



えのき塩昆布レモン和え

作り方

- ①えのき茸は、いづきを取って半分に切り、ブロッコリースプラウトは根元を落とす。
- ②えのき茸をほぐして熱湯でさっと茹で、ざるに上げて湯を切る。
- ③ボウルにAとえのき茸、ブロッコリースプラウトを入れ和える。

ひとこと

塩昆布とレモンの酸味がおいしい一品です。レモン汁やにんにくを使うことで、減塩効果のある献立です。ブロッコリースプラウトの代わりにかわれ大根を使うこともできます。

(栄養価/1人分) エネルギー 34kcal たんぱく質2.7g 脂質1.5g 炭水化物6.4g 食塩相当量0.5g

材料/大人2人分	
えのき茸	1/2袋
ブロッコリースプラウト	20g
塩昆布	5g
白炒りごま	大さじ1/2
A ごま油	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2
おろしにんにく	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。



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	8月13日④ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、パパ“カ”アップミニ講座 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
まものわ	①8月2日⑧ ミニセミナー離乳食編 「おいしく、楽しい赤ちゃんとの時間」、離乳食のお話、計測 他 ②8月10日⑧ ねんね編 予防接種のお話、ママヨガwithベビー、ママのお悩み解決、手遊びわらべ歌 他	9時50分～10時	①妊婦から離乳食開始前のお子さんがいる母親 ②令和4年5月～7月生のお子さんと母親	母子健康手帳、バスタオル、筆記用具 ②は飲み物、動きやすい服装も持参 ※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。

防災・防犯に関する情報をメールで配信

もばら安全・安心メールをご利用ください



右の二次元コードを読み取るか、下記メールアドレスに空メールを送信後、返信されたメールに記載されている手順に従って登録してください。

touroku.mobara-city@raidan2.ktaiwork.jp



※高齢者等を対象に、防災情報を自宅の電話・FAXに配信するサービスも行っています。

問合せ 防災対策課(4階) ☎(36)7580 ☎(20)1602

今月の日曜開庁	7月24日⑧ 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。

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
7月3日⑧	穴倉病院 ☎(24)2171	穴倉病院 ☎(24)2171
7月10日⑧	大塚内科 ☎(23)6121	須田外科・歯科医院 ☎(23)7748

※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、☎(25)8448へお問い合わせください。

防災行政無線が再確認できます

しみんは 119

☎0120(438)119
(通話無料)

【人口と世帯数】 令和4年6月1日現在

- 総人口 87,592人 ●世帯数 41,491世帯
- 男 43,317人 ●女 44,275人

【5月中の動き】

- 転入 306人 ●転出 249人 ●出生 32人 ●死亡 99人