



ひじきサラダ (非常食レシピ)

作り方

- ①ひじきと切り干し大根はそれぞれポリ袋に入れ、水で戻したら水気を切る。
- ②枝豆は解凍し、さやから取り出す。
- ③ポリ袋に①、②、ツナを入れ、ドレッシングで和えて味をなじませる。

ひとこと

包丁やまな板、鍋を使わず、ポリ袋だけでできる簡単非常食レシピです。
9月は防災月間です。日頃から野菜類や海藻類の乾物、缶詰を備蓄しておく、いざというとき役立ちます。

(栄養価/1人分) エネルギー 110kcal たんぱく質5.0g 脂質7.4g 炭水化物6.6g 食塩相当量0.9g

材料/大人2人分

乾燥ひじき	4g
切り干し大根	10g
枝豆(冷凍)	15さや
ツナ缶	30g
和風ドレッシング	大さじ2

茂原市健康生活推進員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	10月21日金 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	①9月28日金 はいはい編 「みんなで話そう」生後9～11か月の 赤ちゃん和妈妈」栄養士が解決！離乳 食のギモン、手遊びわらべ歌 他 ②10月13日金 オンラインセミナー 離乳食初期～スタート編～ 「離乳食スタート時のお悩み解決」	①9時50分 ～10時 ②開催時間 14時～ 14時30分	①令和3年10月～12月 生のお子さんと母親 ②妊婦、離乳食開始時の お子さんがいる母親	①母子健康手帳、筆記用具 ※必ずご予約ください ②市公式ウェブサイトからお 申し込みください。

☑ ※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
	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。

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
9月18日金	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
9月19日金	ポプラクリニック ☎(23)3111	三枝医院 ☎(25)2203
9月23日金	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
9月25日金	牧野医院 ☎(24)2222	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。

今月の日曜開庁	9月25日金 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。

#7009
(ダイヤル回線)
(プッシュ回線・携帯電話)
相談日時
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。

#8000
(ダイヤル回線)
(プッシュ回線・携帯電話)
相談日時
毎日19時～翌6時