環境にやさしいインクで印刷されています。

10月27日 ®



「ひじきとブロッコリーのツナサラダ」

材料/2人分

ひじき (乾燥) ······ 4g

ブロッコリー………… 1/2房

ツナ缶 (油漬け) ……… 1/2缶 オリーブ油………… 小さじ1

酢……… 大さじ1弱

栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します、茂原市健康生活推進員会のみなさんが

推進員

おすすし



作り方

- ①ひじきは水で戻し、さっと茹でて水気を切っておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、一口大に切り、熱湯で色よく茹で、ザルに上げて冷ます。
- ③ツナ缶は油を軽く切る。
- ④ボウルにひじき、ブロッコリー、ツナを入れ、Aを加え、和える。

お酢の酸味がさわやかなさっぱりとしたサラダです。ツナ缶の替わりにささみでもおいしいで すよ!【本納支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 98kcal たんぱく質6.8g

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 | 名 称 日時・内容 | | 受付時間 | 主な対象者 | 持ち物など | |
|---|--------|-----------|--|-----------------|---|---|--|
| 8 | ママ・パパ教 | 效室 | ①10月30日® 出産準備編 妊娠・陣痛・出産時の過ごし方、 ママと赤ちゃんの歯のお話 ほか ②11月27日® 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 ※必ずご予約ください | |
| | ままのわ | | 11月9日① ミニセミナーこどもの救急講習会「もしもの急病 その時の対処法について」 宍倉病院理事長 宍倉朋胤先生のお話、AEDの操作方法、乳幼児への心肺蘇生について | 13時45分~ 14時 | 妊娠前〜子育て中の方 およびそのご家族 託児あり (要予約・15人まで) | 母子健康手帳(お持ちの方)、 筆記用具 ※動きやすい格好でお越しください。 ※必ずご予約ください | |

夜間の 急病は

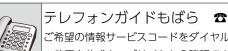
●長生郡市夜間急病診療所 20時~23時 (受付19時45分~22時45分) 内科·小児科 (初期診療) ☎ (24) 1010



●テレフォン案内

(19時~ 22時45分 長生郡市夜間急病診療所のご案内) 救急当番病院(内科・外科)のご案内) (22時45分~翌6時

2 (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。

公立長生病院

234-2121

| 日曜・ | 休E | 当省 | 逐 | ※診療 | 詩時間 (| は9時~ | · 17時で | ?す | |
|---------|-------|-------------------|------------|-----|--------------|-------------------|------------|-----------|--|
| | 《内科系》 | | | | 《外科系》 | | | | |
| 10月20日® | 大 | 木 ☎ 23- | 医 -2546 | 院 | 宍 | 倉 ☎ 24- | 病 -2171 | 院 | |
| 10月22日必 | 金 | 坂 ☎ 22- | 医 -4885 | 院 | 宍 | 倉 ☎24- | 病 -2171 | 院 | |

※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、風25-8448へお問い合わせください。

すだ内科医院

224-7717



●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 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。

#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) **23**043(242) 9 9 3 9

(ダイヤル回線) 相談日時 毎日19時~翌6時