



スタミナ納豆

作り方

- ①しょうがとにんにくはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、①を炒める。香りが立ったら鶏ひき肉とAを入れ加熱し、火が通ったらボウルに取って冷ます。
- ③ボウルに納豆と付属のタレを加え、混ぜ合わせる。

ひとこと

しょうが、にんにく、ねぎは身体を温めるので寒い時期にぴったりです。さらに香味野菜が入ることで、納豆の香りが和らぎ、納豆が苦手な方にもおすすめです。

(栄養価/1人分) エネルギー 116kcal たんぱく質8.9g 脂質6.4g 炭水化物6.4g 食塩相当量0.9g

材料/大人2人分

鶏ひき肉	50g
しょうが	2g
にんにく	2g
万能ねぎ	50g
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
ひきわり納豆	1パック
納豆付属タレ	1袋

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

お夜のおかず



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
ままのわ	3月10日☎ 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	9時50分～10時	令和4年4月～6月生まれのお子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具 ※必ずご予約ください
ままのわミニセミナー	3月14日☎ 災害編 赤ちゃんとお過ごす災害時のポイント、子どもを守る防災対策のお話 他	9時50分～10時	妊婦、妊婦の夫、おむね3歳までのお子さんがいるご家族 ※託児はありません	母子健康手帳、筆記用具 ※会場は和室を予定しています。座りやすい服装でお越しください。 ※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)

☎(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》
2月19日☎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
2月23日(木)☎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
2月26日☎	大木医院 ☎(23)2546	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、☎(25)8448へお問い合わせください。

今日の日曜開庁	2月26日☎ 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 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や心配なとき、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