



「三つ葉とえのきの柚子胡椒和え」

作り方

- ①三つ葉とえのきたけは食べやすい長さに、にんじんは千切りにし、それぞれさっと茹でる。
- ②①の水気をよく絞り、食べる直前に調味料で和える。

ひとこと

旬の三つ葉と柚子胡椒の風味で減塩でもおいしく食べられます。簡単にできるので時間がないときの一品におすすめです。【東郷支部】

（栄養価／1人分）エネルギー 20kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.1g カルシウム 13mg 鉄 0.6mg 塩分 0.5g

材料／2人分

- 三つ葉…………… 1袋
- えのきたけ…………… 1/2袋
- にんじん…………… 1/4本
- めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ1弱
- 柚子胡椒…………… 2g

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



保健センター主催教室の紹介

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	4月24日⑧ 出産準備編 妊娠・陣痛・お産中のときの過ごし方、 ママと赤ちゃんの歯のお話 ほか	9時15分～ 9時30分	妊娠中の方 およびそのご家族	
まものわ	①4月19日⑨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」 ②5月16日⑨ねんね編 「みんなで話そう♪生後1～3カ月の赤ちゃん和妈妈」	9時50分～ 10時	①妊婦から離乳食開始前 のお子さんがいる母親 ※定員15組 ②平成31年2～4月生のお 子さんがいる母親 ※定員7組	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

●長生都市夜間急病診療所 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 長生都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。
※茂原市公式ウェブサイトから確認できます。

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

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)8305

(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

大型連休中の医療機関情報は、
千葉県ホームページをご覧ください▶



●防災行政無線がフリーアクセス しみんは 119
再確認できます 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

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
4月21日⑧	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
4月28日⑧	清水三郎医院 ☎25-0776	公立長生病院 ☎34-2121
4月29日⑧	公立長生病院 ☎34-2121	きたじまクリニック ☎26-7050
4月30日⑨	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
5月1日⑨	東部台医院 ☎22-2455	菅原病院 ☎25-1171
5月2日⑨	公立長生病院 ☎34-2121	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
5月3日⑨	山之内病院 ☎25-1131	須田外科・歯科医院 ☎23-7748
5月4日⑨	宮山医院 ☎22-4873	塩田記念病院 ☎35-0099
5月5日⑨	大木医院 ☎23-2546	聖光会病院 ☎35-5151
5月6日⑨	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。