



生姜香るもち麦スープ

作り方

- ①生姜はみじん切り、生姜以外の野菜は粗みじん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、野菜を炒める。
- ③しんなりしたら、だし汁と鶏がらスープの素、もち麦、塩を入れて15分煮る。

ひとこと

貝だくさんの食べるスープです。もち麦は、水溶性の食物繊維が豊富で、腹持ちを良くする効果もあります。食物繊維は、糖の吸収を穏やかにする作用もあります。

(栄養価/1人分) エネルギー57kcal たんぱく質2.1g 脂質1.7g カルシウム97mg 鉄1.1mg 塩分0.7g

材料/大人2人分

- 大根 60g
- キャベツ 40g
- にんじん 10g
- 生姜 12g
- もち麦 大さじ1
- だし汁 400ml
- 鶏がらスープの素 小さじ1弱
- 塩 少々
- ごま油 小さじ2/3

茂原市健康生活推進委員会は
千産千消を推進しています。

茂原市健康生活推進委員会の皆さんが、
世界糖尿病デー(11月14日)に合わせ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



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 | 11月25日(木) 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 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 | 12月3日(金) 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、栄養士が解決！離 乳食のギモン、手遊びわらべ歌 他 | 9時50分～ 10時 | 令和3年1月～3月生まれ のお子さんがある母親 | 母子健康手帳、筆記用具 ※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。

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21日(日) | 宍倉病院 ☎(24)2171 | 宍倉病院 ☎(24)2171 |
| 11月23日(火) | 宍倉病院 ☎(24)2171 | 宍倉病院 ☎(24)2171 |
| 11月28日(日) | 東部台医院 ☎(22)2455 | 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。

今日の日曜開庁

11月28日(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。

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。

☎03(6735)8305

(ダイヤル回線)

#7009
(プッシュ回線・携帯電話) 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。

☎043(242)9939

(ダイヤル回線)

#8000
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時
毎日19時～翌6時