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。

サンラータン 酸辣湯

材料／大人2人分

小松菜		60g
絹ごし豆腐		35g
水		400ml
A	中華だしの素	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ2
	酒	小さじ1
水溶き片栗粉		小さじ2
卵		1個
ラー油		少々
塩		少々

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小松菜は3cm幅に切る。絹ごし豆腐は一口大に切る。
②鍋に水、絹ごし豆腐を入れて火にかける。沸騰したら、小松菜を加え、軽く火が通ったらAを加える。
③再び沸騰したら、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れ、とろみをつける。
④溶き卵を少しずつ回し入れる。
⑤仕上げにラー油を回しかけ、塩で味を調える。

ひとこと

酸辣湯（サンラータン）は中華料理の1つで、酢の酸味とラー油や唐辛子の辛味を利かせたスープです。
酸味が強い方が好きな場合は、酢を最後に入れて酸味を楽しんでください。

（栄養価／1人分）エネルギー72kcal　たんぱく質4.5g　脂質3.2g　カルシウム78mg　鉄1.5mg　塩分1.2g

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	内容	対象者
ままのわミニセミナー災害編	3月18日㊎14時～16時（受付13時45分～）※オンライン開催／赤ちゃんと過ごす災害時のお話、茂原市の避難所・備蓄庫のお話　他／申込方法は市公式ウェブサイトをご確認ください。	妊娠を希望している方、妊娠中の方や子育て中の方およびそのご家族
ママ・パパ教室	健やかな赤ちゃんを産み育てるために、出産を迎える仲間同士で楽しく一緒に学びましょう。	妊娠中の方およびそのご家族
ままのわ	同じ月齢のお子さんがいるママ同士で気軽に集まり、日頃の子育ての悩みを共有する場です。また、赤ちゃんとの過ごし方について助産師より専門的なアドバイスを受けることもできます。	妊娠中の方、子育て中の母親、0～3歳までのお子さんおよびそのご家族（内容により対象者が異なります）

※詳しくは、広報もばら毎月15日号や4月以降に市公式ウェブサイトでお知らせします。

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》
3月20日㊐	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
3月21日㊊	茂原中央病院 ☎(24)1191	清水三郎医院 ☎(25)0776
3月27日㊐	牧野医院 ☎(24)2222	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	3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