



## 「カレー寿司」

### 作り方

- ①米は洗ってザルにあげる。
- ②炊飯器の内釜に①とAを加えてやや少なめの水加減で炊く。
- ③枝豆は解凍しさやから出す。ハムとチーズは5mm角に切る。
- ④炊きあがったご飯に白ゴマと合わせたスキムミルクを混ぜてから、③も加え再度混ぜる。

### ひとこと

カレー風味で食欲のない時に子供でもおいしく食べられると思います。スキムミルクとチーズを入れることでカルシウム豊富です。ハムをシーチキンにかえてもいいですね。

(1人分) エネルギー 343kcal たんぱく質 11.2g 脂質 8.4g カルシウム 183mg 塩分 1.1g

推進員さんの「生涯骨太クッキング教室」参加者募集中！※詳しくは10ページをご覧ください。

### 材料 2人分

米	120g
酢	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ1
A	
塩	少々
カレー粉	小さじ1/3
バター	4g
スキムミルク	大さじ1
白炒りゴマ	大さじ1
ハム	1枚
枝豆(冷凍)	35g
プロセスチーズ	15g

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  
田辺美和子さん  
(茂原支部)

## 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・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
6か月乳児相談	9月17日☉	9時30分～10時 13時30分～14時	平成27年 3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	9月15日☉	13時～13時20分	平成26年 3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	9月16日☉	13時～13時20分	平成24年 3月生	
2歳児歯科健康診査	10月22日☉	9時～10時10分	平成25年 4月生 5月生	
ママ・パパ教室	① 9月10日☉ 出産準備編 ② 10月24日⊕ 産後・育児編	9時20分～9時30分	妊娠中の方 およびそのご家族	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 必ずご予約ください
B C G 予防接種	① 9月 8日☉ ② 10月13日☉	13時30分～14時20分	①平成27年 3月生 ②平成27年 4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》
8月16日☉	上茂原診療所 ☎25-2510	三枝医院 ☎25-2203
8月23日☉	宮山医院 ☎22-4873	公立長生病院 ☎34-2121
8月30日☉	山之内病院 ☎25-1131	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 ☎043(242)9939  
(プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)  
相談日時 毎日 19時～22時