



## 「しらす入りおかか和え」

### 作り方

- ①小松菜はゆで、水気を絞り4cm長さに切る。えのきたけは石づきを取り3等分に切ってゆでる。にんじんは千切りにし、ゆでてざるにあげ、水気を切る。
- ②わかめは水に戻し、水気を絞る。
- ③水気を絞った①②としらすにAを加え混ぜ合わせる。

### ひとこと

11月頃より小松菜がよりおいしくなります。しらす干し、おかか、ごまと少々醤油で風味豊かなやさしい味となります。

◆推進員さんの「郷土料理の伝承～おせち料理教室～」参加者募集中！！

※詳しくは、本誌5ページをご覧ください。

(1人分) エネルギー53kcal たんぱく質2.6g 脂質0.8g カルシウム109mg 鉄1.9mg 塩分0.6g

### 材料/2人分

|        |           |
|--------|-----------|
| 小松菜    | 100g      |
| えのきたけ  | 1/4袋      |
| カットわかめ | 1g        |
| にんじん   | 1/5本(30g) |
| しらす干し  | 6g        |
| A      |           |
| 白ごま    | 小さじ1      |
| しょうゆ   | 小さじ1弱     |
| 本みりん   | 小さじ1/2    |
| かつお節   | 適宜        |

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。

推進員さん

おすすめ

今夜の  
**おかず**



健康生活推進員  
**金澤 和代さん**  
(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  | ①12月2日☎<br>赤ちゃんが生まれてから編<br>② 1月7日☎<br>赤ちゃんが生まれるまで編 | 9時15分～9時30分   | 妊娠中の方<br>およびそのご家族          | 母子健康手帳、筆記用具<br>※申込制 (必ずご予約ください)   |
| 育児パパおとこ塾 | 12月10日☎<br>沐浴・妊婦体験                                 | 9時15分～9時30分   | 妊婦の夫<br>およびそのご家族           | 筆記用具<br>※申込制 (必ずご予約ください)          |
| ままのわ     | 12月 8日☎<br>子育て編「みんなで話そう」<br>1歳後1～2カ月の赤ちゃん<br>とママ」  | 9時50分～10時     | 平成28年10・11月<br>生のお子さんをもつ母親 | 母子健康手帳、筆記用具<br>※申込制 (必ずご予約ください)   |
| BCG 予防接種 | ①12月 6日☎<br>② 1月10日☎                               | 13時30分～14時20分 | ①平成28年6月生<br>②平成28年7月生     | 母子健康手帳、記入した予診票<br>(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》              |
|---------|-------------------|--------------------|
| 11月20日☎ | 東部台医院<br>☎22-2455 | 穴倉病院<br>☎24-2171   |
| 11月23日☎ | 粒良医院<br>☎25-8580  | 菅原病院<br>☎25-1171   |
| 11月27日☎ | 聖光会病院<br>☎35-5151 | 公立長生病院<br>☎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**

(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