



「ブロッコリーとのりの佃煮和え」

作り方

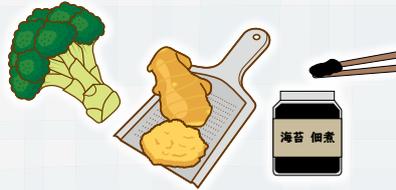
- ①ブロッコリーは小房に分けて、塩少々を入れた湯で色よくゆでる。
- ②ボウルにのりの佃煮とおろししょうがを合わせる。
- ③②へブロッコリーを入れて和える。

ひとこと

しょうがのピリッとした風味がアクセントの簡単にできる一品です。
大根やさやいんげん、オクラなど好みの野菜でアレンジをお楽しみください。

(栄養価/1人分) エネルギー 28kcal たんぱく質3.7g 脂質0.5g 炭水化物2.1g 食塩相当量0.4g

材料/大人2人分	
ブロッコリー	1/2株
のりの佃煮	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1



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	内容	主な対象者
ママ・パパ教室	健やかな赤ちゃんを産み育てるために、出産を迎える仲間同士で楽しく一緒に学びましょう。	妊娠中の方およびそのご家族
ままのわ	同じ月齢のお子さんがある母親同士で気軽に集まり、日ごろの子育ての悩みを共有する場です。 また、赤ちゃんとの過ごし方について助産師より専門的なアドバイスを受けることもできます。	妊娠中の方、子育て中の母親、0歳～3歳までのお子さん、ご家族 (内容によって、対象者が異なります)

*日程は4月以降に市公式ウェブサイトを確認できる他、広報もばら毎月15日号に掲載しますのでご覧ください。

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	3月24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	☎(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)
相談日時
平日・土曜18時～翌8時
日曜・休日 9時～翌8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)
相談日時
毎日19時～翌8時

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
3月17日@	大木医院 ☎(23)2546	宍倉病院 ☎(24)2171
3月20日@	大多和医院 ☎(33)6111	南洲会長生クリニック ☎(32)1821
3月24日@	長生八積医院 ☎(32)3282	公立長生病院 ☎(34)2121
3月31日@	大塚内科 ☎(23)6121	塩田記念病院 ☎(35)0099

*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。