



「しらすとトマトのもずく和え」

作り方

- ①きゅうりは千切り、長芋は皮をむいて千切り、トマトは乱切りにする。
- ②ボウルにきゅうり、長芋を入れて混ぜる。
- ③②とトマトを皿に盛り、味付きもずく酢をかけてしらす干しをのせる。

ひとこと

さっぱりとした初夏を感じさせる料理です。味付きもずく酢を使用することで、簡単に作ることができます。

(栄養価/1人分) エネルギー39kcal たんぱく質1.9g 脂質0.2g カルシウム26mg 鉄0.5mg 塩分0.8g

材料/2人分

- きゅうり 1/2本
- 長芋 60g
- トマト 中1/2
- 味付きもずく酢 1パック
- しらす干し 大さじ1強

推進員さん
おすすめ

茂原市健康生活推進員会の皆さんが
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



保健センターからのお知らせ 問合せ 保健センター ☎(25)1725

ママ・パパ教室	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、皆様の健康と安全を最優先に考慮し、「ママ・パパ教室」は9月末まで、「ままのわ・ままのわミニセミナー」は8月末まで中止とさせていただきます。大変申し訳ありませんが、ご理解・ご協力をお願いします。
ままのわ	

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

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。
※市公式ウェブサイトから確認できます。

フリーアクセス しみんは 119
●防災行政無線が再確認できます ☎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

救急安心電話相談 実施：千葉県
医療機関を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 ☎03(6735)8305
(プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)
相談日時
平日・土曜18時～翌6時
日曜・休日 9時～翌6時

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

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
6月21日⑩	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
6月28日⑩	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。救急患者が優先となります。
消防本部 ☎(24)0119、FAX(25)8448へ問合せください。