



「サバじゃが」

作り方

- ①じゃがいもは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に①を入れ、材料がかぶるくらいの水を加え、火にかける。
- ③火が通ったらサバ味噌煮缶とAを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ④器に盛り、小口切りにした小ねぎを盛り付けてできあがり。

ひとこと

缶詰でできる簡単料理です。サバ味噌煮缶のかわりにサバ醤油缶でもおいしくつくることができます。【東郷支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 165kcal たんぱく質8.2g 脂質5.4g カルシウム98mg 鉄1.4mg 塩分0.9g

推進員さんの郷土料理の伝承～太巻き寿司～教室および男性のための料理教室参加者募集中!!
詳しくは5ページをご覧ください。

材料/2人分

- サバ味噌煮缶..... 1/2缶
- じゃがいも..... 2個
- にんじん..... 1/4本
- 玉ねぎ..... 1/2個
- しょうゆ..... 大さじ1/2
- 砂糖..... 小さじ1
- みりん..... 小さじ1
- 酒..... 大さじ1/2
- 小ねぎ..... 適宜

茂原市健康生活推進員会のみなさん
栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します。



保健センターからのお知らせ

各健診・教室のお申し込み・お問い合わせは、保健センター ☎(25)1725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27日※ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 ほか ②12月20日◎ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、 パパ「力」アップミニ講座 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 ※必ずご予約ください
ままのわ	①11月28日◎ ねんね編 「みんなで話そう」 生後1～3カ月の赤ちゃん和妈妈 ②12月5日◎ はいはい編 「みんなで話そう」 生後9～11カ月の赤ちゃん和妈妈	9時50分 ～10時	①令和元年8月～10月生 (1カ月健診受診済)の お子さんがいる母親 ②平成31年1月～3月生 のお子さんがいる母親	①母子健康手帳、筆記用具、 バスタオル、動きやすい 服装、水分補給できるも の、ハンドタオル ※必ずご予約ください ②母子健康手帳、筆記用具 ※必ずご予約ください

夜間の急病は

- 長生都市夜間急病診療所 20時～23時
(受付19時45分～22時45分)
内科・小児科(初期診療) ☎(24)1010
- テレフォン案内
(19時～22時45分 長生都市夜間急病診療所のご案内)
(22時45分～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
0120(438)119
(通話料無料)

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
※市公式ウェブサイトから確認できます

救急安心電話相談 実施：千葉県
医療機関に受診するか迷ったとき、救急車を呼ぶか迷ったときにご相談ください。

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
11月17日◎	宮山医院 ☎22-4873	穴倉病院 ☎24-2171
11月23日◎	東部台医院 ☎22-2455	塩田記念病院 ☎35-0099
11月24日◎	吉田医院 ☎34-3045	公立長生病院 ☎34-2121

#7009
(プッシュ回線・携帯電話)
相談日時
平日・土曜18時～23時
日曜・祝日 9時～23時

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)
相談日時
毎日19時～翌6時

※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。
消防本部 ☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。