



材料/大人2人分

- 無洗米..... 1合
- サバ煮付缶..... 1/2缶 (固形量50g)
- 水..... 180cc

サバ缶の炊き込みご飯(非常食レシピ)

作り方

- ①耐熱性のポリ袋に米、サバ煮付缶(汁ごと)、水を入れ、できるだけ空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
- ②鍋に水を沸騰させ、①を入れ、沸騰状態のまま20分～25分加熱する(耐熱皿を鍋底に敷くと袋が破れにくくなります)。
- ③鍋からポリ袋を取り出し、10分ほど蒸らす。

ひとこと

ポリ袋でできる簡単非常食レシピです。
サバ煮付缶だけでなく、さんま煮付缶やいわし煮付缶、また味も蒲焼缶や味噌煮缶でもアレンジできます。
9月は防災月間です。日頃から乾物、缶詰を備蓄しておく、いざというとき役立ちます。

(栄養価/1人分) エネルギー 322kcal たんぱく質9.9g 脂質3.8g 炭水化物59.2g 食塩相当量0.3g

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。

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	10月25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～ 9時15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

夜間の急病は

長生都市夜間急病診療所 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

☎(24)1011

☎(24)1011

☎(20)1616

☎(20)1616

☎(20)1616

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
9月17日(日)	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
9月18日(月)	大多和医院 ☎(33)6111	おゆみの中央病院茂原クリニック ☎(25)7755
9月23日(土)	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
9月24日(日)	藤島クリニック ☎(47)3056	公立長生病院 ☎(34)2121
10月1日(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、☎(25)8448へお問い合わせください。

今月の日曜開庁	9月24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(6810)1636 (ダイヤル回線)
#7009 (プッシュ回線・携帯電話)
相談日時 平日・土曜18時～翌6時 日曜・休日 9時～翌6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。

☎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