

簡単クッキング

☆長洲町食生活改善推進員協議会
ひじきのまぜるだけサラダ



1人分の栄養価 エネルギー 114kcal 塩分 0.4g

材料 (4人分)

乾燥ひじき・・・8g ツナ缶・・・60g
コーン缶・・・80g なめ茸・・・40g
水煮大豆・・・160g

作り方

①ひじきを1L以上の水に30分程度浸す。
②ひじきの水気を切り、すべての材料を混ぜ合わせる。

栄養士
メモ

材料は缶詰や瓶詰めなど、そのまま使えて長期保存が可能な食品を使っています。材料をポリ袋に入れて混ぜ合わせることで、食器を汚さずに調理できるので災害時にも活用できます。

『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。男性も参加しています♪

■と き 3月27日(金) 午前9時30分～午後1時

■参加費 600円

■定員 20人 (先着順)

■ところ すこやか館 調理室

■申込締切日 3月19日(金)

※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。

■内容 みんなでお花見☆春の彩り弁当

■持ち物 エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、ふきん2枚

☎・📍 すこやか館 ☎78-7171

休日在宅当番医

月	日	曜日	内科系			外科系		
			地域	医療機関名	電話番号	地域	医療機関名	電話番号
3月	1	☽	玉名市築地	おやまだ耳鼻咽喉科クリニック	71-0808	玉名市松木	酒井医院	71-0777
			玉名市天水町	中野医院	82-3970	荒尾市四ツ山町	ふじさわクリニック	64-2238
			荒尾市荒尾	くるみクリニック	62-1273	玉名市立願寺	平山整形外科医院	72-4000
	8	☽	南関町上長田	さかき診療所	53-1125	荒尾市四ツ山町	伊藤医院	62-0405
			玉名市寺田	黒田クリニック 内科・代謝内科	73-6688	和水町江田	和水町立病院	86-3105
			荒尾市増永	新生翠病院	62-0525	荒尾市牛水	吉田整形外科クリニック	62-6200
	15	☽	玉名市岩崎	浦田医院	74-2412	長洲町(上町)	ながすクリニック	78-0527
			長洲町(東荒神)	田宮二郎内科	78-2150	荒尾市緑ヶ丘	緑ヶ丘クリニック	64-8007
			荒尾市本井手	あだち内科胃腸科クリニック	65-8500	玉名市築地	玉名第一クリニック	72-4165
	20	☽	玉名市立願寺	前田小児科医院	74-1333	荒尾市荒尾	南整形外科医院	64-2302
			玉名市伊倉	大野内科クリニック	72-3405	玉名市岩崎	玉名脳神経外科医院	75-1511
			荒尾市荒尾	こどもクリニック友枝	65-8181	荒尾市四ツ山町	四ツ山クリニック	62-0407
	22	☽	玉名市龜甲	大磯耳鼻咽喉科医院	73-4133			
			長洲町(清源寺)	西山クリニック	78-7811			
荒尾市東屋形			くどう小児科クリニック	64-5511				
29	☽	南関町上坂下	田辺クリニック	53-8211				
		玉名市天水町	大塚医院	82-2005				
		荒尾市荒尾	荒尾クリニック	63-1166				

※医院の都合で変更することがあります。最新の情報は、玉名郡市医師会・荒尾市医師会のホームページ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、災害情報指令センター(69-1760)またはくまもと県北病院(73-5000)へお問い合わせください。

熊本県子ども医療電話相談

お子さま(おおむね中学生まで)の急な病気への対応や、応急処置などについて相談できる窓口です。

#8000 (ダイヤル回線、IP電話、光電話からの使用不可) または096-364-9999

○平日 午後7時～翌朝8時
○土 午後3時～翌朝8時
○日祝 午前8時～翌朝8時

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
- ・下水道受益者負担金 4期

納付期限・口座振替日
3月31日(火)

(※上下水道使用料については、
口座振替日が3月23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。

公共施設電話番号

■役場 …………… ☎78-3111(代)

■ふれあいセンター …… ☎78-4100
(中央児童館・子育て支援センター)

■中央公民館 …………… ☎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 …………… ☎78-7171
(保健センター)

■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
(入浴施設)

■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

■障がい者虐待防止センター …… ☎78-3135

■地域包括支援センター …… ☎78-3114

■クリーンパークファイブ …… ☎78-4433
(清掃施設)(有明広域行政事務組合)

■ながす未来館 …………… ☎69-2005

■長洲町図書館 …………… ☎69-2060

■金魚と鯉の郷広場 …… ☎78-3866

■子ども家庭センター

「はぐくみ館」 …………… ☎78-4189

■げんきの館 …………… ☎57-8336

■にじいろはうす …………… ☎79-8211