



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

齋藤 悦子さん
(五郷支部)

「豆乳仕立ての冬野菜スープ」



(1人分) エネルギー 122Kcal たんぱく質 6.0g
脂質 6.5g カルシウム 100mg
鉄 2.1mg 塩分 1.1g

材料 2人分

長ねぎ	1/2本	バター	4g
白菜	90g	水	150cc
にんじん	15g	コンソメ	1個
かぶ	1株	無調整豆乳	170cc
かぶの葉		白みそ	小さじ2強
しめじ	30g	荒引き黒こしょう	少々
ベーコン	15g		

作り方

- ①長ねぎは1.5cm幅に切る。白菜は短冊切り、にんじんは5mmのいちよう切り、かぶは根と葉に分けよく洗い、根は皮をむいてくし型に切る(6等分)。葉は1cm幅に刻み、さっと茹でる。
- ②しめじはほぐす。
- ③ベーコンは短冊切りにする。
- ④バターを弱火で溶かし、ベーコンを炒める。
- ⑤ねぎを入れ炒め、透き通ってきたら白菜とにんじん、しめじを炒め、水を入れ煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったら豆乳、かぶを入れ吹きこぼれないよう気をつけながら煮る。
- ⑦茹でたかぶの葉とみそを入れ、こしょうで味を整える。

ひとこと

冬野菜をたっぷり使った豆乳味のまろやかなスープです。
豆乳は沸騰させると分離してしまうので、強く煮立てないようにすることがポイントです。

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か月児の健康診査	3月12日㊤	13時～13時20分	平成23年9月生	
3歳児の健康診査	3月13日㊤	13時～13時20分	平成21年9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歳児歯科健診	2月21日㊤	9時～10時10分	平成22年8月生・ 平成22年9月生	
B C G	3月15日㊤	13時30分～14時20分	平成24年11月生まれ	記入した予診票、母子健康手帳 (必ず保護者がお連れください)

※ポリオの定期予防接種は、平成24年9月1日から不活化ポリオワクチンに切り替わりました。医療機関での個別接種を実施します。
くわしくは、市健康管理課☎(20)1574へ。

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23年3月2日～昭和23年4月1日生まれの方には、3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。

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13年3月2日～昭和13年4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。

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。

日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
2月17日㊤	渡辺医院 ☎27-7733	三枝医院 ☎25-2203
2月24日㊤	聖光会病院 ☎35-5151	公立長生病院 ☎34-2121

※都合により、変更する場合があります。
消防本部通信指令課☎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。