



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
鶴島 紀子さん
(豊田支部)

「レタスとほたてのトマトスープ」



(1人分) エネルギー 35Kcal たんぱく質 4.4g
脂質 0.3g カルシウム 20mg
鉄 0.3mg 塩分 0.6g

材料2人分

- トマト 1/2個(80g)
- レタス 80g
- ほたて水煮缶 1/2缶(37.5g)
- 固形ブイヨン 1/2個
- 水 350ml
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ①トマトは湯むきし、くし形にして種を取る。
- ②レタスは一口大にちぎっておく。
- ③鍋に水とブイヨンを入れ煮立て、ほたてを汁ごと入れる。最後にトマトとレタスを加え、塩・こしょうで味を調える。

ひとこと

ほたて缶の汁をだし代わりに利用した、あっさりしていながら旨味の効いたスープです。

トマトに含まれるビタミンCは若さや美肌を保つのに効果的と言われています。ビタミンCは水溶性で水に溶けやすいのですが、スープにすると無駄なく栄養が摂れます。

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 | 6月18日◎ | 13時～13時20分 | 平成23年12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 | 6月19日◎ | 13時～13時20分 | 平成21年12月生 | |
| 2歳児歯科健康診査 | 6月20日◎ | 9時～10時10分 | 平成22年12月生・ 平成23年1月生 | |
| ママ・パパ教室 | ①7月23日◎ ②7月30日◎ | 12時45分～13時 | 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 |
| BCG予防接種 | 6月11日◎ | 13時30分～14時20分 | 平成24年12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) |
| | 7月1日◎ | 13時30分～14時20分 | 平成25年1月生 | |

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6月2日～昭和23年7月1日生まれの方には、6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6月2日～昭和13年7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》 |
|--------|-----------------------|--------------------|
| 5月19日◎ | 大木医院 ☎23-2546 | 三枝医院 ☎25-2203 |
| 5月26日◎ | 豊栄元氣クリニック ☎40-4884 | 公立長生病院 ☎34-2121 |

※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。