



発行 茂原市役所 編集 秘書広報課 3階 〒297-8511 茂原市道表1番地 ☎0475(23)2111 (代表) info@city.mobara.chiba.jp



### 「えのきたけのかきたま汁」

#### 作り方

- ①えのきたけは根元を切り落とし、2cmの長さに切ってほぐす。卵は割りほぐす。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったらえのきたけを入れてひと煮たちさせ、片栗粉を小さじ2の水で溶いて回し入れ、ゆるくとろみをつける。
- ③卵を回し入れ、ひと混ぜして火を止める。
- ④器に盛り、小ねぎを適量乗せる。

#### ひとこと

朝夕涼しく感じる季節になりました。簡単にできて体が温まるスープです。えのきたけの代わりにしいたけやしめじを入れてもおいしいです。

(栄養価/1人分) エネルギー52kcal たんぱく質4.4g 脂質2.7g カルシウム21mg 鉄0.8mg 塩分1.2g

#### 材料/大人2人分

- えのきたけ…………… 1/2袋
- 卵…………… 1個(Mサイズ)
- だし汁…………… 300ml
- A うすくち醤油…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 1つまみ
- 片栗粉…………… 小さじ1
- 小ねぎ…………… 適宜

推進員さん  
おすすめ

茂原市健康生活推進員会の皆さんが  
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 申込み・問合せ・会場は、保健センター ☎(25)1725

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10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	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、タオル ※必ずご予約ください。
ままのわ	11月27日◎ ねんね編 予防接種のお話、 ママヨガwithベビー、 手遊びわらべ歌 ほか	9時50分～ 10時	令和2年8月～10月生の お子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装 ※必ずご予約ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業が延期・休止となる場合があります。最新情報は市公式ウェブサイトでご確認ください。

#### 夜間の急病は

長生郡市夜間急病診療所 内科・小児科(初期診療)  
20時～23時(受付19時45分～22時45分)

☎(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。  
※市公式ウェブサイトから確認できます。

#### 防災行政無線が再確認できます

☎0120(438)119(通話料無料)



火災の問合せ  
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

医療機関を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。

#7009

(プッシュ回線・携帯電話)

☎03(6735)8305

(ダイヤル回線)

相談日時

平日・土曜18時～翌6時

日曜・休日 9時～翌6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

(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

#### 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18日◎	大塚内科 ☎(23)6121	穴倉病院 ☎(24)2171
10月25日◎	金坂医院 ☎(22)4885	公立長生病院 ☎(34)2121
11月1日◎	鵜澤医院 ☎(34)2008	穴倉病院 ☎(24)2171

※都合により、変更する場合があります。救急患者が優先となります。  
消防本部☎(24)0119、FAX(25)8448へ問合せください。