



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



「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④ 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⑤ 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
しみんは 119
☎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

日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
12月20日⑥	吉田医院 ☎(34)3045	宍倉病院 ☎(24)2171
12月27日⑥	清水三郎医院 ☎(25)0776	公立長生病院 ☎(34)2121
12月31日⑥	公立長生病院 ☎(34)2121	聖光会病院 ☎(35)5151
1月1日⑤	宮本内科医院 ☎(22)3770	菅原病院 ☎(25)1171
1月2日⑤	ポブラクリニック ☎(23)3111	塩田記念病院 ☎(35)0099
1月3日⑥	渡辺医院 ☎(27)7733	宍倉病院 ☎(24)2171

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 ☎03(6735)8305
(プッシュ回線・携帯電話) (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 ☎043(242)9939
(プッシュ回線・携帯電話) (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。救急患者が優先となります。
消防本部 ☎(24)0119、☎(25)8448へ問合せください。