったです。たくさんの方が、色々な思いで「広報ながす」を見てもらっていることを知り、これからも、よりよい情報をもっと見やすく、明確に掲載できるように頑張っていきたいとあらためて感じました。(ピ)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

麻婆小松菜



【材 料】 (4人分)

●小松菜	400g	●生姜	10g(1かけ)
●木綿豆腐	300g	●ごま油	大さじ1
●豚ひき肉	200g	●ケチャップ	大さじ2
●しめじ	100g	●酒	大さじ1/2
●人参	50g(小1本)	●しょうゆ	大さじ1/2
●ねぎ	20g(1/4本)	●鶏ガラスープの素	小さじ2
●にんにく	10g(1かけ)	●湯	1/2カップ

1人分の栄養量 エネルギー206kcal 脂質11.2g  
たんぱく質17.1g 塩分0.6g

【作り方】

- ①しめじは石づきをとっておく。人参は長さ2cm幅5mmに切っておく。
- ②小松菜は、塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとる。水気を絞って長さ2cmに切る。
- ③豆腐は2cm角に切り、ざるに上げて水気をきる。
- ④フライパンにごま油を入れ、みじん切りにしたねぎ、にんにく、生姜を加え中火で熱し、香りが立ったら、ひき肉を加えぱらぱらになるまで炒める。しめじ、人参を加えさらに炒める。小松菜を加えて炒め合わせ、Aを加えてひと煮立ちさせる。豆腐を加えて2～3分煮、片栗粉大さじ1を水大さじ2で溶いて回し入れ、とろみをつける。

おめでた

(平成22年9月30日受付分まで)

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
8.27	高田 悠陽 <small>ゆうひ</small>	男	透	上沖洲
8.30	島川 雄光 <small>ゆうき</small>	男	俊	向野
9. 4	橋本 蒼來 <small>そうら</small>	女	萬太	平原
9. 9	鹽見 陽聖 <small>あき</small>	男	俊昭	新山
9.14	長濱 友希 <small>ゆうき</small>	男	正孝	宝町
9.17	梅村 和生 <small>かずき</small>	男	光一	折地
9.19	吉田 詩子 <small>うたこ</small>	女	拓也	向野北
9.22	松岡 希美 <small>のぞみ</small>	女	宏治	向野北
9.22	藤田 莉子 <small>りこ</small>	女	正憲	向野北
9.25	多田 知優 <small>ちひろ</small>	女	肇	下東