

年末年始の業務案内



市の業務は、一部を除き12月29日(火)～1月3日(日)まで休みとなります。

戸籍の届出など

婚姻・出生・死亡届などの受け付け、埋・火葬許可書の発行は、休み期間中でも行います。

お問い合わせは、市民課(2階)

☎(20)1502、FAX(20)1600へ。

長南聖苑(斎場・火葬場)

通夜は12月31日(水)～1月3日(日)まで休み。

火葬は1月1日(金)～1月3日(日)まで休み。

お問い合わせは、長南聖苑

☎(46)3525、FAX(46)3526へ。

公民館など

公民館、総合市民センター、各福祉センター、市民体育館、図書館、美術館・郷土資料館12月29日(火)～1月3日(日)まで。東部台文化会館12月28日(月)～1月3日(日)

「モバス(市民バス)」・「ふれあい(デマンド交通)」

12月29日(火)～1月3日(日)までは、運休となります。ご利用の際には、ご注意ください。

自転車駐車場

12月29日(火)～1月3日(日)までは休業日です。閉鎖はしませんので、ご利用の際は盗難等防止のための対策をお願いします。

お問い合わせは、生活課(2階)

☎(20)1505、FAX(20)1600へ。

茂原駅南口公共駐車場

年末年始も休まず、24時間利用できます。

お問い合わせは、都市計画課(8階)

☎(20)1546、FAX(20)1606へ。

長生都市の夜間救急診療(年末年始を含む)

初期救急
開業医等の先生が交替で出勤
〔内科・小児科〕

夜間急病診療所
入口

夜間急病診療所(茂原市八千代1-5-4)
診療時間=20時～23時(毎日)

2次救急
入院や処置が必要な方が対象
〔内科・外科〕

◆2次待機輪番病院は下記6病院です

※いずれか1か所での実施となりますので、必ずお問い合わせの上、受診してください。

- ・公立長生病院
- ・菅原病院
- ・宍倉病院
- ・山之内病院
- ・塩田記念病院
- ・茂原中央病院

診療時間=20時～翌朝6時(毎日)

お問い合わせ

夜間急病診療所 20時～23時 ☎/FAX(24)1010

テレフォン案内 19時～翌朝6時 ☎(24)1011

お問い合わせ

消防本部 ☎(24)0119、FAX(25)8448

テレフォン案内 19時～翌朝6時 ☎(24)1011

主な内容

- ◆年末年始のごみ収集等のお知らせ(P2)
- ◆おめでとうございます
「秋の叙勲・褒章・表彰」(P3)
- ◆気軽にご相談ください!
産前産後サポートセンター(P5)

今月の日曜開庁	12月27日(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、くわしくはお問い合わせください。

年末年始のごみ収集等のお知らせ



年末年始のごみ収集・し尿収集・浄化槽清掃についてお知らせします。

※ごみは、収集日の朝8時30分までに必ず出しましよう。

●し尿の汲み取り

し尿の収集・浄化槽清掃は年末にかけて混雑が予想されますので、長生郡市広域市町村圏組合で許可した業者に早めに依頼(有料)してください。

●ごみの収集

【燃えるごみ】

燃えるごみ	年末収集最終日	年始収集開始日
月・水・金コース	12月30日ⓧ	1月4日ⓧ
火・木・土コース	12月29日ⓧ	1月5日ⓧ

【平成27年度版「ゴミと資源の分け方・出し方」の訂正】

平成27年度版「ゴミと資源の分け方・出し方」(15〜22コース)に掲載の「燃えるごみ月水金コース」の年始収集開始日に誤りがありました。お詫びして次のとおり訂正します。

【誤】 1月6日ⓧから
【正】 1月4日ⓧから

●ごみ処理場への直接搬入

年末の直接搬入は、12月29日ⓧ16時までです。ただし、大変混み合いますのでこの時期を避けるようお願いいたします。

※搬入の際には、可燃・不燃・粗大に分別してください。

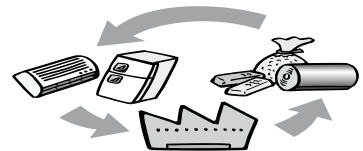
※年始は、1月4日ⓧ8時30分から受け入れです。

※料金 20kgあたり340・2円
(支払金額の10円未満は切り捨て)

