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

「広報もばら」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。

推進員さんおすすめ

今夜のおかず

茂原市健康生活推進員会の皆さんが地元で採れる夏みかんを使ったレシピをご紹介します。

夏みかんのゼリー
夏みかんの皮を使ったてんもんどう(ピール)

夏みかんのゼリー

材料／8個分

A
- 夏みかんの果肉……80g(1個)
- 水……420ml
- 砂糖……75g

粉ゼラチン……10g

夏みかんの皮を使ったてんもんどう(ピール)

- 夏みかんの皮……3個分
- 水……40ml
- 砂糖……150g
- 砂糖(最後にまぶす分)……適量

茂原市健康生活推進員会は
千産千消を推進しています。

作り方

夏みかんのゼリー

①Aを鍋に入れ煮立てる。②砂糖が溶け実がほぐれたら火を止め、水でふやかした粉ゼラチンを入れよく混ぜる。③容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

てんもんどう（ピール）

（下処理）夏みかんは丸いままピーラーで表面の皮をごく薄くむき、きれいにしておく。①皮を4等分に切り、皮の内側の白いわたを包丁で取り除き、幅1㎝、長さ5～6㎝の短冊切りにする。②鍋に水1Lと①を入れ15分煮る。ざるにあげ水を切り、新しい水に1時間以上浸す。③フライパンに水40mlと砂糖150gを入れ煮立てる。水気を絞った②を入れ木べらで混ぜながら、水分がなくなりフライパンの周りに砂糖が白く固まってくるまで火を通す。④大きめの容器にキッチンペーパーを敷き、砂糖適量を入れ③によくまぶしつける。

ひとこと

地元の夏みかんを使った少しほろ苦いゼリーです。冷やしてデザートにするとおいしいです。
皮は、ゆでて苦みを取ったら、細かく刻んでマーマレードやてんもんどうにすると捨てるところなくおいしくいただけます。

（栄養価／ゼリー1個分60ｇ）エネルギー50kcal　たんぱく質1.2g　脂質0g　カルシウム2mg　鉄0mg　塩分0g

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	①7月17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　他 ②8月21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　他	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
ままのわ	①7月21日㊌　ミニセミナー　卒乳編 卒乳のお話、歯科・栄養のお話、手遊び歌、計測他 ②8月24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　他	9時50分～10時	①妊婦から3歳までのお子さんがいる母親 ②令和3年5月～7月生のお子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具 ※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

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

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。

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20日㊐	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
6月27日㊐	鵜澤医院 ☎(34)2008	公立長生病院 ☎(34)2121

※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。

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