



材料/2人分
 ツナ缶(油漬け) 1/3缶
 しらたき 120g
 ごぼう 1/4本
 さやいんげん 2本
 めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
 水 30ml
 かつお節 1/2袋
 ごま油 小さじ1

「ツナとしらたきの炒め物」

作り方

- ① しらたきはざく切りにしてさっとゆでる。ごぼうは細切りに、さやいんげんは3cmの長さに切る。ツナは油をきる。
- ② フライパンにごま油を熱し、しらたき、ごぼう、さやいんげんを炒める。油がまわったら、めんつゆと水を入れて一煮してツナを加える。かつお節を混ぜて仕上げる。

ひとこと

野菜は大きめに切ったり、歯ごたえを残したりすることで噛む回数が増え、満腹感を高めることができます。あえて食べにくい大きさや硬さにすることで噛む回数を増やしましょう！
【五郷支部】

(1人分) エネルギー67kcal たんぱく質3.4g 脂質3.5g カルシウム61mg 鉄0.6mg 塩分0.6g

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。

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	①4月24日☎出産準備編 ②5月30日☎産後育児編 ③6月27日☎沐浴・妊婦体験編	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	①4月20日☎はいはい編 「みんなで話そう♪生後9～10カ月の 赤ちゃんとママ」 ②5月24日☎ねんね編「みんなで話そう ♪生後1～3カ月の赤ちゃんとママ」	9時50分～10時	①平成29年7・8月生の お子さんがいる母親 ②平成30年2～4月生の お子さんがいる母親	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～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



●防災行政無線が再確認できます
 フリーアクセス しみんは 119
 0120(438)119

 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時まで

	《内科系》	《外科系》
4月15日①	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
4月22日①	金坂医院 ☎22-4885	公立長生病院 ☎34-2121
4月29日①	鈴木医院 ☎22-2630	三枝医院 ☎25-2203
4月30日①	むなかたクリニック ☎44-5155	須田外科医院 ☎23-7748

※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。

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 ☎03(6735)8305
 (プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)
 相談日時
 平日・土曜18時～23時
 日曜・休日 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 ☎043(242)9939
 (プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)
 相談日時
 毎日19時～翌6時