業者名	年末年始の休み
(有)茂原中央商事 ☎(22)5135	12月30日ⓧ～1月3日ⓧ
セントラル美装(株) ☎(32)4582	12月30日ⓧ～1月4日ⓧ
(有)マツオ産業 ☎(42)3344	12月30日ⓧ～1月5日ⓧ
(有)白子衛生 ☎(33)5551	

お問い合わせは、
長生郡市広域市町村圏組合
環境衛生課
☎(23)4944へ。

年末の大掃除 不要家電は リサイクルへ



サイクル券(専用振込用紙)を使って、リサイクル料金を振り込んでから、指定された引き取り場所(南総通運(株)原支店☎(30)7333)へ自分で持ち込みます。

3 長生郡市広域市町村圏組合が収集運搬を許可した業者に依頼

郵便局でリサイクル料金を振り込んでから、許可業者(長生一廃許可組合☎(33)7676)に依頼して引き取り場所へ運搬してもらいます(収集運搬費用がかかります)。
※小売業者に家電の引き取りを依頼した場合は、家電リサイクル券の「排出者控」を必ず受け取ってください。

◆テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機の処分方法
1 小売店に依頼
新しく購入しようとするお店または、その家電製品を購入したお店に依頼します(リサイクル料金と収集運搬費用が同時にかかります)。



2 決められた場所へ自分で搬入
郵便局に備え付けの家電リ

おめでとうございます

「秋の叙勲・褒章・表彰」

このほど、長年の功労と輝かしい功績をたたえる「秋の叙勲・褒章・表彰」の発表がありました。市内から次の方々を受章されました。

元茂原市議



(70歳・下太田)

旭日双光章
三枝 義男さん

元公立高校長



(74歳・菅場)

瑞宝小綬章
鈴木 健生さん

元千葉県都市部長

瑞宝小綬章
加藤 英一さん

(74歳・高師)

◆警察功労

君塚 貞次郎さん

(71歳・現千葉県警察嘱託医)

◆健康福祉功労

山崎 文子さん

(59歳・現稲毛獅子吼園
児童養護施設獅子吼園栄養士)

文化の日

千葉県功労者表彰

加藤 興一さん

(75歳・保護司)

法務大臣表彰

現大森防犯協会会長



藍綬褒章
佐藤 澄さん

(78歳・緑ヶ丘)

◆パソコンの処分方法

排出するパソコンのメーカー各社の受付窓口で直接回収の申し込みをします。ただし自作パソコンや倒産・事業撤退メーカーのパソコン(義務者不存在品)は、パソコン3R推進協会(☎03-5282-17685)が受付窓口となります。

①PCリサイクルマークがついているパソコンは、メーカーから「エコゆうパック伝票」が送られてきますので、ダンボール等に梱包し、郵便局を通じてメーカーへ郵送します。最寄りの郵便局(簡易郵便局を除く)の小包窓口に出すか、伝票に記載されている連絡先の郵便局に電話して引取りに来てもらうことができます。

②PCリサイクルマークがついていないパソコンは、メーカーから送られてくる帳票類を使って回収再資源化料金を支払います。

【対象となるパソコン】

デスクトップ型、ノートブック型、ディスプレイ(液晶・CRT)一体型、ディスプレイ(液晶・ブラウン管)

※パソコンと一体で販売されたキーボード、マウス、ケーブル等の付属品は、パソコンと一緒に回収します。

※プリンタ等の周辺機器、ワープロ専用機、タブレット端末、取扱説明書等の紙類は対象ではありません。

※HDDに記録した情報は、廃棄前に自己の責任として消去することをお勧めします。

お問い合わせは、
環境保全課(6階)
☎201504、FAX201604へ。

善意をありがとうございます
(敬称略)

・市へ

▽室井 力 (金1万円)

・市内小学校、幼稚園へ

▽(株)小沢工務店(五郷小学校

Ⅱサッカーボール、ミニバ

スケルトンボール各4個、鶴

枝小学校Ⅱ百葉箱(修繕)、

中の島小学校Ⅱダストボツ

クス1基、ポールストツ

パー1台、新茂原幼稚園Ⅱ

園庭用ベンチ2脚、中の島

幼稚園Ⅱ園庭用ベンチ1脚、

五郷幼稚園Ⅱころころん

マット1セット)

お知らせ



忘れずに納付しましょう!

