



### 新米でほくほく栗ごはん

#### 作り方

- ①精白米(新米)は研いでザルに上げておく。
- ②栗は、ぬるま湯に10分程度漬けて皮をむきやすくする。
- ③②の栗のザラザラした面を少し切り落とす。皮→渋皮の順にむき、水を張ったボウルに入れる。(渋が出るため)
- ④炊飯器に精白米、分量の水、塩を加えて軽く混ぜる。(新米のため浸水時間なし)
- ⑤③の栗をザルに上げ、④に入れて炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、栗が崩れないようにサックリ混ぜる。

#### ひとこと

おいしい栗ごはんのポイントは、栗の渋皮をきれいにむくことです。新米と栗の素材を楽しむ一品で、生から炊き上げた栗は格別です。

(栄養価/1人分) エネルギー 280kcal たんぱく質4.8g 脂質0.7g 炭水化物61.3g 食塩相当量0.8g

#### 材料/大人5人分

- 精白米..... 2合
- 栗..... 12個
- 水..... 2カップ
- 塩..... 小さじ2/3



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。

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	11月29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～ 9時15分	妊娠中の方 およびそのご家族	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル2枚 ※必ずご予約ください
ままのわ	①11月17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 ②11月10日☎ ミニセミナー子どもの救急講習会 長生郡市の救急医療体制や子どもの急病時の対応、 子どもがものを詰まらせたときの異物除去法	①9時50分 ～10時  ②13時40分 ～14時	①令和5年8月～10 月生のお子さんと 母親 ②妊娠を希望されている 方、妊婦や子育て中 の方、またそのご家族	①母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装 ※必ずご予約ください ②母子健康手帳(お持ちの方)、 動きやすい服装

### 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。

### 今月の日曜開庁

10月22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(6810)1636

(ダイヤル回線)

#7009

(プッシュ回線・携帯電話)

相談日時

平日・土曜18時～翌6時

日曜・休日 9時～翌6時

### 子ども急病電話相談 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)

#8000

(プッシュ回線・携帯電話)

相談日時

毎日19時～翌6時

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
10月15日☎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
10月22日☎	長生診療所 ☎(32)3303	公立長生病院 ☎(34)2121
10月29日☎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(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。