



「きゅうりのしょうゆ漬け」

**作り方**

- ①きゅうりは5mmの輪切りにし、塩を振って水気を絞る。
- ②千切りにしたしょうがをAと一緒に煮立て、その中に①のきゅうりを入れ、すぐに火を止め、ザルに上げる(煮立てたAは捨てない)。
- ③再びAを煮立て、その中へ②のしょうがときゅうりを戻し入れて火を止め、冷めたら出来上がり。

**ひとこと**

冷凍してもおいしく食べられます。夏のきゅうりが旬の時に作ってみてください。ご飯のお供にぴったりです。

(栄養価 / 1食分) エネルギー 33kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 7.3g 食塩相当量 1.4g (使用量で計算)

材料 / きゅうり5本分

きゅうり	5本 (500g)
塩	小さじ1/6
しょうが	25g
しょうゆ	1カップ
砂糖	100g
みりん	25ml
酢	25ml

A

茂原市健康生活推進委員会の皆さんが  
栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します。



**こども家庭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	7月13日④ 出産準備編 妊娠中・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～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	①7月17日⑧ ミニセミナー 卒乳編 卒乳のお話、栄養のお話、 手遊び歌、卒乳後の親子のスキンシップ のお話、計測 他 ②8月9日⑨ ねんね編 ママヨガwithベビー、 ママのお悩み解決、手遊び歌、計測 他	9時50分～10時	①妊娠中の方から3歳ま でのお子さんがある母親  ②令和6年5月～7月生 まれのお子さんがある母 親	母子健康手帳、バスタオル、 赤ちゃんに必要なオムツやミルク、 ②はママの飲み物、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。

**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》
7月15日⑩	むなかたクリニック ☎(44)5155	菅原病院 ☎(25)1171
7月21日⑪	もといハッピー クリニック ☎(36)3537	宍倉病院 ☎(24)2171
7月28日⑫	渡辺医院 ☎(27)7733	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	7月21日⑪ 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
<b>証明書等交付時間を延長</b>	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

**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。

☎043(242)9939  
(ダイヤル回線)  
相談日時  
毎日19時～翌8時