



「豚肉のカレーすき煮」

材料 / 2人分	
キャベツ	200g
豚ロース薄切り肉	120g
長ねぎ	1本
しいたけ	2枚
手巻き白滝	1袋
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
A 酒	大さじ2
カレー粉	小さじ1弱
水	200ml

作り方

- ①キャベツはざく切り、長ねぎは斜め切り、しいたけは石づきを取って飾り切りにする。白滝は洗って水気を切る。
- ②鍋によく混ぜたAを入れて中火にかける。煮立ったらキャベツ、長ねぎ、しいたけ、白滝を加え、5分程煮たら豚肉を加えてひと煮立ちさせる。

ひとこと

カレー粉の香りで食欲アップ！お好みで溶き卵につけて、すき焼き感覚で食べてもとてもおいしいです。【五郷支部】

(栄養価 / 1人分) エネルギー 246kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g カルシウム 164mg 鉄 2.4mg 塩分 2.8g (使用量で計算)

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。



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	①6月26日☎ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、 パパ“力”アップミニ講座 ほか ②7月20日⊕ 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方、 ママと赤ちゃんの歯のお話 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	7月19日⊕ ミニセミナー卒乳編 卒乳・栄養・歯科のお話	9時50分～10時	妊娠中の方から3歳まで のお子さんがある母親 ※定員15組	

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》
6月16日Ⓜ	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
6月23日Ⓜ	金坂医院 ☎22-4885	公立長生病院 ☎34-2121
6月30日Ⓜ	茂原中央病院 ☎24-1191	宍倉病院 ☎24-2171

#7009 (ダイヤル回線)
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)
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、FAX 25-8448へお問い合わせください。