



「なすのたたき」

作り方

- ①なすは7～8mm幅の斜め切りにする。
- ②大葉、みょうが、しょうがは細切りにする、長ねぎは細かく切る。
- ③サラダ油を熱したフライパンで、①のなすを焼く。両面に火が通ったら皿に並べ、②の香味野菜を上に乗せ、ゆずポン酢をまわしかけたら出来上がり。

ひとこと

さっぱりとした夏向きのなす料理です。食欲の落ちやすい暑い夏の季節でも、大葉やみょうがなどをふりかけるだけで、食欲が湧いてきます。【茂原支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 39kcal たんぱく質0.9g 脂質2.0g カルシウム17mg 鉄0.1mg 塩分0.5g

材料/2人分	
なす	1本
大葉	2枚
みょうが	1本
しょうが	ひとかけ
長ねぎ(白い部分)	5cm
サラダ油	小さじ1
ゆずポン酢	小さじ2

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

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	①8月31日㊥ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 ほか ②9月14日㊥ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験 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	①8月30日㊤ ミニセミナー離乳食編 「おいしく、楽しい赤ちゃんとの時間」 ②9月12日㊤ はいはい編 「みんなで話そう」 生後9～11カ月の赤ちゃん和妈妈	9時50分～ 10時	①妊婦から離乳食開始前 のお子さんと母親 ※定員15組 ②平成30年10月～12月生 のお子さんと母親 ※定員7組	

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～22時45分 長生都市夜間急病診療所のご案内)
(22時45分～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 (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

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。

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。

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18日㊤	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
8月25日㊤	ポプラクリニック ☎23-3111	公立長生病院 ☎34-2121

#7009 (ダイヤル回線)
相談日時
平日・土曜18時～23時
日曜・祝日 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 (ダイヤル回線)
相談日時
毎日19時～翌6時

※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。
消防本部☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。