



「白身魚のおろし煮」

材料 / 2人分

生タラ	2切れ
塩	少々
酒	少々
片栗粉	適宜
大根(おろす)	厚さ3cm
だし汁	120ml
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

**作り方**  
 ①タラは食べやすい大きさに切り、塩・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。  
 ②鍋にAの調味料を入れて熱し、①の魚を加え、煮る。  
 ③②に水気を切った大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせ、器に盛り付ける。

**ひとこと**  
 タラに片栗粉をまぶすことでのごしがよくなり、また、煮汁が絡みやすくなります。味が薄くならないように、大根おろしはよく水分を切って煮汁に入れましょう。【鶴枝支部】

(栄養価 / 1人分) エネルギー 98kcal たんぱく質 13.8g 脂質 0.2g カルシウム 40mg 鉄 0.3mg 塩分 1.0g

推進員さんのウォーキング教室参加者募集中！詳しくは10ページをご覧ください。

茂原市健康生活推進委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。

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	①10月20日④ 出産準備編 陣痛お産の過ごし方、ママと赤ちゃんの歯のお話 ほか ②11月17日④ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 ほか	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)
ままのわ	11月15日⑥ ねんね編 「みんなで話そう♪ 生後1～3カ月の赤ちゃん和妈妈」	9時50分～10時	平成30年8月～10月生 のお子さんがある母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)

**夜間の急病は**

- 長生都市夜間急病診療所 20時～23時 (受付19時45分～22時45分)  
内科・小児科(初期診療) ☎(24) 1010
- テレフォン案内 (19時～22時45分 長生都市夜間急病診療所のご案内)  
(22時45分～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)  
☎(24) 1011

**防災行政無線が再確認できます** フリーアクセス しみんは 119  
0120(438)119 (通話料無料)

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。

**救急安心電話相談 実施：千葉県**  
医療機関に受診するか迷ったとき、救急車を呼ぶか迷ったときにご相談ください。

**日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です**

	《内科系》	《外科系》
10月21日⑥	茂原中央病院 ☎24-1191	きたじまクリニック ☎26-7050
10月28日⑥	宮山医院 ☎22-4873	公立長生病院 ☎34-2121

**#7009** (ダイヤル回線)  
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時  
平日・土曜18時～23時  
日曜・祝日 9時～23時

**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** (ダイヤル回線)  
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時  
毎日19時～翌6時

※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。消防本部 ☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。