



ホタテと冷やしなすの夏野菜びたし

作り方

- ①なすに切れ込みを入れてコンロのグリルで焼き、熱いうちに皮をむく。
できた焼きなすは、冷蔵庫で冷やす。
- ②きゅうりは食べやすい大きさに切り冷やす。
- ③みょうがは、縦に切り加熱し冷やす。
- ④ホタテ貝柱(刺身用)は、食べやすい大きさに切り加熱し冷やす。
- ⑤冷やした食材を器に盛りつける。
- ⑥【青じそと生姜の減塩たれ】を作る。青じそと生姜は短い千切りにする。
- ⑦レモン汁と白だしを合わせ、⑥を加えて食べる直前に⑤にかける。

ひとこと

なすやきゅうりを減塩のだしで食べる季節の一品です。ボリュームが出るおかずになります。

(栄養価/1人分) エネルギー 155kcal たんぱく質3.0g 脂質1.9g 炭水化物6.4g 食塩相当量0.6g

材料/大人2人分

- ホタテ貝柱(刺身用).....4個
- なす.....小2本
- みょうが.....1個
- きゅうり.....1/2本
- レモンスライス(飾り).....2枚
- 【青じそと生姜の減塩たれ】
- 青じそ.....1枚
- 生姜.....少々
- 白だし.....小さじ1
- レモン汁.....大さじ2

茂原市健康生活推進員会の皆さんが
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

申込み・問合せ・会場は、保健センター ☎(25)1725

| 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 | 8月26日④ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、 パパ“力”アップミニ講座 他 | 9時～ 9時15分 | 妊娠中の方 およびそのご家族 | 母子健康手帳、筆記用具、 バスタオル2枚 ※必ずご予約ください |
| ままのわ | ①8月9日⑧ ねんね編 予防接種のお話、ママヨガwithベビー、 ママのお悩み解決、手遊びわらべ歌 他 ②8月29日⑧ 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」 離乳食のお話、計測 他 | 9時50分～ 10時 | ①令和5年5月～7月 生のお子さんと母親 ②妊婦から離乳食開 始前のお子さんが いる母親 | 母子健康手帳、筆記用具 ①は赤ちゃんを寝かせるバスタ オル、飲み物、汗拭きタオル、 動きやすい服装も持参 ※必ずご予約ください |

*感染症拡大防止のため、事業が延期、休止となる可能性があります。最新情報は市公式ウェブサイトでご確認ください。

夜間の急病は

長生郡市夜間急病診療所 内科・小児科(初期診療)
20時～23時(受付19時45分～22時45分)
☎(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

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。

| 今日の日曜開庁 | 7月23日⑧ 8時30分～17時15分 |
|--------------|---------------------|
| 市民課(2階) | ☎(20)1502 |
| 市民税課(2階) | ☎(20)1577 |
| 収税課(2階) | ☎(20)1578 |
| 本納支所(ほのおか館内) | ☎(34)2111 |
| 証明書等交付時間を延長 | 毎週水曜日 19時まで |
| 市民課(2階) | ☎(20)1502 |

*一部取り扱えない業務もありますので、詳しくはお問い合わせください。

| 日曜・休日当番医 | 診療時間 9時～17時 | |
|----------|---------------------|---------------------|
| | 《内科系》 | 《外科系》 |
| 7月16日⑧ | 宍倉病院 ☎(24)2171 | 宍倉病院 ☎(24)2171 |
| 7月17日⑧⑨ | 安藤医院 ☎(33)2211 | 清水三郎医院 ☎(25)0776 |
| 7月23日⑧ | 宮本内科医院 ☎(22)3770 | 公立長生病院 ☎(34)2121 |
| 7月30日⑧ | 宍倉病院 ☎(24)2171 | 宍倉病院 ☎(24)2171 |

*都合により、変更する場合があります。救急患者が優先となります。
消防本部 ☎(24)0119、☎(25)8448へお問い合わせください。

救急安心電話相談 実施：千葉県

医療機関を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(6810)1636
(ダイヤル回線)
相談日時
平日・土曜18時～翌6時
日曜・休日 9時～翌6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

(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