



「長芋と長ねぎのおかか炒め」

作り方

- ①皮をむいた長芋は食べやすい大きさに乱切りにする。長ねぎは斜め切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて熱し、長芋を炒め、角が透き通ってきたら長ねぎを入れてさらに炒める。
- ③Aを加え全体を混ぜ、かつお節を入れてさっと炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。

ひとこと

しゃきしゃきした歯ごたえがおいしい、バター風味の炒め物です。簡単に作れますのでレパートリーに加えてください。【高師支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 94kcal たんぱく質3.3g 脂質1.9g カルシウム23mg 鉄0.7mg 塩分0.4g

材料/2人分

長芋	180g
長ねぎ	1本
バター	5g
A	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
塩・こしょう	少々
かつお節	1/2袋

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	①7月20日④ 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3日④ 先輩ママ・パパ交流編 先輩ママ・パパとの交流会、赤ちゃんの心をはぐくむポイント、調乳体験 ほか ③8月31日④ 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)
ママのわ	①7月19日④ ミニセミナー卒乳編 卒乳・栄養・歯科のお話 ②8月1日④ なんね編 「みんなで話そう」生後1～3カ月の赤ちゃん和妈妈 ママヨガWithベビー	9時50分～ 10時	①妊娠中の方から3歳までのお子 さんがいる母親 ※定員15組 ②令和元年5月～7月生(1カ月健診 受診済)のお子さんがいる母親 ※定員7組	母子健康手帳、筆記用具 ②はバスタオル、動きやすい服装、水分 補給できるもの、ハンドタオルも持参 ※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。

●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  
(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

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。

☎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

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
7月15日④	むなかたクリニック ☎44-5155	菅原病院 ☎25-1171
7月21日④	穴倉病院 ☎24-2171	穴倉病院 ☎24-2171
7月28日④	鈴木医院 ☎22-2630	公立長生病院 ☎34-2121

※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。

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。

☎043(242)9939  
(ダイヤル回線)  
相談日時  
毎日19時～翌6時