

推進員さん
おすすめ

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



材料/2人分

- 生タラ……………2切れ
- 塩……………少々
- 玉ねぎ……………1/2個
- パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
- みそ……………大さじ1
- A マヨネーズ……………大さじ1
- 粒マスタード……………小さじ1
- 万能ねぎ……………適宜

「タラのホイル蒸し」

作り方

- ①タラは塩をふり、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。玉ねぎ、パプリカは千切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②Aの調味料を合わせ、ソースを作る。
- ③大きめのアルミホイルの上に玉ねぎを並べ、その上にタラをのせ、②のソースをぬる。
- ④15分程度蒸し器で蒸し焼きにする。
- ⑤蒸しあがったら万能ねぎを飾る。

ひとこと

いつもはポン酢しょうゆ味が多いと思いますが、今回はみそ味がベースのしっかりとしたマイルドな味です。ねぎをみょうがにしても季節感が味わえおすすめです。また魚の種類や具材を変えてもおいしく召し上がれます。

(1人分) エネルギー176kcal たんぱく質20.1g 脂質5.5g カルシウム66mg 鉄1.0mg 塩分1.5g

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	8月25日☎ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 ほか	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)
育児パパおとこ塾	9月 2日☎ 「マッサージ講習会とふれあい遊び」 先輩パパから教わるマッサージとふれあい遊び ママ・妊婦向けヨガ教室	9時15分～9時30分	妊婦の夫 育児中の父親 (夫婦同伴大歓迎)	定員15人 費用は無料 託児あり(定員10人) ※申込制(必ずご予約ください)
ままのわ	① 9月14日☎ 産後編 ② 9月28日☎ はいはい編	9時50分～10時	①おむね生後1歳未満のお子さんがいる母親 ②平成28年11・12月生	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)
BCG予防接種	① 9月12日☎ ②10月10日☎	13時30分～14時20分	①平成29年3月生 ②平成29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)

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 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〉
8月20日☎	金坂医院 ☎22-4885	宍倉病院 ☎24-2171
8月27日☎	清水三郎医院 ☎25-0776	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。

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)
相談日時 毎日 19時～翌6時