



### かぼちゃシナモン

#### 作り方

- ①かぼちゃは3cm角に切り、600Wの電子レンジで様子を見ながら柔らかくなるまで、2分程度加熱する。
- ②熱々のかぼちゃにシナモンシュガーをお好みで振りかける。
- ③アーモンドをビニール袋に入れ、麺棒などで粗く砕く。
- ④かぼちゃと砕いたアーモンドを合わせたらでき上がり。

#### ひとこと

夏に収穫され、冬まで貯蔵が利くかぼちゃを使用した塩分0gのおかずです。アーモンドを加えることで、かみごたえがありおなかも満足する一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー 49kcal たんぱく質1.2g 脂質1.2g 炭水化物8.7g 食塩相当量0.0g

#### 材料/大人2人分

- かぼちゃ.....160g
- シナモンシュガー.....適宜
- 無塩アーモンド(炒り).....8粒



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	1月20日④ 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	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 ※必ずご予約ください
ままのわ	1月12日⑤ 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	9時50分～10時	妊婦から離乳食開始前の 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

#### 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。

#### 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)

#7119

(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

#### 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)

#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		今月の日曜開庁	12月24日④ 8時30分～17時15分
		《内科系》	《外科系》	市民課(2階)	☎(20)1502
12月17日④	よねもと整形外科 ☎(40)1065	—	穴倉病院 ☎(24)2171	市民税課(2階)	☎(20)1577
12月24日④	鈴木医院 ☎(22)2630	—	公立長生病院 ☎(34)2121	収税課(2階)	☎(20)1578
12月31日④	長島医院 ☎(42)8800	公立長生病院 ☎(34)2121	聖光会病院 ☎(35)5151	本納支所 (ほのおか館内)	☎(34)2111
1月1日④	三上クリニック ☎(30)3733	菅原病院 ☎(25)1171	清水三郎医院 ☎(25)0776	証明書等 交付時間を延長	毎週水曜日 19時まで
1月2日④	東部台医院 ☎(22)2455	吉田医院 ☎(34)3045	菅原病院 ☎(25)1171	市民課(2階)	☎(20)1502
1月3日④	牧野医院 ☎(24)2222	君塚病院 ☎(25)1811	三枝医院 ☎(25)2203		

※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。

※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。