



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
常泉 幸代さん
(新治支部)

「白身魚のステーキ香味ソースがけ」



(1人分) エネルギー 185Kcal たんぱく質 15.7g
脂質 9.4g カルシウム 64mg
塩分 1.0g (使用量で計算)

材料2人分

- | | |
|------------------|-------------------|
| 白身魚 …… 2切れ(160g) | 【ソース】 |
| 塩・こしょう …… 少々 | 大葉 …… 5枚 |
| 小麦粉 …… 適量 | めんつゆ(ストレート)… 大さじ1 |
| バター …… 5g | バター …… 10g |
| サラダ油 …… 大さじ1/2 | にんにく …… 1/2かけ |
- *白身魚はタラヤカジキなどお好みのものをお使いください。

作り方

- ①にんにく、大葉をみじん切りにする。
- ②白身魚に塩、こしょうをし小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにバター、サラダ油を入れて熱し魚をこんがり焼いて器に盛る。
- ④ソースを作る。③のフライパンにバターを入れてにんにくを炒め、めんつゆを加え沸騰後に火を止めて大葉を加え②にかける。

ひとこと

香味ソースのにんにくでパワーを増強し、大葉のさわやかさで暑い夏を乗り切りましょう！

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	9月17日㊦	13時～13時20分	平成24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18日㊦	13時～13時20分	平成22年3月生	
2歳児歯科健康診査	10月17日㊦	9時～10時10分	平成23年4月生・ 平成23年5月生	
ママ・パパ教室	①9月7日㊥ ②9月14日㊥	9時15分～9時30分	①出産準備編 ②産後・育児編	母子健康手帳、筆記用具、飲み物
B C G予防接種	①9月10日㊦ ②10月8日㊦	13時30分～14時20分	①平成25年3月生 ②平成25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)

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9月2日～昭和23年10月1日生まれの方には、9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9月2日～昭和13年10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

防災行政無線が再確認できます フリーアクセス しみんは 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》
8月18日㊦	山之内病院 ☎25-1131	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
8月25日㊦	ポブラクリニック ☎23-3111	公立長生病院 ☎34-2121

※都合により、変更する場合があります。
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

PRINTED WITH SOYINK 大豆インク印刷 「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。