



真竹のメンマ風

作り方

- ①真竹は皮をむいて茹でておく。
- ②茹でた真竹を長さ7cmくらいの短冊切りにする。
- ③鍋に真竹とAの調味料を入れ、味がしみるまで煮る。
- ④火を止め、ごま油を回しかける。

ひとこと

身近に生えている真竹を使った、この時季ならではの一品です。箸休めやお総菜など幅広く活用できます。冷めたら小分けにして冷凍しておくとう便利です。

6月は「食育月間」です。家で過ごす時間が増え、食材を選び、料理を作り、大切な人と食卓を囲む時間が増えた今、普段の食生活を振り返り行動に移してみましょう。

(栄養価/1人分) エネルギー 28kcal たんぱく質1.5g 脂質0.3g 炭水化物5.0g 食塩相当量1.3g(使用量で計算)

材料/真竹200g分	
真竹(皮をむいたもの)	200g
だし汁または水	200cc
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	
(だし汁を使用しない場合はめんつゆ)	大さじ5
酒	大さじ1
ごま油	少々

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。

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

申込み・問合せ・会場は、保健センター☎(25)1725

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	7月23日④ 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方、パパが行う陣痛時のマッサージ体験、歯・栄養のお話 他	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	①7月21日⑥ オンラインセミナー離乳食中期編 ～2回食編～ 「ステップアップ2回食!」 ②7月22日⑥ ミニセミナー卒乳編 卒乳のお話、歯科・栄養のお話、手遊び歌、計測他	①開催時間 14時～ 14時30分 ②9時50分 ～10時	①妊婦、離乳食(2回食)開始前のお子さん がいる母親 ②妊婦、3歳までの お子さん がいる母親	①は市公式ウェブサイトから お申し込みください ②は母子健康手帳、筆記用具 ※必ずご予約ください

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業が延期・休止となる場合があります。最新情報は市公式ウェブサイトでご確認ください。

夜間の急病は

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

☎(24)1011

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

☎(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。

今月の日曜開庁	6月26日⑥ 8時30分～17時15分
市民課(2階)	☎(20)1502
市民税課(2階)	☎(20)1577
収税課(2階)	☎(20)1578
本納支所(ほのおか館内)	☎(34)2111
証明書等交付時間を延長	毎週水曜日 19時まで
市民課(2階)	☎(20)1502

※一部取り扱えない業務もありますので、詳しくは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。

☎03(6735)8305
(ダイヤル回線)
相談日時
(プッシュ回線・携帯電話) 平日・土曜18時～翌6時
日曜・休日 9時～翌6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。

☎043(242)9939
(ダイヤル回線)
相談日時
(プッシュ回線・携帯電話) 毎日19時～翌6時

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
6月19日⑥	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
6月26日⑥	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。救急患者が優先となります。
消防本部☎(24)0119、FAX(25)8448へお問い合わせください。