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栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します。

落花生おこわ

材料／2人分

- もち米 …… 1カップ
- 殻むき生落花生 …… 50g
- 砂糖 …… 小さじ1・1/2
- みりん …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/4
- 黒ごま …… 適宜
- A 塩 …… 小さじ2/3
- A 水 …… 125cc

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

①もち米は研ぎ、水に浸しておく。
②落花生を茹でこぼし、砂糖、みりん、しょうゆで30分ほど煮含める。
③水気を切ったもち米に落花生を混ぜて、蒸気の上がった蒸し器で25分ほど蒸す。
④③にAを散らし、再度10分ほど蒸す。器に盛り、お好みで黒ごまをふる。

ひとこと

落花生おこわは千葉県の郷土料理の一つで、落花生をもち米と一緒に炊いて作るおこわです。落花生の甘味がほんのりと感じられ、赤飯とは違った味が楽しめます。落花生のおいしい冬から春にかけておすすめのレシピです。

乾燥落花生を使用する場合は、一晩水に浸してから②の工程へ進みます。

（栄養価／1人分）エネルギー359kcal　たんぱく質8.3g　脂質7.3g　カルシウム22mg　鉄0.5mg　塩分1.1g

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	①12月22日㈬　授乳・抱っこ・ふれあい遊び編 母乳育児のお話、調乳体験（ミルク作り）、ふれあい遊び体験　他 ②1月29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	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、①は薄手のハンカチも持参 ※必ずご予約ください
ままのわ	1月19日㈬　ミニセミナー　離乳食編 「おいしく、楽しい赤ちゃんとの時間」 離乳食のお話、計測　他	9時50分～10時	妊婦から離乳食開始前のお子さんと母親	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。

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》
12月19日㈰	大塚内科 ☎(23)6121	菅原病院 ☎(25)1171
12月26日㈰	ポプラクリニック ☎(23)3111	公立長生病院 ☎(34)2121
12月31日㈮	山之内病院 ☎(25)1131	聖光会病院 ☎(35)5151
1月 1日㈯	鵜澤医院 ☎(34)2008	塩田記念病院 ☎(35)0099
1月 2日㈰	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
1月 3日㈪	君塚病院 ☎(25)1811	きたじまクリニック ☎(26)7050

※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へお問い合わせください。

今月の日曜開庁	12月26日㈰ 8時30分～17時15分
市民課（2階）	☎(20)1502
市民税課（2階）	☎(20)1577
収税課（2階）	☎(20)1578
本納支所（ほのおか館内）	☎(34)2111
証明書等交付時間を延長	**毎週水曜日　19時まで**
市民課（2階）	☎(20)1502

※一部取り扱えない業務もありますので、詳しくはお問い合わせください。

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