



「広報せほう」は再生紙を使用し、環境にやさしいインクで印刷されています。

※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。

発行：茂原市役所 編集：秘書広報課 3階

〒297-8511 茂原市追表1番地

☎0475(23)2111 (代表) info@city.mobara.chiba.jp



「広報せほう」は再生紙を使用し、環境にやさしいインクで印刷されています。

※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。



### 「ごぼうとしいたけと水菜のスープ」

#### 作り方

- ①ごぼうは皮を削ぎ落とし、軽く洗い、2mm幅の斜め切りにし、水にさらす。しいたけも2mmの厚さに切る。水菜は3cmの長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れて沸かし、沸いたら酒を入れる。ごぼうを入れ透き通るまで煮る。
- ③ごぼうが煮えたら、しいたけを入れ、しいたけに火が通ったら顆粒中華だしを入れ煮る。
- ④最後に水菜を入れて塩、こしょうで味を調える。

#### ひとこと

簡単に作れる味わい深いスープです。これからの冬の季節、野菜のうまみが体に染み渡るホッとする一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー33kcal たんぱく質1.8g 脂質0.1g カルシウム67.9mg 鉄0.8mg 塩分1.0g

#### 材料/2人分

- ごぼう…………… 1/4本  
しいたけ…………… 2枚  
水菜…………… 1/8袋  
だし汁…………… 300ml  
酒…………… 大さじ1  
顆粒中華だし…………… 大さじ1/4  
塩…………… 少々  
こしょう…………… 少々

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	1月23日㊥ 出産準備編 ・妊娠、陣痛、お産の時の過ごし方 ・パパが行う陣痛時のマッサージ体験 ・歯、栄養のお話 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、タオル ※必ずご予約ください。
ままのわ	2月26日㊤ ねんね編 ・予防接種のお話 ・ママヨガwithベビー ・ママのお悩み解決 ・手遊びわらべ歌 ほか	9時50分～ 10時	令和2年11月～令和3年 1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ページでご確認ください。



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

### 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