



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
吉野 文子さん
(五郷支部)

「変わりいなり2種」



(1人分) エネルギー 355Kcal たんぱく質 12.3g
脂質 12.9g カルシウム 182mg
塩分 1.2g

材料2人分

- 揚げ油 2枚
- だし汁 125ml
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 大さじ1/2
- ご飯 200g
- 酢 10ml
- 砂糖 小さじ2弱
- 塩 ふたつまみ
- スキムミルク 小さじ1

- A 6Pチーズ 1/2個
- 柴漬け 10g
- 大葉 1枚
- B ちりめんじゃこ 10g
- しょうが 1g
- 6Pチーズ 1/2個
- きゅうり 10g
- しょうが甘酢漬け 適宜

作り方

- ① 揚げ油は半分に切り、口を開き熱湯をまわしかけ油抜きをする。鍋にアを煮立て、揚げ油を加えて落しぶたをし、沸騰後弱火にして15分程度煮詰め冷ます。
- ② イの調味料を混ぜ合わせ、すし酢を作り、炊きたてのご飯に手早く混ぜ合わせる。冷めたら半量に分けてそれぞれボールに入れる。
- ③ Aは、6Pチーズを小さめの角切り、柴漬けはみじん切り、大葉は千切りにし、半量の酢飯に混ぜ合わせる。それを二等分にし、①の揚げ油に詰める。
- ④ Bは、みじん切りにしたしょうがと、ちりめんじゃこを残りの酢飯に混ぜ合わせる。それを二等分にし、裏返した揚げ油に詰め、角切りした6Pチーズときゅうりを上に飾る。

ひとこと

寿司酢にスキムミルクを加え、具材にチーズやじゃこが入ったカルシウムたっぷりのいなり寿司です。2つの味と色が食卓を楽しく飾ってくれます。是非作ってみてください。

食改さんの「房総太巻き寿司体験教室」参加者募集中!!
※くわしくは、本紙7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	1月14日☉	13時～13時20分	平成24年7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	1月15日☉	13時～13時20分	平成22年7月生	
2歳児歯科健康診査	2月20日☉	9時～10時10分	平成23年8月生・ 平成23年9月生	
ママ・パパ教室	①2月 1日☉ ②2月 8日☉	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	①1月 7日☉ ②2月 4日☉	13時30分～14時20分	①平成25年7月生 ②平成25年8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24年1月2日～昭和24年2月1日生まれの方には、1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14年1月2日～昭和14年2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。



●防災行政無線がフリーアクセスしめんは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。

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

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
12月15日☉	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
12月22日☉	宮本内科医院 ☎22-3770	公立長生病院 ☎34-2121
12月23日☉	鵜沢外科内科クリニック ☎34-2496	三枝医院 ☎25-2203
12月29日☉	山之内病院 ☎25-1131	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
12月31日☉	ポプラクリニック ☎23-3111	塩田記念病院 ☎35-0099
1月 1日☉	すだ内科医院 ☎24-7717	聖光会病院 ☎35-5151
1月 2日☉	聖光会病院 ☎35-5151	菅原病院 ☎25-1171
1月 3日☉	わだ内科クリニック ☎20-3150	三枝医院 ☎25-2203

※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。

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。