



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

浅野 啓子さん  
(鶴枝支部)

## 「豆乳でブラマンジェ 苺ソースかけ」



(1人分) エネルギー 119Kcal たんぱく質 3.9g  
脂質 2.3g カルシウム 48mg  
鉄 1.1mg 塩分 0.0g

材料 2人分

- 無調整豆乳..... 160ml
- コーンスターチ..... 大さじ1・1/2
- 練乳..... 大さじ3/4
- いちご..... 80g
- メープルシロップ..... 大さじ3/4

作り方

- 鍋に豆乳、コーンスターチ、練乳を入れよくかき混ぜる。
- ①を弱火にかけ、とろみがつくまで常にかき混ぜる。火からおろし、水でぬらした器に一気に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 水洗いしたいちごの水気をふき取り、ヘタを取ってフォークでつぶす。メープルシロップを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ②に③をかける。

ひとこと

牛乳の代わりに豆乳を使ったブラマンジェです。無調整豆乳を使えば、牛乳よりもエネルギーを抑えられます。  
いつもと一味違ったブラマンジェを味わってみてください。

### 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か月児の健康診査	4月16日☉	13時～13時20分	平成23年10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歳児の健康診査	4月17日☉	13時～13時20分	平成21年10月生	
2歳児歯科健康診査	4月18日☉	9時～10時10分	平成22年10月生・ 平成22年11月生	母子健康手帳、筆記用具、 飲み物
ママ・パパ教室	① 5月11日⊕ ② 5月18日⊕	9時15分～9時30分	①出産準備編 ②産後・育児編	
B C G	6月11日☉	13時30分～14時20分	平成24年12月生	記入した予診票、母子健康手帳 (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23年5月2日～昭和23年6月1日生まれの方には、4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13年5月2日～昭和13年6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 しみんは 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》
4月21日☉	宮本内科医院 ☎22-3770	塩田記念病院 ☎35-0099
4月28日☉	聖光会病院 ☎35-5151	公立長生病院 ☎34-2121
4月29日☉☉	金坂医院 ☎22-4885	鎗田整形外科医院 ☎24-8686

※都合により、変更する場合があります。  
消防本部通信指令課 ☎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。