



### 「ぶりの照り焼き」

#### 作り方

- ① ぶりに小麦粉をつける。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ぶりの切り身を入れ、両面をきつね色になるまで焼く。
- ③ 合わせ調味料Aをつくり、②に入れてとろみと照りが出るまで煮詰める。

#### ひとこと

ぶりは、別名「出世魚」とも呼ばれ、脂ののった美味しい季節になります。この調理法では、あらかじめ調味液に漬けておく必要がありません。ぶりの生臭さもなく、照りが出て中まで味がしみ込み、ご飯がすすむ一品です。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。[本納支部] 推進員さんの健康づくり料理教室 参加者募集中!! ※詳しくは、本誌14ページをご覧ください。

(1人分) エネルギー354kcal たんぱく質22.6g 脂質21.7g カルシウム9mg 鉄1.5mg 塩分1.4g

#### 材料/2人分

- ぶりの切り身 .....2切れ
- 小麦粉.....小さじ2
- サラダ油.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- 酒.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1/2

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。

推進員さん  
おすすめ

今夜の  
**おかず**



## 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	1月31日⑧ 出産準備編	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)
育児パパおとこ塾	2月17日⑨ 「こころのイクメン講座」 赤ちゃんの情緒発達と遊び 先輩パパによるワークショップ	9時15分～9時30分	妊婦の夫、育児中の父親 (ご夫婦での参加大歓迎 です!)	筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
ままのわ	①1月25日⑩ はいはい編「みんなで話そう!」生 後9～10カ月の赤ちゃん和妈妈」 ②2月1日⑩ 産後編「一緒に産褥体操♪産後 のトラブルあれこれ」	9時50分～10時	①平成29年3.4月生の お子さんがいる母親 ②産後おおむね1年未満 のお子さんとママ	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	①2月6日⑩ ②3月6日⑩	13時30分～14時20分	①平成29年8月生 ②平成29年9月生	記入した予診票、母子健康手帳 (必ず保護者がお連れください)



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 (初期診療) ☎(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 しみんは 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》
1月21日⑧	粒良医院 ☎25-8580	宍倉病院 ☎24-2171
1月28日⑧	聖光会病院 ☎35-5151	公立長生病院 ☎34-2121

※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。

## こども急病電話相談

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