



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
堀川 則子さん
(豊岡支部)

「子どもも喜ぶタコライス」



(1人分) エネルギー 441Kcal たんぱく質 14.1g
脂質 10.7g カルシウム 48mg
塩分 1.1g (使用量で計算)

材料2人分

ご飯	1合	レタス	大きめの葉1枚(40g)
ミートソース	200g	トマト	小1/2個(60g)
豚ひき肉	60g	きゅうり	中1/3本(30g)
玉ねぎ	小1/2(60g)	オリーブ油	小さじ1
ミックスベジタブル	60g	塩・こしょう	少々
		カレー粉	少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、レタスは千切り、トマト・きゅうりは一口大に切る。
- ② 鍋を火にかけ油をしき、豚ひき肉・玉ねぎを炒めて塩こしょうをふる。
- ③ ②にミックスベジタブル・ミートソースを加え、カレー粉を入れて煮る。
- ④ 器にご飯を盛り付け、その上にレタスを散らし、③をかけ、トマト・きゅうりを散らす。

ひとこと

本来はサルサソースを使いますが、子ども向けにミートソースを使いました。大人はカレー粉の量を増やし、チリパウダーやタバスコを加えるとピリ辛に仕上がります。また、アボカド・ミックスビーンズ・チーズなどをトッピングしてもおいしいです。

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	10月15日☉	13時～13時20分	平成24年4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	10月16日☉	13時～13時20分	平成22年4月生	
2歳児歯科健康診査	10月17日☉	9時～10時10分	平成23年4月生・ 平成23年5月生	
ママ・パパ教室	①11月6日☉ ②11月13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
①妊婦歯科検診 ②歯周疾患検診	10月3日☉	①13時～13時20分 ②13時40分～14時	対象＝妊婦・40歳以上5歳刻みの節目の方(平成26年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる方)／費用＝500円	
B C G予防接種	①10月8日☉ ②11月12日☉	13時30分～14時20分	①平成25年4月生 ②平成25年5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10月2日～昭和23年11月1日生まれの方には、10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10月2日～昭和13年11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》
9月16日☉	清水三郎医院 ☎25-0776	本納整形外科 ☎34-5091
9月22日☉	金坂医院 ☎22-4885	公立長生病院 ☎34-2121
9月23日☉	鵜澤医院 ☎34-2008	塩田記念病院 ☎35-0099
9月29日☉	鵜沢外科内科クリニック ☎34-2496	宍倉病院 ☎24-2171

※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



「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。