推進員さんおすすめ

今夜のおかず

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。

「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
Ⓐ しょうゆ	小さじ1
Ⓐ こしょう	少々

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、Ⓐを加え、和える。

ひとこと

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　脂質6.4g　カルシウム51mg　鉄1.1mg　塩分0.8g

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	日時・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	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㊏　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（ともたね）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）
（22時45分～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 0120(438)119（しみんは 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　※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
10月20日㊐	大木医院 ☎23-2546	宍倉病院 ☎24-2171
10月22日㊋	金坂医院 ☎22-4885	宍倉病院 ☎24-2171
10月27日㊐	すだ内科医院 ☎24-7717	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、FAX25-8448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)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

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

発行＝茂原市役所　編集＝秘書広報課（3階）〒297-8511茂原市道表1番地　☎0475(23)2111(代表)　✉info@city.mobara.chiba.jp
「広報もばら」は再生紙を使用し、環境にやさしいインクで印刷されています。