固定資産税・都市計画税(第3期)と国民健康保険税(第6期)の納期限は、12月25日(金)です。最寄りの金融機関もしくはコンビニエンスストアで納付してください。

納期内に納付できない事情のある方は、ご相談ください。また、納税には便利な口座振替をご利用ください。口座振替の結果は、預貯金通帳への記帳でご確認ください。

固収税課(2階)
☎(20)1578、FAX(20)1609

監査結果の公表

平成27年度の財政援助団体監査結果の概要を次のとおり公表します。

茂原市監査委員 元吉敬宇
茂原市監査委員 鈴木敏文

〈財政援助団体監査〉

1 監査の対象

・茂原市青少年相談員連絡協議会

「社会教育関係団体事業補助金」

・茂原市観光協会

「茂原市観光事業補助金」

2 監査の期間

平成27年9月2日から9月29日まで

3 監査の方法

財政援助団体監査の実施にあたっては、補助金申請及び交付の手続き、事業の目的及び実施の状況、経理の状況等に主眼を置き、補助金交付担当課及び交付団体から提出された関係諸帳簿等を調査するとともに説明を聴取することにより、適正な監査の執行に努めた。

4 監査の結果

監査した事務については、関係諸帳簿及び支出証拠書類等を照合した結果、おおむね適正と認められた。

5 所見

(茂原市青少年相談員連絡協議会)

・各相談員が対応した児童生徒等からの相談状況を集約しながら青少年指導センターと連携を図るなど、相談業務の充実について検討されたい。

(茂原市観光協会)

・会計処理の一部に不備が認

められたため、疑義が生じないよう、適正処理を徹底されたい。

・慶弔費について、支出規程を整備されたい。

・先進事例を参考にPR方法を研究するとともに、観光資源の掘り起こしや若い人材の活動支援などによる市内観光の活性化について検討されたい。また、長生地域観光連盟との連携により、長生地域全体を見通した観光の振興策について検討されたい。

固監査委員事務局(9階)

☎(20)1560、FAX(20)1607

気象等および噴火に関する特別警報が緊急速報メールで配信

気象庁が発表する緊急地震速報および津波警報は、携帯電話事業者を介して、携帯電話ユーザーに緊急速報メール(※①)で配信されていますが、新たに気象等(※②)および噴火に関する特別警報も緊急速報メールで配信されます。

※①緊急速報メールは、登録の必要はなく、無料でご利用できるサービスですが、対応

している機種に限られます。詳しくは取扱説明書または販売店でご確認ください。※②

新たに配信する気象等に関する特別警報(大雨、暴風、波浪、高潮、大雪または暴風雪の特別警報)

開始日 11月19日より配信

中/配信対象者 携帯電話(NTTドコモ、KDDI(a)、ソフトバンク)ユーザー

固総務課防災対策室(4階)
☎(20)1519、FAX(20)1602

国民年金保険料の追納をお勧めします

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であれば遡って古い月分から納めること(追納)ができます。ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起

算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せられます。

なお、一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。追納するにはお申し込みが必要です。

固千葉年金事務所
☎043(242)6320

「子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業」に基づく接種に係る医薬品副作用被害救済制度の請求期限について

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方で、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。お心当たりのある方は、至急お問い合わせください。固独立行政法人医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口(フリーダイヤル)0120(149)931。

※ご利用になれない場合は、

03(3506)9411(有料)

保 健

気軽に相談ください! 産前産後サポートセンター

子育て中のお母さんが、安心して妊娠・出産・育児ができるように、保健センター内に「産前産後サポートセンター」を開設しました。

産前産後の育児のことなど、ひとりで悩んでいませんか。出産前の心配ごと、産後すぐの育児不安など、なんでもご相談ください。ゆったりとしたスペースでくつろぎながら相談が可能です。

また、授乳スペースや、小



さいお子さんの遊び場もあります。お母さん同士やお子さん連れでもご利用ください。

【相談内容】

安産レッスン、母乳・ミルクの相談、沐浴実施指導、心の相談、育児の相談、妊娠中の食事や離乳食の相談、お母さんお父さんの歯や赤ちゃんの歯のお手入れの仕方、妊娠や不妊の相談、医療費や環境のことなど

