



炊飯器で簡単！お赤飯

作り方

- ①洗ったうるち米ともち米は水切りし、炊飯器の内釜に入れる。
- ②あずきのゆで汁を入れ、水を加えておこわの3合の目盛りに合わせる。
- ③ゆであずきを加えて、よく混ぜる。
- ④おこわモードで炊飯する。

ひとこと

お赤飯は日本の伝統的な料理です。本来は、もち米を蒸かして作りますが、少し手間がかかります。今回は、炊飯器で手軽に作れるお赤飯をご紹介します。入学祝や端午の節句など、節目の日や特別な行事にお赤飯でお祝いしてみたいかたがでしょうか。

(栄養価/1膳分) エネルギー269kcal たんぱく質5.8g 脂質1.2g 炭水化物56.2g 食塩相当量0.5g

材料/米3合分

うるち米	2合
もち米	1合
ゆであずき(赤飯用缶詰)	90g
あずきのゆで汁+水	適宜
ごま塩	適宜

茂原市健康生活推進委員会は
千産千消を推進しています。

茂原市健康生活推進委員会の皆さんが
栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します。

推進員さん
おすすめ

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	①4月26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 ②5月24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
まものわ	①4月22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 ②5月11日◎ ねんね編 「みんなで話そう♪生後1～3か月の赤ちゃん とママ」予防接種のお話、ママヨガ With ベー	9時50分～ 10時	①妊婦から離乳食開始 前のお子さんと母親 ②令和4年2月～4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 ②は飲み物、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》
4月17日◎	栄倉病院 ☎(24)2171	栄倉病院 ☎(24)2171
4月24日◎	東部台医院 ☎(22)2455	公立長生病院 ☎(34)2121
4月29日金	栄倉病院 ☎(24)2171	栄倉病院 ☎(24)2171
5月1日◎	栄倉病院 ☎(24)2171	栄倉病院 ☎(24)2171

※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へお問い合わせください。

今月の日曜開庁

4月24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。

☎03(6735)8305

(ダイヤル回線)

相談日時

#7009
(プッシュ回線・携帯電話) 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。

☎043(242)9939

(ダイヤル回線)

相談日時

#8000
(プッシュ回線・携帯電話) 毎日19時～翌6時