



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
松本 道子さん
(高師支部)

「さんまの和風ロール巻き」



(1人分) エネルギー 274Kcal たんぱく質 16.8g
脂質 18.8g カルシウム 46mg
塩分 1.4g

材料 2人分

- さんま 2尾
- 酒 大さじ1強
- 梅干し 2個
- 刻みのり 2g
- 大葉 2枚
- ブロッコリー 40g
- かぼちゃ 40g
- ようじ 8本

作り方

- 3枚におろしたさんまの小骨を取って半分に切り、バットに並べて酒につけておく。梅干しは種を取って刻む。大葉は洗って細切りにする。オーブンを200℃に予熱する。
- ①のさんまはペーパータオルで軽く水気を拭き取り、皮目を下にして身の方に刻んだ梅干しをぬる。上から刻みのりを散らし、クルクル巻いてようじで止める。
- ブロッコリーは小房に別けて茹でる。かぼちゃは種とわたをとり5mm幅のくし形にする。
- オープン用の鉄板にクッキングシートを敷き、②のさんまを並べる。空いているところにかぼちゃを並べ200℃のオーブンで15分程焼く。
- さんまに焼き目がついたらようじを取り除き、器に盛る。上から大葉を散らし、かぼちゃとブロッコリーを添える。

ひとこと

いつでも手に入る魚を使って、目先を変えた簡単な料理です。酸味を生かすことで、油を使わずヘルシー！子どもも大人も食べやすいバランスの良い一品です。

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	2月18日(木)	13時～13時20分	平成24年8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	2月19日(金)	13時～13時20分	平成22年8月生	
2歳児歯科健康診査	2月20日(土)	9時～10時10分	平成23年8月生・ 平成23年9月生	
ママ・パパ教室	①2月 1日(土) ②2月 8日(土)	9時15分～9時30分	①出産準備編 ②産後・育児編	母子健康手帳、筆記用具、飲み物
B C G予防接種	①2月 4日(木) ②3月10日(日)	13時30分～14時20分	①平成25年8月生 ②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2月2日～昭和24年3月1日生まれの方には、2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。

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2月2日～昭和14年3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。

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 119
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。

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
1月19日(日)	清水三郎医院 ☎25-0776	宍倉病院 ☎24-2171
1月26日(日)	上茂原診療所 ☎25-2510	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

PRINTED WITH SOYINK 大豆インク印刷 「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。