

今月の納期

－4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

納期限・口座振替日 5月1日(火)

(※上下水道使用料については、
口座振替日が4月20日(金)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 1日(日) | 坂田内科医院 (玉名市岱明町) | 66-8600 |
| 4月 8日(日) | 棚瀬医院 (玉名市岱明町) | 57-0103 |
| 4月15日(日) | 多田隈内科医院(向野) | 78-3011 |
| 4月22日(日) | 古庄胃腸科・内科医院(玉名市岱明町) | 57-0013 |
| 4月29日(日)(祝) | 有明成仁病院(鷲巣) | 78-1133 |
| 4月30日(日)(振替) | 福本内科医院 (玉名市岱明町) | 57-2811 |

※ 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

異動なし。4月からまちづくり課で頑張ります。2012年はどんな1年になることやら…。▼3月はこれまでの人生の中でも非常に印象深い月でした。そして思います。感謝する人がいること、ありがとうと心から言える人がいること、自分は幸せ者だったこと。忘れないようにしましょう、これからも。(直)

▼ゆるキャラを募集します。どんなキャラクターが登場し、活躍してくれるのか今から楽しみです。第2のくまモンを目指して、たくさんの応募をお待ちしています。▼全国に住む長洲町出身の人を対象に、ふるさと応援隊を募集します。遠方にお住まいの友人などに紹介していただけたらと思います。▼5月号から広報紙の表紙と裏表紙がカラー印刷に変わります。皆さんに手に取っていただけるような、広報紙作りを目指します。(結)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング



Recipe

シーフードマカロニグラタン

【材料】(4人分)

マカロニ(乾)160g、帆立貝柱160g、むきエビ80g、アサリ(むき身)80g、玉ねぎ80g、マッシュルーム80g、ブロッコリー120g、サラダ油小さじ2、白ワイン小さじ4、塩小さじ1/3、バター大さじ1、小麦粉大さじ3弱、牛乳480ml、塩小さじ1/5、粉チーズ小さじ2

◎1人分の栄養価

エネルギー383kcal、タンパク質24.8g、脂質10.8g、塩分1.7g

【作り方】

- ① マカロニはやわらかめに茹で、水気をきる。
- ② 帆立貝柱はそぎ切りにする。えびは背わたを抜く。
- ③ 玉ねぎとマッシュルームは薄切りにする。
- ④ ブロッコリーは小房に切り分けてかために茹でる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらエビ、アサリ、帆立貝柱を加えて炒める。色が変わったらマッシュルーム、白ワインを加えて全体を混ぜ、塩、ブロッコリー、マカロニを加えて混ぜる。
- ⑥ 別の鍋を熱してバターを溶かし、小麦粉を焦がさないように炒め、温めた牛乳を加えて泡立て器で粉を散らす。木じゃくしで混ぜながらとろりとすまで煮詰め、塩で調味する(ホワイトソース)。
- ⑦ ⑥のホワイトソース1/3量を混ぜる。耐熱性の器にバター少量(分量外)を塗り、⑦を入れ、残りのホワイトソースをかける。粉チーズをふり、オープンで焼いて焼き色をつける。

※市販のホワイトソース缶を使用すると簡単にできます。

『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 4月20日(金) 午前9時30分～午後1時

場 所 すこやか館 調理室

内 容 食事の基本バランス食

献 立 さわらの包み焼き、凍り豆腐とジャガイモのみそ炒め、キュウリとワカメの酢の物、のっぺい汁、果物

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 4月16日(日)

申・問 すこやか館(☎667515)

男性も
大歓迎です