



葉玉ねぎの梅肉和え

作り方

- ①葉玉ねぎは洗い、葉先と根元を切り落とす。
- ②葉玉ねぎの緑の部分は3cm幅、白い部分は半分に切ってから斜め切りにする。
- ③耐熱皿に葉玉ねぎを入れ、ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④梅肉と白だしを混ぜ合わせ、葉玉ねぎと和える。最後にかつお節を加え、軽く混ぜる。

ひとこと

長生郡で採れる旬の葉玉ねぎを使った、玉ねぎの甘味と梅肉の酸味が絶妙にマッチした一品です。

千葉県は葉玉ねぎの生産量日本一で、長生郡内は砂壌土と塩分をたっぷり含んだ潮風が、おいしい玉ねぎを育てています。

(栄養価/1人分) エネルギー 37kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 6.9g 食塩相当量 1.3g

材料/大人2人分

葉玉ねぎ	2株
梅肉	6g
白だし	小さじ2
かつお節	2g

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	4月26日☎ 出産準備編 ママ・パパ・赤ちゃんの歯、栄養のお話、パパが行う陣痛時のマッサージ体験、妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方 他 5月24日☎ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、パパ“力”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
ままのわ	①4月25日☎ 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 ②5月10日☎ ねんね編 「みんなで話そう」生後1～3か月の赤ちゃんとママ 予防接種のお話、ママヨガWithベビー	9時50分～ 10時	①妊婦から離乳食開始前のお子さんと母親 ②令和5年2～4月生まれのお子さん がいる母親	母子健康手帳、筆記用具、 バスタオル ②は飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装もお持ちください ※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
☎	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。
---	---

今月の日曜開庁	4月23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(6810)1636
(ダイヤル回線)

#7009
(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

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)

#8000
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時
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》
4月16日☎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
4月23日☎	三上クリニック ☎(30)3733	公立長生病院 ☎(34)2121
4月29日(土)☎	K・Iクリニック ☎(42)7575	塩田記念病院 ☎(35)0099
4月30日☎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171

※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。