

「ピーナッツと小松菜の和え物」

材料/2人分

小松菜…………… 1/2袋 にんじん…………… 1/4本

ーナッツバター……… 小さじ2

みりん…………… 小さじ1

作り方

①小松菜は茹でて、水にとって絞り、長さ4㎝に切る。 にんじんは千切りにし硬めに茹でる。

②みりんは、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで1分加熱してアルコール分を飛ばしてから、 ピーナッツバター・酢を入れ、①を和える。

ひとこと

小松菜は、ほうれん草の倍以上のカルシウムと鉄分を含んでいます。 また、しょう油を使っていないので、塩分0の減塩レシピです。【二宮・豊田支部】

(栄養価/1人分) エネルギー54kcal たんぱく質2.1g 脂質2.1g カルシウム124mg 鉄2.1mg 塩分0.0g

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 さすす

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/

名	称	日時・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・ハ	パパ教室	①7月28日① 出産準備編 陣痛・お産の過ごし方 ママと赤ちゃんの歯のお話 ほか ②8月25日① 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 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)
ままのね	わ	7月26日帝 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」	9時50分~ 10時	平成29年11・12月生 のお子さんと母親	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

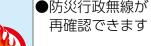
●長生郡市夜間急病診療所 20時~ 23時 (受付19時45分~22時45分)

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)

2 (24) 1011



フリーアクセス しみんは 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。

日曜·	休日当番医	※診療	寮時間は9時~ 17時です
	《内科系》		《外科系》

	《内科糸》	《外科糸》	
7月15日®	宍 倉 病 院 ☎24-2171	宍 倉 病 院 ☎24-2171	
7月16日⑨	山 之 内 病 院 ☎25-1131	須田外科・歯科医院 ☎23-7748	
7月22日®	渡 辺 医 院 ☎27-7733	公 立 長 生 病 院 ☎34-2121	
7月29日®	ポプラクリニック ☎23-3111	塩田記念病院 ☎35-0099	

※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、風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

(プッシュ回線・携帯電話)

☎03(6735) 8 3 0 5

(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

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)

23043(242) 9 9 3 9 (ダイヤル回線)

相談日時 毎日19時~翌6時