



和風ポトフ

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。にんじんは5mm幅のいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②かぶの根はくし形に切り、葉は4cmに切る。
- ③鍋でオリーブ油を熱し、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、かぶの根の順に炒める。
- ④水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤だし汁、コンソメ、かぶの葉を加える。

ひとこと

ベーコンの塩味とだしのうま味を活用した、減塩のスープです。いろいろな野菜もたくさんとれて、体が温まる一品です。

(栄養価 / 1人分) エネルギー 86kcal たんぱく質 2.3g 脂質 6.5g 炭水化物 4.7g 食塩相当量 0.8g

材料 / 大人2人分

- ベーコン.....2枚
- にんじん.....20g
- 玉ねぎ.....1/4個
- かぶ(根・葉).....1/2株
- オリーブ油.....大さじ1/2
- 水.....200ml
- だし汁.....150ml
- 減塩コンソメ.....1個

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



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	3月2日㊤ 授乳・ミルク作り体験編 母乳育児のお話、赤ちゃんの抱っこ体験、調乳体験(ミルク作り)、ママ・パパの質問回答コーナー 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
ままのわ	3月8日㊤ はいはい編 「みんなで話そう♪生後9～11か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5年4月～6月生まれのお子さんがいる母親	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 9時～17時

	《内科系》	《外科系》
2月18日㊤	清水三郎医院 ☎(25) 0776	穴倉病院 ☎(24) 2171
2月23日㊤祝	渡辺医院 ☎(27) 7733	塩田記念病院 ☎(35) 0099
2月25日㊤	長生診療所 ☎(32) 3303	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、FAX (25) 8448へお問い合わせください。

今月の日曜開庁

2月25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)

#7119

(プッシュ回線・携帯電話)

相談日時

平日・土曜18時～翌8時

日曜・休日 9時～翌8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8時