



「長ねぎの香味漬け」

作り方

- ①長ねぎは鍋に入る大きさに切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れて茹で、中のめりめりをしごいて出し、4cm長さに切る。
- ③白ごまは香りよく煎り、きり胡麻にする。
- ④赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- ⑤Aを合わせ、赤唐辛子、長ねぎを入れて冷やす。
- ⑥皿に盛り付け白ごまを振る。

ひとこと

ねぎは青い葉もおいしく食べられ、加熱することで甘味が増し、とろりとした食感がうまれます。ぜひ作ってみてください。

(1人分) エネルギー 60kcal たんぱく質 1.4g 脂質 2.9g カルシウム 40mg 鉄 0.5mg 塩分 1.5g (使用量で計算)

材料 2人分

長ねぎ	2本
塩	少々
白ごま	小さじ1
赤唐辛子	1/3本
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

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
北田 美枝さん
(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
ママ・パパ教室	①4月26日☉ 赤ちゃんが生まれるまで編 ②5月21日☉ 歯っぴークッキング編 ③6月 9日☉ 赤ちゃんが生まれてから編 受付時間=9時15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 ※②のみ有料500円
ママのわ会	①4月28日☉ 子育て編 「みんなで話そう♪ 生後1～2カ月の赤ちゃん和妈妈」 ②5月12日☉ 子育て編 「みんなで話そう♪ 生後9～10カ月の赤ちゃん和妈妈」 受付時間=9時50分～10時		①平成28年2・3月生のお子さんと保護者 ②平成27年7・8月生のお子さんと保護者	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	①5月10日☉ ②6月 7日☉	13時30分～14時20分	①平成27年11月生 ②平成27年12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》
4月17日☉	大塚内科 ☎23-6121	宍倉病院 ☎24-2171
4月24日☉	聖光会病院 ☎35-5151	公立長生病院 ☎34-2121
4月29日☉	宮本内科医院 ☎22-3770	塩田記念病院 ☎35-0099

※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。

子ども急病電話相談 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。

8 0 0 0

(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～翌6時