



### 「アジの香草焼き」

#### 作り方

- ①アジを3枚におろし、塩、こしょう、クッキングワインで下味をする。
- ②Aを合わせる。
- ③耐熱皿に②の半量をひろげ、アジを並べ、にんにくの薄切りをちらす。  
残りの②と薄切りトマトをのせ、ローリエを手でちぎってちらす。
- ④オリーブオイルをかけ160℃のオーブンで20分焼く。

#### ひとこと

表面はカリッ、中はふんわり。いつものアジをちょっとリッチに香ばしい香りが食欲を刺激してくれます。【茂原支部】

(1人分) エネルギー303kcal たんぱく質36.9g 脂質11.6g カルシウム125mg 鉄1.3mg 塩分0.6g

#### 材料/2人分

- アジ..... 2尾
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- クッキングワイン..... 大さじ2
- にんにく..... 1/2かけ
- ローリエ..... 1枚
- オリーブオイル..... 大さじ1/2
- パン粉..... 1/2カップ
- ① パプリカパウダー..... 適量
- ② ドライパセリ..... 適量
- ③ バジルパウダー..... 適量
- プチトマト..... 2個

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**



## 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。

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	①5月30日☎産後育児編 ②6月27日☎沐浴・妊婦体験編	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)
ままのわ	①5月24日☎ねんね編 「みんなで話そう」生後1～3カ月の赤ちゃん和妈妈」 ②6月7日☎はいはい編 「みんなで話そう」生後9～10カ月の赤ちゃん和妈妈」	9時50分～10時	①平成30年2・3・4月 生まれのお子さん がいる母親 ②平成29年9月～ 10月生まれのお子 さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)



夜間の急病は

●長生郡市夜間急病診療所 20時～23時  
(受付19時45分～22時45分)  
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



●防災行政無線が再確認できます  
フリーアクセス しみんは 119  
0120(438)119

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》
5月20日⑩	中央倉病院 ☎24-2171	中央倉病院 ☎24-2171
5月27日⑩	宮山医院 ☎22-4873	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。

### 救急安心電話相談 実施：千葉県

医療機関に受診するか迷ったとき、救急車を呼ぶか迷ったときにご相談ください。

#7009  
(プッシュ回線・携帯電話)

☎03(6735)8305  
(ダイヤル回線)  
相談日時  
平日・土曜18時～23時  
日曜・休日 9時～23時

### 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