



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  
風戸 和子さん  
(東郷支部)

## 「牛肉と大根の韓国風煮物」



(1人分) エネルギー 200Kcal たんぱく質 17.6g  
脂質 5.1g カルシウム 61mg  
塩分 1.4g

### 材料 2人分

牛もも肉(ブロック) ..... 150g  
大根 ..... 200g  
大根の葉 ..... 25g  
ねぎ ..... 40g  
生姜 ..... 1g  
にんにく ..... 1g  
赤唐辛子 ..... 小1/2本

ごま油 ..... 大さじ1/2  
水 ..... 200ml  
パイオン ..... 2g  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1  
A コチュジャン ..... 小さじ1/4  
こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① 牛肉は一口大の角切りにする。
- ② 大根は2 cm厚さの半月切り、ねぎと大根の葉は3 cm長さに切る。
- ③ 生姜・にんにくはみじん切り。赤唐辛子は小口切りにする。
- ④ 中華鍋を熱してごま油大さじ1/2をなじませ③を入れ香りを出す。①の牛肉を加えて炒め、焼き色がついたら水200mlとパイオンを加えて強火にする。あくを取り、火を弱めて大根とねぎを加え10分程煮る。
- ⑤ Aを加え、やわらかくなるまで煮て、最後に大根の葉を入れひと混ぜする。

### ひとこと

大根の旬は秋から冬…甘みが増した大根にコチュジャンと牛肉の旨みがしみ込んでたまらなく美味しい、この季節にこそ食べたいお勧めの一品です。

食改さんの「メタボ・高血圧予防教室」「健康づくり料理教室」参加者募集中!! くわしくは、本紙6ページをご覧ください。

## 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	12月10日☉	13時～13時20分	平成24年6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	12月11日☉	13時～13時20分	平成22年6月生	
2歳児歯科健康診査	12月12日☉	9時～10時10分	平成23年6月生・ 平成23年7月生	
B C G予防接種	①12月 5日☉ ② 1月 7日☉	13時30分～14時20分	①平成25年6月生 ②平成25年7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12月2日～昭和24年1月1日生まれの方には、12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。

### 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めんは 1 1 9  
再確認できます 0 1 2 0 (4 3 8) 1 1 9
  - 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。

### 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12月2日～昭和14年1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。

## 日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
11月17日☉	鈴木医院 ☎22-2630	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
11月23日☉	吉田医院 ☎34-3045	菅原病院 ☎25-1171
11月24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



「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。