



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
石井 みのりさん
(二宮支部)

「ひじきときゅうりの三杯酢和え」



(1人分) エネルギー 51Kcal たんぱく質 2.1g
脂質 2.1g カルシウム 67mg
鉄 2.5mg 塩分 1.0g

材料2人分

- 乾燥ひじき 8g (三杯酢)
- しょうゆ・酢 各小さじ1/4
- きゅうり 40g
- 塩 少々
- 卵 小1/2個
- 砂糖・塩・油 各少々
- 酢・だし汁 各大さじ1強
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 少々

作り方

- ①ひじきはもどして食べやすく切ってからさっと茹で、酢しょうゆをふって冷ましておく。
 - ②きゅうりは小口切りにし、軽く塩もみして水で洗い流して絞る。
 - ③卵は薄焼き玉子にして細かく切る。
 - ④ひじきときゅうりと③の玉子を三杯酢で和えて器に盛る。
- ※ひじきはもどすと30分で約5倍になります。

ひとこと

初夏になり、さっぱり味の三杯酢の和え物で食欲がでます。手軽な食材で簡単な料理ですので、ぜひ一品作って食卓に並べてください。

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	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
B C G予防接種	①7月1日☉ ②8月6日☉	13時30分～14時20分	①平成25年1月生 ②平成25年2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23年7月2日～昭和23年8月1日生まれの方には、7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7月2日～昭和13年7月31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》
6月16日☉	すだ内科医院 ☎24-7717	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
6月23日☉	長生内科神経内科医院 ☎24-7752	公立長生病院 ☎34-2121
6月30日☉	茂原中央病院 ☎24-1191	三枝医院 ☎25-2203

※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。