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皆さんが、栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します。今月は、市内小轡で今が旬の「まこもたけ」を栽培されている御須さんご夫婦から教わった、農家直伝のレシピです。

まこもたけの炊き込みご飯

材料／米3合・6人分

米	3合
まこもたけ	中4本
にんじん	1/2本
生しいたけ	4枚
生姜	1かけ
小ねぎ	適宜
油揚げ	1枚
2倍濃縮めんつゆ	100ml

茂原市健康生活推進員会は
千産千消を推進しています。

下処理

①まこもたけの緑色の外皮をむく。
②全体をピーラーで薄くむき、根元と上部を切り落とす。

作り方

①下処理したまこもたけは、5㎜厚さの斜め切りにする。
②にんじんは縦に千切り、しいたけは半分にして薄切り、生姜は千切りにする。油揚げは油抜きし、縦半分に切り、千切りにする。
③米は洗ってザルに上げ、30分置いておく。洗った米を炊飯器に入れ、めんつゆと水を加える。水加減は3合の目盛りより少し控えめにする。
④具を全て加える。
⑤炊飯し、茶碗によそい、小口切りにした小ねぎを散らす。

ひとこと

まこもたけは、少し厚めに切ると、食感が楽しめます。水加減は、目盛りより少し控えめにし、さっぱりと炊き上げています。天ぷら、ホイル焼き、唐揚げ、肉巻き、ソテーなどにしても、おいしいです。写真に一緒に写っているお茶は「まこも茶」です。
農産物直売所などで10月頃販売されていますので、ぜひ、お試しください。

（栄養価／1人分）エネルギー313kcal　たんぱく質7.1g　脂質2.0g　カルシウム24mg　鉄1.0mg　塩分1.1g

保健センターからのお知らせ

申込み・問合せ・会場は、保健センター ☎(25)1725

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	10月26日㈫　出産準備編 妊娠、陣痛、お産の時の過ごし方、パパが行う陣痛時のマッサージ体験、歯・栄養のお話　他	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	11月12日㈮　ねんね編 予防接種のお話、ママヨガ　with　ベビー、ママのお悩み解決、手遊びわらべ歌　他	9時50分～10時	令和3年8月～10月生まれのお子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装 ※必ずご予約ください
ままのわミニセミナー（オンライン参加可）	11月13日㈯　こども救急講習会 長生郡市の救急医療体制やこどもの急病時対応法について乳児・幼児の心肺蘇生法、異物除去の方法、AEDの使い方	13時45分～14時	妊婦さんから3歳までのお子さんがいる母親とそのご家族	筆記用具、動きやすい服装 ※定員　会場20人、オンライン20人 ※必ずご予約ください

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業が延期・休止となる場合があります。最新情報は市公式ウェブサイトでご確認ください。

夜間の急病は

長生郡市夜間急病診療所　内科・小児科（初期診療）
20時～23時（受付19時45分～22時45分）
☎(24)1010

テレフォン案内
（19時～22時45分 長生郡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

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。

今月の日曜開庁　10月24日㈰ 8時30分～17時15分

市民課（2階）	☎(20)1502
市民税課（2階）	☎(20)1577
収税課（2階）	☎(20)1578
本納支所（ほのおか館内）	☎(34)2111

証明書等交付時間を延長　毎週水曜日　19時まで

市民課（2階）	☎(20)1502

※一部取り扱えない業務もありますので、詳しくはお問い合わせください。

日曜・休日当番医　※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
10月17日㈰	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
10月24日㈰	宮本内科医院 ☎(22)3770	公立長生病院 ☎(34)2121
10月31日㈰	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171

※都合により、変更する場合があります。救急患者が優先となります。
消防本部 ☎(24)0119、FAX(25)8448へお問い合わせください。

救急安心電話相談　実施：千葉県

医療機関を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。

#7009
（プッシュ回線・携帯電話）

☎03(6735)8305
（ダイヤル回線）
相談日時
平日・土曜18時～翌6時
日曜・休日　9時～翌6時

こども急病電話相談　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～翌6時

発行＝茂原市役所　編集＝秘書広報課（3階）　〒297-8511茂原市道表1番地　☎0475(23)2111（代表）✉info@city.mobara.chiba.jp
「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。