



ゆずみそ豆乳スープパスタ

作り方

- ①水菜は2cmの長さに切る。ゆずの皮は千切りにする。
- ②スパゲティを茹でる。
- ③水と豆乳を鍋に入れ、弱火で加熱する。和風だしの素と塩で調味し、最後にみそを溶かし入れる。
- ④③の鍋に②を入れ、絡めながら温める。
- ⑤器に盛り付け、水菜、しらす干し、ゆずの皮を乗せる。

ひとこと

みそを最後に溶き入れることで、みその風味を感じることができます。豆乳は加熱しすぎると分離するのでゆっくり温めましょう。

(栄養価/1人分) エネルギー 410kcal たんぱく質17.7g 脂質8.3g 炭水化物63.5g 食塩相当量1.9g

材料/大人2人分

スパゲティ	140g
調整豆乳	360ml
水	160ml
みそ	小さじ2
和風だしの素	小さじ1/3
塩	少々
しらす干し	10g
水菜	40g
ゆずの皮	適宜

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	2月18日④ 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 ※1月1日現在、定員に達していますが、ご希望の方は電話にてお問合せください。
ままのわ	2月10日⑤ 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	9時50分 ～10時	妊婦、3歳までの 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。

防災・防犯に関する情報をメールで配信

**もばら安全・安心メールを
ご利用ください**

登録

右の二次元コードを読み取るか、下記メールアドレスに空メールを送信後、返信されたメールに記載されている手順に従って登録してください。

touroku.mobara-city@raidan2.ktaiwork.jp



※高齢者等を対象に、防災情報を自宅の電話・FAXに配信するサービスも行っています。

問合せ 防災対策課(4階) ☎(36)7580 ☎(20)1602

今月の日曜開庁	1月22日⑥ 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。

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時
	《内科系》 《外科系》
1月1日⑥	穴倉病院 ☎(24)2171 穴倉病院 ☎(24)2171
1月2日⑥	むなかたクリニック ☎(44)5155 菅原病院 ☎(25)1171
1月3日⑥	大木医院 ☎(23)2546 菅原病院 ☎(25)1171
1月8日⑥	渡辺医院 ☎(27)7733 三枝医院 ☎(25)2203
1月9日⑥	公立長生病院 ☎(34)2121 きたじまクリニック ☎(26)7050
1月15日⑥	穴倉病院 ☎(24)2171 穴倉病院 ☎(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。

防災行政無線が再確認できます

しみんは 119

☎0120(438)119
(通話無料)

【人口と世帯数】

●総人口 87,434人
●男 43,259人

令和4年12月1日現在

●世帯数 41,656世帯
●女 44,175人

【11月中の動き】

●転入 251人 ●転出 160人 ●出生 40人 ●死亡 108人