※助産師、栄養士、歯科衛生士と面接をご希望の方は、

事前に電話でご確認ください
い。相談日時 11月 金曜日
(祝日除く) 8時30分～16時30分

固保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

めざせ
8020
気になる口臭

No.142

口臭の原因の90%以上は、口の中の汚れや歯・歯肉の病気です。口の中にいる細菌が作り出す臭い物質によるものです。

歯周病、むし歯がある。歯垢や舌苔がついている。入れ

歯の清掃ができていない。などが原因です。口臭予防には口の中を清潔にすることが一番です。

自分で毎日口の中をきれいに清掃するセルフケアと、歯科医師、歯科衛生士が定期的に清掃を行うプロフェッショナルケアが大切です。

◆セルフケア

- ・歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使って、すみずみまで丁寧にみがきましょう。
- ・舌ブラシなどを使って優しく数回程度、舌の掃除をしましょう。
- ・義歯(入れ歯)の清掃を行いましょう。
- ・鏡で自分の口の中を見て、異常がないかチェックしましょう。
- ・十分な睡眠とバランスの良い食生活で、規則正しい生活を送りましょう。
- ・よくかんで食べ、よくおしゃべりして、楽しく、リラックスした状態で毎日を過ごしましょう。

◆プロフェッショナルケア

定期的に歯科健診を受けましょう。

- ・自分の口の中にあつた適切な清掃法の指導を受けましょう。
- ・P.M.T.C(専門的歯面清掃)や歯石除去をしてもらいましょう。
- ・歯周病やむし歯は早めに治療を受けましょう。

健康生活推進員コーナー

「早寝早起き」

「朝ごはん」
していますか?



毎日健康で元気に活動するために、「早寝早起き朝ごはん」をすることはとても大切です。

①「早寝」

睡眠は一日の疲れを癒し、必要な情報を記憶として定着させ、必要な情報をリセットします。

「早寝」をしてしっかりと睡眠を取ると、情報を整理する時間も長くなるので、記憶力も高まり、心のバランスも保つことができます。また、皮膚の新陳代謝を高めるので、肌あれも改善できます。

②「早起き」

朝、太陽の光を浴びると、

睡眠で休んでいた体内時計がリセットされ、活動を始めます。夜ふかしの習慣がついてしまうと、体内時計が狂い、朝になっても起きられなくなってしまうことがあります。朝、目覚めたらカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。

③「朝ごはん」

「朝ごはん」は、一日を元気に過ごすための準備です。私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、寝ている間に使われたエネルギーと午前中の活動に必要なエネルギーを「朝ごはん」で補うことが必要です。「朝ごはん」をきちんと食べている人は、勉強や仕事の能率も良く、運動でも良いタイムや成績をあげています。

「朝ごはん」はしっかりとよく噛んで食べましょう。そうすると脳の活動もより活発になります。今一度「早寝早起き朝ごはん」を見直して元気に過ごしたいものです。

茂原市健康生活推進員会

鶴枝支部 金島 正美

固保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

訂正とお詫び

広報もばら11月15日号12ページ「日曜・休日当番医」において、「11月29日④茂原中央病院の電話番号」に誤りがありました。正しくは「電話番号24-1191」です。訂正し、市民、関係機関の皆様にご迷惑をおかけしたことを、お詫び申し上げます。

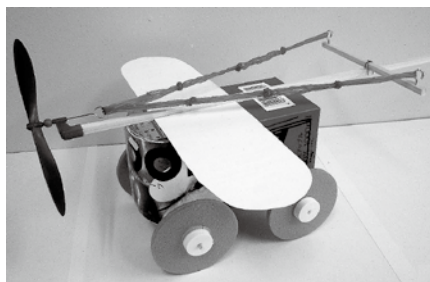
生涯学習課

☎(20)1559 FAX(20)1607

◆第16回自然科学実験イベント

「自分だけのゴム動力プロペラカーを作ろう！」

平成28年2月6日⑤12時～16時
／内容＝ゴム動力プロペラカーの作製と競技会／対象＝長生郡市内小学校4～6年生／定員＝60人／費用＝無料／場所＝茂原市中央公民館



