



「春野菜のごまマヨサラダ」

作り方

- ①ひじきはたっぷりの水に浸して戻し、さっと茹でて水気を切る。
- ②キャベツはさっと茹で、粗熱をとって2cm角に切る。人参は千切りにし、さっと茹でる。茹でたけのこは水洗いし薄切りにする。それぞれペーパータオルで水気を切る。
- ③ボウルに粗熱が取れた①、②、④を入れ全体を混ぜ、⑤を加えさっと和える。

ひとこと

カルシウム・食物繊維・鉄分が豊富なひじきと旬の野菜が手軽にとれる一品です。残ったひじき煮をサラダにアレンジしてもおいしいです。

(1人分) エネルギー 128Kcal たんぱく質 2.9g 脂質 9.5g カルシウム 95mg 塩分 1.0g

材料 2人分

ひじき(乾)	5g
キャベツ	100g
人参	30g
茹でたけのこ(穂先)	30g
④ 醤油	大さじ1/2
④ みりん	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
⑤ いりごま(白)	大さじ1/2
⑤ すりごま(白)	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2

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



今夜のおかず



健康生活推進員
前田洋子さん
(東郷支部)

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。
(予防接種のお問い合わせは、健康管理課☎(20) 1574へ。)

名 称	日 時	受付時間	内容・主な対象者	持ち物など
6か月乳児相談	4月23日㊥	9時30分～10時 13時30分～14時	平成26年10月生	母子健康手帳、問診票、 バスタオル
1歳6か月児健康診査	4月14日㊥	13時～13時20分	平成25年10月生	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、タオル 汚れてもよい服装でお越しください
2歳児歯科健康診査	4月16日㊥	9時～10時10分	平成24年10月生 平成24年11月生	
3歳児健康診査	4月15日㊥	13時～13時20分	平成23年10月生	

夜間の急病は



- 長生郡市夜間急病診療所 20時～23時
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 フリーアクセス しみんは 1 1 9
再確認できます 0 1 2 0 (438) 1 1 9
- 携帯電話、PHSからは ☎0475(22) 7290
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》
3月21日㊤	清水三郎医院 ☎25-0776	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
3月22日㊥	金坂医院 ☎22-4885	公立長生病院 ☎34-2121
3月29日㊥	大木医院 ☎23-2546	穴倉病院 ☎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。

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。

8 0 0 0

(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～22時