

推進員さん
おすすめ

今夜のおかず



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。



「温野菜のヨーグルトドレッシングがけ」

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、10分程度蒸す。
- ② Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、野菜にかける。

ひとこと

ヨーグルトとすりごまの意外な組み合わせがおいしい、栄養価の高いドレッシングです。酸味が好きな方はレモン汁を入れると酸味が効いておいしいです。いろいろな食材でお試ください。

◆推進員さんの健康づくり教室 参加者募集中!! ※詳しくは、本誌4ページをご覧ください。

(1人分) エネルギー90kcal たんぱく質3.4g 脂質3.4g カルシウム108mg 鉄0.9mg 塩分0.3g

材料/2人分

- ブロッコリー 1/4株
- にんじん 1/4本
- かぶ 1株
- かぼちゃ 1/8個
- A
 - プレーンヨーグルト 50g
 - はちみつ 大さじ1/2
 - 白すりごま 大さじ1
 - 塩 少々

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	①12月16日⊕ 沐浴・妊婦体験編 ②1月31日⊗ 出産準備編	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)
ままのわ	①1月25日⊗ はいはい編 「みんなで話そう♪生後9～ 10カ月の赤ちゃんとママ」 ②2月1日⊗ 産後編 「一緒に産褥体操♪産後の トラブルあれこれ」	9時50分～10時	①平成29年3・4月生のお おさんがいる母親 ②産後おおむね1年未満 のおさんとママ	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	①1月9日⊗ ②2月6日⊗	13時30分～14時20分	①平成29年7月生 ①平成29年8月生	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)

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。

8 0 0 0

(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～翌6時

●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 1 1 9
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》
12月17日⊗	山之内病院 ☎25-1131	穴倉病院 ☎24-2171
12月23日⊕	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	塩田記念病院 ☎35-0099
12月24日⊗	すだ内科医院 ☎24-7717	公立長生病院 ☎34-2121
12月31日⊗	公立長生病院 ☎34-2121	聖光会病院 ☎35-5151
1月1日⊗	茂原中央病院 ☎24-1191	菅原病院 ☎25-1171
1月2日⊗	宮山医院 ☎22-4873	山之内病院 ☎25-1131
1月3日⊗	吉田医院 ☎34-3045	塩田記念病院 ☎35-0099

※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。