



「タコライス」

作り方

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し、にんにく、牛ひき肉、玉ねぎの順に炒める。火が通ったらAの材料を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ③トマトは5mm角に切る。レタスは千切りにする。
- ④器にご飯を盛り、トマト、レタス、②を乗せチーズをちらす。

ひとこと

香辛料が効いていて、残暑で食欲の減退が残る今の時期にピッタリのメニューです。さらに減塩メニューでもあり、野菜とたんぱく源である肉もたくさん摂取できるので、ぜひ試していただきたい一品です。【二宮・豊田支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 397kcal たんぱく質13.8g 脂質12.9g カルシウム90mg 鉄1.9mg 塩分0.6g  
推進員さんのウォーキング教室 参加者募集中!! 詳しくは5ページをご覧ください。

材料/2人分

- ご飯..... 260g
- 牛ひき肉..... 80g
- 玉ねぎ..... 1/4個
- にんにく..... 1/2かけ
- オリーブ油..... 小さじ1
- A チリパウダー..... 大さじ1/2
- しょうゆ..... 小さじ1
- こしょう..... 少々
- トマト缶..... 100g
- トマト..... 1/2個
- レタス..... 2枚
- チーズ..... 20g

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。



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	10月30日☽ 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の過ごし方、 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 ※必ずご予約ください

夜間の急病は

●長生郡市夜間急病診療所 20時～23時  
(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 長生郡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



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》
9月15日☽	鶴沢外科内科クリニック ☎34-2496	君塚病院 ☎25-1811
9月16日☽	穴倉病院 ☎24-2171	穴倉病院 ☎24-2171
9月22日☽	渡辺医院 ☎27-7733	公立長生病院 ☎34-2121
9月23日☽	宮本内科医院 ☎22-3770	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
9月29日☽	大塚内科 ☎23-6121	須田外科・歯科医院 ☎23-7748

※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。



●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

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。

☎03(6735)8305  
(ダイヤル回線)

#7009  
(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。

☎043(242)9939  
(ダイヤル回線)

#8000  
(プッシュ回線・携帯電話)

相談日時  
毎日19時～翌6時