



「ピーナッツと小松菜の和え物」

作り方

- ①小松菜は茹でて、水にとって絞り、長さ4cmに切る。
にんじんは千切りにし硬めに茹でる。
- ②みりんは、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで1分加熱してアルコール分を飛ばしてから、ピーナッツバター・酢を入れ、①を和える。

ひとこと

小松菜は、ほうれん草の倍以上のカルシウムと鉄分を含んでいます。
また、しょう油を使っていないので、塩分0の減塩レシピです。【二宮・豊田支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 54kcal たんぱく質2.1g 脂質2.1g カルシウム124mg 鉄2.1mg 塩分0.0g

材料/2人分

- 小松菜…………… 1/2袋
- にんじん…………… 1/4本
- ピーナッツバター…………… 小さじ2
- みりん…………… 小さじ1
- 酢…………… 小さじ1

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。



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	①7月28日⊕ 出産準備編 陣痛・お産の過ごし方 ママと赤ちゃんの歯のお話 ほか ②8月25日⊕ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 ほか	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	7月26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	平成29年11・12月生 のお子さんと母親	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

- 長生都市夜間急病診療所 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

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。

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
(通話料無料)

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

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 (ダイヤル回線)
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時
平日・土曜18時～23時
日曜・祝日 9時～23時

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

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
7月15日Ⓢ	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
7月16日Ⓢ	山之内病院 ☎25-1131	須田外科・歯科医院 ☎23-7748
7月22日Ⓢ	渡辺医院 ☎27-7733	公立長生病院 ☎34-2121
7月29日Ⓢ	ポプラクリニック ☎23-3111	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。