

今月の納期

－ 3月分 －

町営住宅使用料・し尿汲取手数料・上下水道使用料

納付期限・口座振替日 3月31日(月)

(※上下水道使用料については、口座振替日が3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。

※納期限を過ぎると、督促手数料が加算され、延滞金が発生する場合があります。

休日在宅医

月日	在宅医	☎
3月2日(日)	淡河・黒田医院 (駅通)	78-6517
3月9日(日)	田宮春生堂医院 (上町)	78-0551
3月16日(日)	本田医院 (玉名市岱明町大野下)	57-0012
3月21日(金)	西山クリニック (腹赤)	78-7811
3月23日(日)	いまおかクリニック (古城)	78-3410
3月30日(日)	坂田内科医院 (玉名市岱明町高道)	66-8600

※医院の都合で変更することがあります。

(☎73-6000)でお確かめください。

※診療時間は 午前9時～午後5時です。

小児科の夜間救急診療は、有明消防本部(☎73-5271)または
公立玉名中央病院救急センター(☎73-5000)へお問い合わせください。

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
■障がい者虐待防止センター	☎ 78-3811
■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
■金魚と鯉の郷広場	☎ 78-3866

編集後記

終わりましたね、ソチ五輪。深夜まで起きていて寝不足な人も多かったのではないでしょう。私の家でも大盛り上がりでした。また4年後が楽しみですね▼今回はアサリを特集しました。実はアサリを特集しているというのも何ですが、実はあまり好きな食べ物でもないのですが、以前長洲海岸の潮干狩りで採ったアサリを食べたときにとってもおいしかったのを思い出して、実は長洲ではこんなおいしいアサリ採れるんですよと伝えたくて特集を組みました。少しでも、特集を見てアサリに手を伸ばしてくれる人が増えてくれればうれしいですね(直)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング



Recipe

揚げれんこんのバルサミコ酢あえ

【材料】 (4人分)

れんこん220g、サラダ油50cc、A {バルサミコ酢小さじ2、しょうゆ小さじ1/2、はちみつ小さじ1/2}

◎1人分の栄養価

エネルギー65kcal、タンパク質1.1g、脂質2.1g、塩分0.2g

【作り方】

- ①れんこんは皮をむいて乱切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、①のれんこんを入れてときどき返しながら色づくまで揚げ焼きにする。
- ③れんこんを取り出して油をあげ、れんこんをフライパンに戻してAを加え、火にかけて煮立て、調味料をれんこんからめる。

こくのあるバルサミコ酢を使って、料理の幅を広げてみましょう。減塩にも効果的です。

『ながすクッキング教室』を開催します

※事前申し込みが必要です

- 日 時 3月28日(金) 午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 春のバランス弁当
- 献 立 カラフル寿司、
さわらの甘酒焼き、
春にんじんのサラダ、
菜の花のナムル
- 持ってくる物 エプロン、三角巾、米半合、
スリッパ、ふきん2枚
- 参加費 500円
- 申込期限 3月24日(月)
- ☎・📍 すこやか館(☎65-7515)

男性も
大歓迎
です!!