

今月の納期

4月分

し尿汲取手数料・保育料・町営住宅使用料・
上下水道使用料

納期限・口座振替日 5月2日(月)

(※上下水道使用料については、口座振替日が4月20日(水)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。

休日在宅医

月 日	在宅医	☎
4月 3日(日)	淡河・黒田医院 (駅通)	78-6517
4月10日(日)	田宮春生堂医院 (上町)	78-0551
4月17日(日)	本田医院 (玉名市岱明町)	57-0012
4月24日(日)	西山クリニック (腹赤)	78-7811
4月29日(金・祝)	いまおかクリニック (古城)	78-3410

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

▼「生きています」。東北に住む人からの届いたメールに、ただただ涙するしかありませんでした。あの日、テレビから流れる映像に、誰もが目を疑わずにはいられなかったと思います▼今、私たちにできることがあります。たとえ遠く離れていても、九州から、ここ長洲町からできることがあります。今こそ、一つになる時です。(可)
▼春は出会いと別れの季節と言いますが、私もこの4月号で広報編集を卒業することとなりました。広報ながすの作成に携わって1年9カ月。短い期間ではありましたが、広報紙を通して多くの人に会い、珠玉の経験を得たことは、自分自身にとってかけがえのない財産となりました。お世話になった方々には大変感謝しています。ありがとうございました(ピ)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

イカの五目炒め



【材 料】 (2人分)

- イカ 160g ●きくらげ(乾) 2g ●だし汁 1/2カップ
- 生姜汁 少々 ●さやえんどう 20g ●塩 小さじ1/6
- 玉ねぎ 60g ●うずら卵 4個 ●しょうゆ 小さじ1
- 人参 40g ●生姜 少々 ●酒 小さじ2
- たけのこ 50g ●ねぎ 10g ●片栗粉 小さじ2
- 干し椎茸 2枚 ●サラダ油 小さじ2

1人分の栄養量 エネルギー187kcal 脂質7.0g
たんぱく質18.1g 塩分1.3g

【作り方】

- ①イカは皮をむき、輪切りにして生姜汁をかける。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は長さ3cmの短冊切りにする。たけのこは薄く切る。
- ③干し椎茸、きくらげは水につけてもどし、薄切りにする。
- ④さやえんどうは筋を除いて熱湯でゆで、斜めに切る。
- ⑤生姜とねぎはみじん切りにする。
- ⑥うずら卵はゆでて、殻をむく。
- ⑦中華鍋にサラダ油を熱し、⑤を炒め、香りが出たら玉ねぎ、椎茸、きくらげ、たけのこ、人参、イカの順に炒める。
- ⑧イカの色が変わったら、だし汁と塩、しょうゆ、酒を加えて軽く混ぜ、水溶きの片栗粉を入れ、うずら卵とさやえんどうを加えてひと混ぜし、器に盛る。

おめでた

(平成23年2月28日受付分まで)

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
1.26	田中 虹	男	和浩	赤崎
1.31	松本 美咲	女	泰昌	高田
2. 2	内田 遥翔	男	翼	向野北
2. 3	前田マリア	女	武	出町
2. 3	千代原依愛	女	一弘	下東
2.10	益田 咲来	女	浩信	折地
2.12	荒木 愛弥	男	俊行	清源寺
2.16	後藤 紫音	女	博幸	向野
2.17	木村 優結	女	弘志	向野北
2.20	寺崎 翔馬	男	恵介	平原
2.20	板倉 礼恩	男	浩平	腹赤