



食改さんの
おすすめ

今夜のおかず

茂原市食生活改善協議会のみなさんが
栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します

食生活改善推進員
岸野 弘子さん
(鶴枝支部)

「ベジタブルチャウダー」



(1人分) エネルギー 177Kcal たんぱく質 5.5g
脂質 10.3g カルシウム 98mg
塩分 0.8g

材料 2人分

スライスベーコン	20g	バター	8g
玉ねぎ	60g	小麦粉	12g
人参	20g	お湯	160cc
じゃがいも	20g	顆粒コンソメ	2g
ブロッコリー	20g	牛乳	140cc
コーン	12g	塩・こしょう	少々
		パセリみじん切り	少量

作り方

- ① ブロッコリーは小房に別けて茹で、冷水にとり、水気を切っておく。
- ② 鍋にバターを熱し、さいの目切りした玉ねぎを色づかない程度に炒め、0.5cm幅に切ったベーコン、さいの目切りした人参、じゃがいもを加えて弱火でじっくり炒める。
- ③ 一度火を止め、小麦粉を振り入れ良く混ぜる。弱火にしてお湯を少しずつ加えながらダマが出来ないように混ぜる。再沸騰したら顆粒コンソメを入れ溶かす。
- ④ 野菜が軟らかくなったら①、コーン、牛乳を加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

ひとこと

寒い季節となりました。こんなときは野菜たっぷり、ほっこり身体が温まるお料理が一番！市販のルウを使わず、手作りヘルシーなチャウダーを是非つくってみてください。

市保健センターからお知らせ

各健診・教室の申し込み・問い合わせ・会場は、市保健センター ☎(25) 1725へ。
(予防接種の問い合わせは市健康管理課 ☎(20) 1574です。)

名称	日時	受付時間	内容・主な対象者	持ち物など
1歳6か月児健康診査	3月11日㊦	13時～13時20分	平成24年9月生	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、タオル 汚れてもよい服装でお越しください
3歳児健康診査	3月12日㊦	13時～13時20分	平成22年9月生	
2歳児歯科健康診査	2月20日㊦	9時～10時10分	平成23年8月生・ 平成23年9月生	
B C G予防接種	3月10日㊦	13時30分～14時20分	平成25年9月生	母子健康手帳、記入した予診票 (必ず保護者がお連れください)

介護保険の 保険証を交付

満65歳になる方は、第1号被保険者の資格取得となり、介護保険の保険証(被保険者証)が交付されます。昭和24年3月2日～昭和24年4月1日生まれの方には、3月15日頃までに保険証を郵送します。この保険証は、介護保険の手続きをする場合に必要となりますので、大切に保管してください。

お問い合わせは、市高齢者支援課(2階) ☎(20) 1572、☎(20) 1610へ。

夜間の 急病は



- 長生郡市夜間急病診療所 20時～23時
内科・小児科(初期医療) ☎(24) 1010
- テレフォン案内
(19時～23時 長生郡市夜間急病診療所のご案内)
(23時～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)
☎(24) 1011



- 防災行政無線がフリーアクセスしゅんは 1 1 9
再確認できます 0120(438)119
 - 携帯電話、PHSからは ☎0475(22)7290
- 火災のお問い合わせは
広域消防本部テレホンサービス ☎(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。
※茂原市ホームページから確認できます。

満75歳の誕生日から 後期高齢者医療の対象に

満75歳になる方は、現在加入の健康保険を脱退し、誕生日当日から後期高齢者医療制度に加入することとなります。昭和14年3月2日～昭和14年4月1日生まれの方には、今月末までに保険証(被保険者証)を郵送します。

お問い合わせは、市国保年金課(2階) ☎(20) 1503、☎(20) 1600へ。

日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
2月16日㊦	大木医院 ☎23-2546	塩田記念病院 ☎35-0099
2月23日㊦	鈴木医院 ☎22-2630	公立長生病院 ☎34-2121

※都合により、変更する場合があります。救急患者の方が優先となります。中央消防署指揮情報係 ☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。

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)
☎043(242)9939(ダイヤル回線)
相談日時 毎日 19時～22時



「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。