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、桃の節句（3月3日）に合わせたレシピをご紹介します。

お雛様ちらし

材料／大人2人分

	米 …… 1合		青のり …小さじ1/3
	水 …… 1カップ		桜でんぶ …… 8g
	昆布 …… 3㎝×3㎝		にんじん …… 10g
A	酢 …… 20cc		れんこん …… 10g
A	砂糖 …… 小さじ1		ごぼう …… 10g
A	塩 …… 小さじ1/4		干ししいたけ…1/2枚
	絹さや …… 4枚		油揚げ …… 1/4枚
	むき海老 …… 4尾	B	だし汁 …… 40cc
	酒（むき海老用）…適宜	B	砂糖 …… 2g
	卵 …… 1個	B	塩 …… 少々
	だし汁 …大さじ1弱	B	しょうゆ …小さじ1/2
			いくら ……お好みで

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米は洗って水に浸し、炊く直前に昆布を入れて炊飯器で炊く。②Aの材料を合わせ、炊きたてのご飯にかけ、手早く切るように混ぜる。③にんじんは千切り、ごぼうはささがき、しいたけとれんこんは薄切り、油揚げは半分に切って千切りにする。④鍋にBと③の食材を入れ、煮汁がなくなるまで煮て冷ます。⑤絹さやを茹でる。むき海老は酒で洗って茹でる。炒り卵を作る。⑥酢飯の1/3に青のりを、1/3に桜でんぶを、1/3に出来上がった④を混ぜる。⑦牛乳パックで作った型にラップをして、⑥で作ったごはんを、下から青のり、具入り、桜でんぶの順で詰めて一番上に炒り卵を乗せる。⑧むき海老、絹さや、いくらを飾る。

ひとこと

桃の節句に、ご家庭で行事食を作ってみませんか？牛乳パックで、ひし形の枠を作る所がポイントです。

（栄養価／1人分）エネルギー395kcal　たんぱく質14.9g　脂質6.1g　カルシウム64mg　鉄1.8mg　塩分1.6g

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	①2月19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 ②3月5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	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 ②は薄手のハンカチも持参 ※必ずご予約ください
ままのわ	①2月18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 ②3月2日㊌　はいはい編 「みんなで話そう♪生後9～11か月の赤ちゃんとママ」、 栄養士が解決！離乳食のギモン、手遊びわらべ歌　他	9時50分～ 10時	①令和3年11月～令和4年1月生まれのお子さんがいる母親 ②令和3年4月～6月生まれのお子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具、 ①はバスタオル、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装も持参 ※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。

日曜・休日当番医　※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
2月20日㊐	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
2月23日㊌	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
2月27日㊐	すだ内科医院 ☎(24)7717	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へお問い合わせください。

今月の日曜開庁	2月27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

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。