



## 「やわらかぼたもち」

### 作り方

- ①うるち米を洗い、水とゼラチンを入れ、少し軟らかめに炊く。ゼラチンが沈殿しないよう炊く途中で2～3度攪拌する。
- ②炊き上がったら1人分を3個に分け、中に練りあんを入れ、俵型にする。
- ③きな粉とすりごまにそれぞれ砂糖を加え混ぜる。
- ④②に③をまぶし、きな粉2個、すりごま1個作る。

### ひとこと

ゼラチンを混ぜて炊くことで高齢者でも飲み込みやすくなります。うるち米を使い、つぶさずに作りますが、もち米と同じようにおいしく食べられます。

(1人分) エネルギー 302kcal たんぱく質 12.4g 脂質 5.5g カルシウム 97mg 鉄 2.9mg 塩分 0.0g

### 材料 2人分

うるち米	80g
水	160cc
ゼラチン	1袋(5g)
練りあん	80g
きな粉	15g
砂糖	5g
黒すりごま	10g
砂糖	5g

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  
宮川あや子さん  
(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カ月乳児相談	3月17日☉	9時30分～10時 13時30分～14時	平成27年 9月生	母子健康手帳、問診票、バスタオル
1歳6カ月児健康診査	3月15日☉	13時～13時20分	平成26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
3歳児健康診査	3月16日☉	13時～13時20分	平成24年 9月生	
2歳児歯科健康診査	4月21日☉	9時～10時10分	平成25年10月生 11月生	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 必ずご予約ください
ママ・パパ教室	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、記入した予診票 (必ず保護者がお連れください)
B C G 予防接種	3月 8日☉	13時30分～14時20分	平成27年 9月生	

### 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〉
2月21日☉	山之内病院 ☎25-1131	中央倉病院 ☎24-2171
2月28日☉	大木医院 ☎23-2546	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