「こいのぼり」 寄贈のお願い

～ご家庭で眠っている「こいのぼり」はありませんか？～



レイクウッズガーデンひめはるの里の「こいのぼり」は、皆さんからの寄贈品を大切に使用しています。

ご家庭に眠っている「こいのぼり」を泳がせてみませんか？

お問い合わせは、
レイクウッズガーデン
ひめはるの里
☎(22)5266へ。

市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351
⑤原則として年末年始のみ

◆第64回市民体育祭結果

各競技とも、優勝者・優勝チームのみ掲載（敬称略）

◆ライフル射撃

【ビームライフル】男子＝松永昇也
／女子＝西川友衣加

【エアライフル】男子＝秋葉恭寿

【ビームピストル】男子＝河野智
／女子＝鬼塚あんな

◆バドミントン

【一般男子ダブルス】A尾高篤・木下健一
／B鶴岡良規・家城滉祐
／C庄司晃輝・常泉壮央

【一般女子ダブルス】A井口果保・久我千夏
／B松岡栄子・鈴木知美
／C篠田涼楓・本吉実穂

【ジュニア】男子＝朝倉健太・筒井洋翔
／女子＝A鬼島奈々歩・若原羽花
／B家城亜花梨・武田くるみ

◆Let'sエンジョイ・スポーツ（後期）

平成28年1月17日⑤、24日⑤、2月7日⑤、14日⑤、21日⑤、27日⑤（全6回）17時～19時※2月14日⑤、27日⑤は18時～20時
／内容＝タッチバレーボール（旧ミニバレーボール）、ラージボール卓球、プチテニス他
／定員＝40人
／参加費＝1回100円（当日参加歓迎）
／申込受付＝12月15日⑤～市民体育館にて



◆「第8回県民ハイキング」

平成28年1月31日⑤7時中央公民館前出発
／定員＝40人（先着順）
／費用＝3,500円（小学生以下2,000円）
／場所＝南房総国定公園富山
／交通＝大型バス
／⑤茂原市山岳協会 新井080-5470-5493

第64回茂原市文化祭の結果

県知事賞、市長賞のみ掲載します（敬称略）

（俳句大会）

市長賞 高橋 美智子

（短歌大会）

市長賞 藍野 昭子

（川柳大会）

市長賞 岡部 則正

（たこあげ大会）

市長賞 内山 昭雄

（菊花展）

県知事賞 廣田 政子

市長賞 斉藤 清

（切手展）

市長賞 浅木 福夫

（囲碁大会）

A級 優勝 壺井 博幸

B級 優勝 菅根 英博

C級 優勝 阿久津 嗣夫

D級 優勝 島田 昌治

（将棋大会）

S級 優勝 佐久間 道夫

A級 優勝 清水 義之

B級 優勝 新山 李男

C級 優勝 鈴木 昌道



小中学校書写展、美術展の結果は1月15日号に掲載する予定です。

お問い合わせは、
生涯学習課（9階）
☎(20)1559、FAX(20)1607へ。



あなたも参加しませんか?



※お申し込みは費用を添えて直接各施設へ。原則として☎・FAXでのお申し込みはできません。

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767

※12月28日㊤～1月3日㊤原則として偶数月と3月の第2木曜日、年末年始

◆施設の利用受付

	受付分	受付開始日
音楽ホール	平成29年1月末日まで	平成28年1月4日㊤ 9時～
体育センター	平成28年4月末日まで	平成28年1月5日㊤ 9時～
その他	3か月先まで	順次

◆「冬のほんわかあったかアロマ教室」

～冬うつやインフルエンザも撃退しよう～

平成28年1月31日㊤13時～16時
／対象＝一般／定員＝24人（申込順）
／費用＝800円／講師＝篠木由美（アロマティラピスト）
／受付＝12月17日㊤9時～ 窓口にて直接申込

◆「第4回 郷土の歴史文化講座～古文書調査からの発見～」

平成28年1月16日㊤13時30分～15時
／対象＝一般／定員＝30人（申込順）
／費用＝無料／講師＝加藤時男氏（千葉県文書館古文書調査員）
／受付＝12月18日㊤9時～電話申込可

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302

※原則として祝日および年末年始

◆「簡単!冬のほかほかオープン料理教室」

平成28年1月28日、2月18日（木曜日・全2回）9時～12時
／内容＝煮込み料理などオープンを使って手作りのおいしさに出逢いましょう！
／対象＝一般男女（市内在住在勤）
／定員＝20人／費用＝2,000円
／申込期間＝12月15日㊤～28日㊤（土日可）※電話・ファックスでの申し込み不可。申込多数の場合は抽選。

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132

※12月21日㊤、12月29日㊤～1月3日㊤

開館時間＝9時～17時、下記展示すべて無料。自動車で来館される高齢者、身体の不自由な方は、館の脇に駐車出来ますのでお問い合わせください。

◆美術收藏品展

◆「王子江 雄原大地展」

全部展示～12月20日㊤、後期部分展示 12月22日㊤～平成28年1月12日㊤
／内容＝平成8年NHK「にっぽん点描」で一躍話題になった王子江の約100メートルの水墨画、第1作目「雄原大地」の全部を一挙に展示



▲王子江「雄原大地」(部分)

