



食改さんの
おすすめ

今夜のおかず

茂原市食生活改善協議会のみなさんが
栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します

食生活改善推進員
吉田 かおりさん
(豊田支部)

「たらのカレー煮」



(1人分) エネルギー 104Kcal たんぱく質 15.3g
脂質 2.3g カルシウム 52mg
塩分 1.1g

材料2人分

生たら	2切れ	オリーブオイル	小さじ1弱
塩・こしょう	少々	水	200cc
玉ねぎ	50g	A [コンソメ顆粒	小さじ2/3
セロリ	40g	B [カレー粉	小さじ1/2
パプリカ	40g	塩・こしょう	ひとつまみ
にんにく	1/4かけら	パセリみじん切り	少量

作り方

- ① たらは1切れを3つに切り、塩・こしょうをする。玉ねぎは角切り、セロリは筋をとって乱切り、パプリカはへたと種を除き乱切りにする。
- ② 鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて中火で熱し、強火で①の野菜を炒める。野菜がしんなりしたらAを入れて沸騰させる。沸騰したら弱火にし、蓋をして野菜が軟らかくなるまで5分程度煮込む。たら、Bを加え、蓋をして10分程度煮る。
- ③ 器に盛りつけ、パセリを散らす。

ひとこと

高血圧、塩分を控えたい方にぴったりの一品。カレー風味であっさりとした野菜いっぱいのメニューです。

市保健センターからお知らせ

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

名称	日時	受付時間	内容・主な対象者	持ち物など
1歳6か月児健康診査	4月15日☉	13時～13時20分	平成24年10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
3歳児健康診査	4月16日☉	13時～13時20分	平成22年10月生	
2歳児歯科健康診査	4月17日☉	9時～10時10分	平成23年10月生・ 平成23年11月生	

介護保険の 保険証を交付

満65歳になる方は、第1号被保険者の資格取得となり、介護保険の保険証(被保険者証)が交付されます。昭和24年4月2日～昭和24年5月1日生まれの方には、4月15日頃までに保険証を郵送します。この保険証は、介護保険の手続きをする場合に必要となりますので、大切に保管してください。

お問い合わせは、市高齢者支援課(2階) ☎(20) 1572、☎(20) 1610へ。

夜間の 急病は



- 長生郡市夜間急病診療所 20時～23時
内科・小児科(初期医療) ☎(24) 1010
- テレフォン案内
(19時～23時 長生郡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ゅんは 1 1 9
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
広域消防本部テレホンサービス ☎(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。
※茂原市ホームページから確認できます。

満75歳の誕生日から 後期高齢者医療の対象に

満75歳になる方は、現在加入の健康保険を脱退し、誕生日当日から後期高齢者医療制度に加入することとなります。昭和14年4月2日～昭和14年5月1日生まれの方には、今月末までに保険証(被保険者証)を郵送します。

お問い合わせは、市国保年金課(2階) ☎(20) 1503、☎(20) 1600へ。

日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
3月21日☉	宮本内科医院 ☎22-3770	三枝医院 ☎25-2203
3月23日☉	聖光会病院 ☎35-5151	公立長生病院 ☎34-2121
3月30日☉	ポブラクリニック ☎23-3111	鎗田整形外科医院 ☎24-8686

※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。

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。
#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



「広報もばら」は再生紙を使用し、環境にやさしいインクで印刷されています。