今月の納期

－3月分－

保育料・町営住宅使用料・し尿汲取手数料

上下水道使用料・下水道受益者負担金4期

納期限・口座振替日　4月2日㈪

（※上下水道使用料については、
口座振替日が3月21日㈬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	☎
3月　4日㈰	田宮春生堂医院（上町）	78-0551
3月11日㈰	淡河・黒田医院（駅通）	78-6517
3月18日㈰	本田医院（玉名市岱明町）	57-0012
3月20日㈫㈷	西山クリニック（腹赤）	78-7811
3月25日㈰	いまおかクリニック（古城）	78-3410

※医院の都合で変更することがあります。
　詳しくは日曜在宅医自動案内（☎73-6000）でお確かめください。
※診療時間はすべて午前9時～午後5時

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

▼鼻がムズムズします。どうやら花粉症が徐々に近づいているようです＝（イコール）春がもうそこまで来ているということですね。寒いのが苦手な自分にとっては、花粉に苦しみながらも待ち遠しい季節です。
　早いもので役場に入庁してもうすぐ1年が経とうとしています。そして、広報という仕事に携わってもうすぐ1年。そしてここで一句。
　一広報は　やればやるほど　奥深い一　（直）
▼今月は、県内の広報担当者で合同記事を作成しました。テーマは防災。普段と変わらない生活ができるのは、当たり前のことではないんですね。何事もなく過ごせた今日に、もっと感謝しなければ。▼HOMEで取材をさせていただいた中村さん。長洲町の子どもたちに対する熱い思いに触れ、いつまでも故郷を思うその気持ちにとてもうれしくなりました。遠く離れていても長洲町のことを考えてくれる人がいることは、ありがたいことですね。（結）

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

Recipe

ひじきの白和え

〔材料〕（2人分）
ひじき（乾燥）12ｇ、A（だし汁大さじ4,砂糖小さじ2/3、しょうゆ小さじ2/3）、人参20ｇ、かいわれ大根10ｇ、木綿豆腐1/4丁、B（練りごま小さじ1強、砂糖小さじ1、塩小さじ1/6）
◎1人分の栄養価
エネルギー70ｋcal、タンパク質4.2ｇ、脂質3.3ｇ、塩分1.0ｇ

〔作り方〕
❶ひじきは水で戻し、ざるに上げる。
❷鍋に❶のひじきとAを入れ火にかけ、柔らかく、汁気がなくなるまで煮る。
❸ニンジンはせん切りにしてゆでる。
❹カイワレ大根は根元を落として半分の長さに切り、さっとゆでる。
❺豆腐はゆでて冷めたら水気を絞り、すり鉢ですり、Bを加えてよく混ぜる。
❻❺に水気をきった❷～❹を加えて和える。

『ながすクッキング教室』を開催します（毎月第3金曜日）

※事前申し込みが必要です

日　時　3月16日㈮　午前9時30分～午後1時
場　所　すこやか館　調理室
内　容　献立の立て方
献　立　五目鶏めし、豆腐のあんかけ、揚げさつま芋のおろし和え、かまぼこと青菜のすまし汁
持ってくるもの　エプロン、三角巾、スリッパ、米 半合、ふきん2枚
参加費　500円（締切日までにお支払いください）
締切日　3月12日㈪

男性も大歓迎です

申・問　すこやか館（☎㊺7515）