



材料/2人分

ぶり……………2切れ
 酒……………大さじ1
 にんじん……………1/4本
 生しいたけ……………2枚
 長ねぎ……………1/4本
 しょうが……………1/2かけ

A

みりん……………大さじ2
 みそ……………大さじ1
 砂糖……………大さじ2/3
 水……………大さじ2
 ごま油……………大さじ1/2
 三つ葉……………適宜

「ぶりの野菜味噌ソース」

作り方

- ① にんじん、生しいたけ、長ネギ、しょうがは千切りにする。
- ② ぶりに酒をふり、分量外の油を敷いたフライパンで両面をこんがり焼き、中まで火を通す。
- ③ ②のぶりをお皿に盛り、フライパンを一度きれいにし①を炒め、合わせたAで味付けし、最後にごま油を回し入れて香りをつける。
- ④ 皿に盛り付けたぶりの上に③のソースをかけ、三つ葉をかざる。

ひとこと

ぶりは甘い煮つけや、お醤油ベースの味付けで調理することが多いですが、この野菜がたっぷり入った味噌ソースも相性抜群です。ぶりの新しい食べ方をぜひご賞味ください。

◆推進員さんのウォーキング教室 参加者募集中!! ※詳しくは、7ページをご覧ください。

(1人分) エネルギー125kcal たんぱく質14.3g 脂質5.1g カルシウム13mg 鉄1.3mg 塩分0.8g

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。

推進員さん
おすすめ

今夜の
おかず

健康生活推進員
大住 とし子さん
(二宮・豊田支部)

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
ママ・パパ教室	①11月12日㊥ 歯っぴークッキング編 ②12月2日㊥ 赤ちゃんが生まれてから編	9時15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) ※歯っぴークッキング編のみ別途500円、 エプロン、三角巾、手拭きタオル要
育児パパおとこ塾	12月10日㊥ 沐浴・妊婦体験	9時15分～9時30分	妊婦の夫 およびそのご家族	筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
ままのわ	10月28日㊥ 子育て編「みんなで話そう ♪生後1～2カ月の赤ちゃん とママ」	9時50分～10時	平成28年8・9月 生のお子さんをもつ母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
	11月10日㊥ 子育て編「みんなで話そう ♪生後9～10カ月の赤ちゃん とママ」		平成28年1・2月 生のお子さんをもつ母親	
BCG 予防接種	①11月 8日㊥ ②12月 6日㊥	13時30分～14時20分	①平成28年5月生 ②平成28年6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

- 長生郡市夜間急病診療所 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 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。

日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
10月16日㊥	大木医院 ☎23-2546	宍倉病院 ☎24-2171
10月23日㊥	すだ内科医院 ☎24-7717	公立長生病院 ☎34-2121
10月30日㊥	茂原中央病院 ☎24-1191	鎗田整形外科医院 ☎24-8686

※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。

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 ☎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～翌6時