

推進員さん
おすすめ

今夜のおかず



健康生活推進員
あきもと
橋本 マリ子さん
(東郷支部)

茂原市健康生活推進員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。

材料/2人分

- ベーコン.....1枚
- にんじん.....1/4本(25g)
- 玉ねぎ.....1/8個(25g)
- キャベツ.....1枚(40g)
- じゃがいも.....小1個(60g)
- 野菜ジュース.....120ml
- 水.....180ml
- 固形コンソメ.....1個
- マカロニ.....10g



「野菜ジュースでミネストローネ」

作り方

- ①ベーコンは1cm幅の短冊切り、にんじん・玉ねぎ・じゃがいもは1cm角に切り、キャベツは1cm幅のざく切りにする。
- ②鍋に水と①を入れ火にかける。
- ③野菜がしんなりしたら、野菜ジュース、コンソメ、マカロニを入れて煮込み、マカロニが柔らかくなったらできあがり。

ひとこと

ミネストローネはイタリアの具沢山スープです。食べるスープは噛む動作から、より代謝が高まり、十分な満足感も得られるので、朝食にもおすすめです。

(1人分) エネルギー132kcal たんぱく質4.0g 脂質6.3g カルシウム28mg 鉄0.8mg 塩分0.7g

保健センターからのお知らせ

各健診・教室のお申し込み・お問い合わせ・会場は、保健センター☎(25)1725へ。
(予防接種のお問い合わせは、健康管理課☎(20)1574へ。)

名称	日時・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	①1月7日㊦ 赤ちゃんが生まれるまで編 ②2月10日㊦ 歯っぴークッキング編	9時15分～9時30分	妊娠中の方 およびそのご家族	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください) ※歯っぴークッキング編のみ別途500円、 エプロン、三角巾、手拭タオル要
育児パパおとこ塾	3月17日㊦ 沐浴・妊婦体験	9時15分～9時30分	妊婦の夫 およびそのご家族	筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)
ままのわ	①1月27日㊦ 子育て編 「みんなで話そう」生後9～ 10カ月の赤ちゃんとママ ②2月3日㊦ 妊産婦交流編 「みんなで話そう」妊娠、出 産のあれこれ	9時50分～10時	①平成28年3・4月 生のお子さんをもつ母親 ②妊娠中の方 産後おおむね 1年未満の方	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)
BCG予防接種	①1月10日㊦ ②2月7日㊦	13時30分～14時20分	①平成28年7月生 ②平成28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)

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～翌6時

●防災行政無線が
再確認できます

フリーアクセス しみんは 119
0120(438)119

●携帯電話、PHSからは ☎0475(22)7290

火災のお問い合わせは
広域消防本部テレフォンサービス ☎(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。
※茂原市公式ウェブサイトから確認できます。

日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
12月18日㊦	大塚内科 ☎23-6121	宍倉病院 ☎24-2171
12月23日㊦	畿洲科内科クリニック ☎34-2496	三枝医院 ☎25-2203
12月25日㊦	渡辺医院 ☎27-7733	公立長生病院 ☎34-2121
12月31日㊦	山之内病院 ☎25-1131	聖光会病院 ☎35-5151
1月1日㊦	鶴澤医院 ☎34-2008	宍倉病院 ☎24-2171
1月2日㊦	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	茂原中央病院 ☎24-1191
1月3日㊦	清水三郎医院 ☎25-0776	君塚病院 ☎25-1811

※都合により、変更する場合があります。救急患者の方が優先となります。
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。