



「枝豆とひじきのカクテルサラダ」

作り方

- ①ひじきは水で戻してさっとゆがく。枝豆は解凍してさやから出す。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。トマトはさいの目切りにする。
- ②調味料を合わせておく。
- ③①の玉ねぎ、ひじき、枝豆、トマト、カッターチーズの順に重ねて盛り付ける。
- ④ドレッシングをかけ、全体を混ぜていただく。

ひとこと

ひじきは煮物が一般的ですが、サラダや和え物、またスープに加えたり、卵焼きやハンバーグに混ぜたり、様々な食べ方があります。

9月15日はひじきの日です。ぜひ、ひじきメニューを献立に加えてください。

(1人分) エネルギー 116kcal たんぱく質 6.8g 脂質 15.9g カルシウム 65mg 鉄 1.9mg 塩分 0.9g

材料 2人分

芽ひじき(乾燥).....	4g
枝豆(冷凍).....	50g
玉ねぎ.....	小1/4個
トマト.....	小1/2個
カッターチーズ.....	40g
*ドレッシング.....	
しょうゆ.....	小さじ1強
みりん.....	小さじ1強
レモン汁.....	小さじ1強
ごま油.....	小さじ1強
七味唐辛子.....	お好みで

茂原市健康生活推進員会のみなさんが栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します



今夜のおかず



健康生活推進員

川崎 徳久江さん
(本納支部)

保健センターからのお知らせ

各健診・教室のお申し込み・お問い合わせ・会場は、保健センター☎(25)1725へ。
(予防接種のお問い合わせは、健康管理課☎(20)1574へ。)

名称	日時・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
6か月乳児相談	10月29日☉	9時30分～10時 13時30分～14時	平成27年 4月生	母子健康手帳、問診票、バスタオル
1歳6か月児健康診査	10月20日☉	13時～13時20分	平成26年 4月生	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、タオル 汚れてもよい服装でお越しください
2歳児歯科健康診査	10月22日☉	9時～10時10分	平成25年 4月生 5月生	
3歳児健康診査	10月21日☉	13時～13時20分	平成24年 4月生	
ママ・パパ教室	①11月28日⊕ 出産準備編 ②10月24日⊕ 産後・育児編	9時20分～9時30分	妊娠中の方 およびそのご家族	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 必ずご予約ください
B C G 予防接種	①10月13日☉ ②11月10日☉	13時30分～14時20分	①平成27年 4月生 ②平成27年 5月生	母子健康手帳、記入した予診票 (必ず保護者がお連れください)

夜間の急病は



- 長生都市夜間急病診療所 20時～23時
内科・小児科(初期診療) ☎(24)1010
- テレフォン案内
(19時～23時 長生都市夜間急病診療所のご案内)
(23時～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)
☎(24)1011



- 防災行政無線が フリーアクセス しみんは 119
再確認できます 0120(438)119
- 携帯電話、PHSからは ☎0475(22)7290
火災のお問い合わせは
広域消防本部テレフォンサービス ☎(25)4411



テレフォンガイドもばら ☎(20)1616
ご希望の情報サービスコードをダイヤルしてください。
※茂原市公式ウェブサイトから確認できます。

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
9月20日☉	宮本内科医院 ☎22-3770	君塚病院 ☎25-1811
9月21日☉	聖光会病院 ☎35-5151	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
9月22日☉	吉田医院 ☎34-3045	菅原病院 ☎25-1171
9月23日☉	ポプラクリニック ☎23-3111	穴倉病院 ☎24-2171
9月27日☉	粒良医院 ☎25-8580	公立長生病院 ☎34-2121

※都合により、変更する場合があります。救急患者の方が優先となります。
中央消防署指揮情報係☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。

こども急病電話相談 実施：千葉県

お子さんの急な病気で心配なとき、看護師・小児科医が電話でアドバイスします。

#8000

(プッシュ回線・携帯電話)

☎043(242)9939

(ダイヤル回線)

相談日時 毎日
19時～22時