



舞茸とひよこ豆のさっぱり和え

作り方

- ①舞茸は、石づきを取り、ほぐしてゆでる。
- ②わかめは、水で戻して、さっとゆでておく。
- ③調味料は、全て合わせ加熱し、舞茸、わかめ、ひよこ豆を加え調味料を絡める。

ひとこと

今回は、舞茸を使用しましたが、冷蔵庫にあるシタケやシメジでもおいしくいただけます。レモンの香りと爽やかな酸味が、食欲をそそります。また、短時間で簡単にできます！

(栄養価/1人分) エネルギー 59kcal たんぱく質3.0g 脂質1.3g 炭水化物10.3g 食塩相当量0.7g

材料/大人2人分

- 舞茸..... 1パック
- 乾燥わかめ..... 2g
- ひよこ豆 チルドタイプ..... 20g
- しょうゆ..... 小さじ1
- 砂糖..... 小さじ1/2
- レモン汁..... 小さじ1
- 料理酒..... 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	12月15日(金) 授乳・ミルク作り体験編 母乳育児のお話、赤ちゃんの抱っこ体験、調乳体験(ミルク作り)、ママ・パパの質問回答コーナー 他	9時～9時15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	12月6日(木) 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5年1月～3月生まれのお子さんと母親	母子健康手帳、筆記用具 ※必ずご予約ください

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》
11月19日(日)	宍倉病院 ☎(24) 2171	宍倉病院 ☎(24) 2171
11月23日(木)(祝)	宍倉病院 ☎(24) 2171	宍倉病院 ☎(24) 2171
11月26日(日)	長生八積医院 ☎(32) 3282	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。

今月の日曜開庁

11月26日(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)

#7119
(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)

#8000
(プッシュ回線・携帯電話)

相談日時
毎日19時～翌6時