



## 「ひじきのマリネ」

### 作り方

- ① 芽ひじきを水で戻す。
- ② 戻した芽ひじきを砂糖・しょうゆ・みりんできいて、冷ましておく。
- ③ にんじん・きゅうり・ハムは3cm長さの千切りにする。にんじんはさっと茹でる。
- ④ サラダ油・酢・塩をよく混ぜ、食べる直前に②と③を加え、和える。

### ひとこと

鉄分豊富なひじきを使ったマリネです。副菜としてさっぱり食べられますし、中華麺や素麺などのトッピングで変わり冷やし麺として夏にぴったりのメニューになります。ぜひお試しください。

(1人分) エネルギー90kcal たんぱく質3.0g 脂質3.9g カルシウム86mg 鉄3.0mg 塩分1.0g

### 材料/2人分

- 芽ひじき(乾燥).....8g
- 砂糖.....小さじ2
- みりん.....小さじ1強
- しょうゆ.....小さじ2弱
- にんじん.....50g
- きゅうり.....40g
- ロースハム.....20g
- サラダ油.....小さじ1強
- 酢.....大さじ1弱
- 塩.....少々

茂原市健康生活推進委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。

推進員さん

おすすめ

今夜の  
**おかず**



健康生活推進員  
渡邊 美雪さん  
(高師支部)

## 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	① 8月19日(金) 歯っぴークッキング編 ② 9月3日(土) 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) ※歯っぴークッキング編のみ別途500円、 エプロン、三角巾、手拭きタオル要
育児パパおとこ塾	9月28日(水) 沐浴・妊婦体験	9時15分~9時30分	妊婦の夫 およびそのご家族	筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)
ままのわ	① 9月1日(水) 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 ② 9月9日(金) 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6・7 月生のお子さま および母親 ② 平成27年11・ 12月生のお子 さまおよび母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)
BCG 予防接種	① 9月13日(水) ② 10月11日(水)	13時30分~14時20分	①平成28年3月生 ②平成28年4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

- 長生郡市夜間急病診療所 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 長生郡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》
8月21日(日)	山之内病院 ☎25-1131	宍倉病院 ☎24-2171
8月28日(日)	ポプラクリニック ☎23-3111	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。

## 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。

#8000 ☎043(242)9939  
(プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)  
相談日時 毎日 19時~翌6時