



「サラダ菜の酢みそ和え」

作り方

- ①サラダ菜をさっと茹でて水にさらしてから水気を切る。
- ②にんじんは千切りにし、茹でて水気を切る。
- ③みそと砂糖を混ぜてから、酢を加えて練り、野菜と和える。

ひとこと

生で食べることの多いサラダ菜ですが、今回は和え物にしました。シャキッとした食感が残るように茹ですぎないことがポイントです。

【茂原支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 62kcal たんぱく質2.2g 脂質0.8g カルシウム73mg 鉄2.4mg 塩分1.0g

材料 / 2人分	
サラダ菜	2株
にんじん	1/4本
酢	大さじ1/2
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

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。



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	主な対象者
ママ・パパ教室	健やかな赤ちゃんを産み育てるために、出産を迎える仲間同士で楽しく一緒に学びましょう。	妊娠中の方、夫、およびそのご家族
ママのわ	同じ月齢のお子さんがあるママ同士で気軽に集まり、日頃の子育ての悩みを共有する場です。また、ママの乳房ケアやお子さんとの過ごし方について助産師より専門的なアドバイスを受けることもできます。ほかに、卒乳や離乳食、子どもの救急法や災害対策等、妊娠中・育児中の家族も参加できるテーマで、役立つ講座を実施しています。	妊娠中の方、子育て中のママ、0～3歳までのお子さん・ご家族 (内容によって、対象者が異なります。)

※詳しくは、広報もばら毎月15日号や4月以降に市公式ウェブサイトでお知らせします。

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～22時45分 長生郡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
※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》
3月15日(日)	東部台医院 ☎22-2455	宍倉病院 ☎24-2171
3月20日(金)	聖光会病院 ☎35-5151	須田外科・歯科医院 ☎23-7748
3月22日(日)	宮本内科医院 ☎22-3770	公立長生病院 ☎34-2121
3月29日(日)	ポプラクリニック ☎23-3111	宍倉病院 ☎24-2171

#7009 (ダイヤル回線) ☎03(6735)8305
相談日時 平日・土曜18時～23時 日曜・祝日 9時～23時
(プッシュ回線・携帯電話)

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

※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。