



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  
佑川 マサ子さん  
(本納支部)

## 「野菜のヨーグルトマリネ」



(1人分) エネルギー 91Kcal たんぱく質 1.9g  
脂質 6.1g カルシウム 59mg  
鉄 0.3mg 塩分 1.8g (使用量で計算)

### 材料2人分

- キャベツ ..... 60g
- にんじん ..... 1/4本
- きゅうり ..... 1/2本
- 玉ねぎ ..... 15g
- セロリ ..... 1/3本
- 塩 ..... 小さじ1弱

- プレーンヨーグルト ..... 50g
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 米酢 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ2/3弱
- こしょう ..... 少々
- 粒マスタード ..... 小さじ1

### 作り方

- ①キャベツは一口大に切り、にんじんは縦半分に切って斜め薄切り、きゅうりは乱切り、セロリは斜め薄切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、塩をふって混ぜ、ラップをかけて重石をのせて10分以上おく。
- ③Aを混ぜ合わせ、水気を切った野菜と和える。

### ひとこと

ヨーグルトを入れることでカルシウムが摂れ、またマイルドな味になり、美味しい一品となります。  
これからの季節に良く合うと思います。

## 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	8月20日(木)	13時～13時20分	平成24年2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	8月21日(金)	13時～13時20分	平成22年2月生	
2歳児歯科健康診査	8月22日(土)	9時～10時10分	平成23年2月生・ 平成23年3月生	
ママ・パパ教室	①9月7日(土) ②9月14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	①8月6日(木) ②9月10日(木)	13時30分～14時20分	①平成25年2月生 ②平成25年3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8月2日～昭和23年9月1日生まれの方には、8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8月1日～昭和13年9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 0120(438)119  
再確認できます
  - 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》
7月15日(日)	宮山医院 ☎22-4873	本納整形外科 ☎34-5091
7月21日(日)	粒良医院 ☎25-8580	塩田記念病院 ☎35-0099
7月28日(日)	東部台医院 ☎22-2455	公立長生病院 ☎34-2121

※都合により、変更する場合があります。  
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。