



「ひよこ豆とかぼちゃのトマトスープ」

作り方

- ① キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃは1cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火で①を炒める。
- ③ ②がしんなりしたら、水を切ったひよこ豆、トマト缶、Aを入れて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら塩・こしょうで味を整え、器に盛り、パセリを散らす。

ひとこと

トマトには脂肪などの消化を助ける成分が含まれるといわれるので、夏バテで食欲がない時や、胃の調子が悪いときにもオススメです。

(1人分) エネルギー 75Kcal たんぱく質 2.7g 脂質 2.6g カルシウム 29mg 塩分 0.5g

材料 2人分

ひよこ豆(茹で)	30g
キャベツ	50g
玉ねぎ	25g
かぼちゃ	20g
カットトマト缶	150g
サラダ油	小さじ1強
水	100cc
A ブイヨン	2g
砂糖	適宜
塩・こしょう	適宜
パセリ(乾)	少量

茂原市健康生活推進員会のみな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



健康生活推進員
菊池 佑馬さん
(鶴枝支部)

保健センターからのお知らせ

各健診・教室のお申し込み・お問い合わせ・会場は、保健センター☎(25)1725へ。
(予防接種のお問い合わせは、健康管理課☎(20)1574へ。)

名称	日時	受付時間	内容・主な対象者	持ち物など
6か月乳児相談	10月23日☎	9時30分～10時 13時30分～14時	平成26年4月生	母子健康手帳、問診票、 バスタオル
1歳6か月児健康診査	10月14日☎	13時～13時20分	平成25年4月生	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、タオル 汚れてもよい服装でお越しください
2歳児歯科健康診査	10月16日☎	9時～10時10分	平成24年4月生 平成24年5月生	
3歳児健康診査	10月15日☎	13時～13時20分	平成23年4月生	
ママ・パパ教室	①11月15日☎ ②11月27日☎	9時45分～9時55分	①出産準備編 ②産後・育児編	母子健康手帳、筆記用具、飲み物
B C G予防接種	①10月7日☎ ②11月11日☎	13時30分～14時20分	①平成26年4月生 ②平成26年5月生	母子健康手帳、記入した予診票 (必ず保護者がお連れください)

夜間の急病は



- 長生都市夜間急病診療所 20時～23時
内科・小児科(初期診療) ☎(24)1010
- テレフォン案内
(19時～23時 長生都市夜間急病診療所のご案内)
(23時～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)
☎(24)1011



- 防災行政無線が フリーアクセス しみんは 119
再確認できます 0120(438)119
- 携帯電話、PHSからは ☎0475(22)7290
火災のお問い合わせは
広域消防本部テレフォンサービス ☎(25)4411



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。
※茂原市公式ウェブサイトから確認できます。

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	〈内科系〉	〈外科系〉
9月21日☎	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	君塚病院 ☎25-1811
9月23日☎	大木医院 ☎23-2546	塩田記念病院 ☎35-0099
9月28日☎	上茂原診療所 ☎25-2510	公立長生病院 ☎34-2121

※都合により、変更する場合があります。救急患者の方が優先となります。
中央消防署指揮情報係☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。

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。

#8000
(プッシュ回線・携帯電話)

☎043(242)9939
(ダイヤル回線)
相談日時 毎日
19時～22時