◆第64回茂原市文化祭 小中美術展、小中書写展、幼稚園・保育所美術展、塾書道展

12月10日㊤～16日㊤
／小中美術展＝ロビー／小中書写展＝市民ギャラリー
／幼稚園・保育所美術展、塾書道展＝実習室等

◆共催展示

◆書道研究 芝蘭会展

平成28年1月4日㊤～11日㊤初日9時～、最終日16時まで

◆市内高校合同美術展

平成28年1月14日㊤～19日㊤初日13時～、最終日15時まで。

◆郷土資料館展示

◆「収蔵の刀剣展」

～2月14日㊤

◆資料を探しています

新たな茂原市史編纂に向け、古文書等の調査を開始しました。お宅に眠っている歴史資料等がございましたら、美術館・郷土資料館まで、お知らせください。



◆市民ギャラリー

市民ギャラリーは、皆様の作品発表スペースです。（会場使用は有料）

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136

※原則として年末年始

◆おはなし会 (3歳以上)

12月26日㊤、平成28年1月9日㊤14時～14時30分
／内容＝すばなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居など

◆映画会 (3歳以上)

12月19日㊤14時～14時30分
／上映作品＝「マッチウリの少女」「みにくいアヒルの子」

◆赤ちゃんといっしょのおはなし会

12月15日㊤第1部10時30分～11時、第2部11時30分～12時





「鮭とほうれん草の和風グラタン」

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、500Wの電子レンジで1分加熱し、粗熱が取れたら水気をよく切って手でつぶす。
- ② ほうれん草は軽く下茹でし、冷水で洗って水気をよく絞り、3~4cmの長さに切る。カリフラワーは小房にわけ、茹でておく。
- ③ 生鮭は骨を取り除き、一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうを両面にふりかける。
- ④ 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ⑤ ボウルに生鮭と長ねぎを入れ、薄力粉を加えて全体に粉がつくように混ぜる。
- ⑥ フライパンにサラダ油とバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら⑤を入れ炒める。全体に粉っぽさがなくなったら、木綿豆腐と牛乳、みそを加え、とろみがつくまで焦げないようによく混ぜながら煮詰める。
- ⑦ ⑥をグラタン皿に入れ、ほうれん草とカリフラワーをちらし、Aを上からかけ、オーブンで焼き色がつくまで焼く。

ひとこと

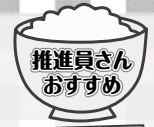
たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄分が一度に摂れる低カロリーでバランスのよい料理です。

(1人分) エネルギー 270kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.1g カルシウム 256mg 鉄 1.7mg 塩分 0.9g

材料 2人分

生鮭	1切れ
塩・こしょう	少々
ほうれん草	2茎(60g)
カリフラワー	50g
長ねぎ	30g
木綿豆腐	1/3丁
薄力粉	大さじ1強
バター	小さじ1弱
サラダ油	小さじ1
牛乳	120cc
みそ	小さじ2/3
ピザ用チーズ	20g
A パン粉	大さじ1
粉チーズ	小さじ2

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
中村 房子さん
(五郷支部)

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	1月21日☎	9時30分~10時 13時30分~14時	平成27年 7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	1月19日☎	13時~13時20分	平成26年 7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	1月20日☎	13時~13時20分	平成24年 7月生	
2歳児歯科健康診査	2月18日☎	9時~10時10分	平成25年 8月生 9月生	
ママ・パパ教室	① 1月28日☎ 出産準備編 ② 2月27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 1月12日☎ ② 2月 9日☎	13時30分~14時20分	①平成27年 7月生 ②平成27年 8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)

●防災行政無線が フリーアクセス しみんは 1 1 9
再確認できます 0 1 2 0 (438) 1 1 9

●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。

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。

8 0 0 0

(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

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時~17時です

	〈内科系〉	〈外科系〉
12月20日☎	山之内病院 ☎25-1131	穴倉病院 ☎24-2171
12月23日☎	東部台医院 ☎22-2455	菅原病院 ☎25-1171
12月27日☎	吉田医院 ☎34-3045	公立長生病院 ☎34-2121
12月31日☎	公立長生病院 ☎34-2121	聖光会病院 ☎35-5151
1月1日☎	渡辺医院 ☎27-7733	山之内病院 ☎25-1131
1月2日☎	金坂医院 ☎22-4885	塩田記念病院 ☎35-0099
1月3日☎	上茂原診療所 ☎25-2510	穴倉病院 ☎24-2171

※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。