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

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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。

とうもろこしの冷製スープ

材料（大人2人分）

- とうもろこし……1本（可食部120g）
- 玉ねぎ……60g
- 調整豆乳……200ml
- 減塩コンソメ（固形）……2/3個
- 塩・こしょう……各少々
- ドライパセリ……お好みで

作り方

①とうもろこしをゆでて、包丁で粒をこそぎとる。
②玉ねぎを薄切りにし、600Wの電子レンジで1分加熱し、やわらかくする。
③①②をブレンダーにかける。
④③と調整豆乳を鍋に入れ、かき混ぜながら加熱し、減塩コンソメを加える。
⑤塩・こしょうで味を調え、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
⑥器に盛り付けて、お好みでパセリを散らす。

ひとこと

旬のとうもろこしを使った暑い季節にぴったりの冷製スープです。
とうもろこしの甘みと調整豆乳を使うことでコクのある味になっています。

（栄養価／1人分）エネルギー 143kcal　たんぱく質 7.8g　脂質4.0g　炭水化物 14.6g　食塩相当量 0.5g

こども家庭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	7月19日㊏　出産準備編 妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方、ママ・パパ・赤ちゃんのための歯・栄養のお話、パパが行う陣痛時のマッサージ体験　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
モバりん きっずセミナー	7月18日㊎　卒乳編 計測、手遊び歌、卒乳についてのお話、卒乳後の栄養についてのお話	9時50分～10時	妊娠中の方 3歳までのお子さんとその母親	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、赤ちゃんに必要なオムツやミルク等

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　救急当番医院（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	7月20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	☎(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》
7月20日㊐	三上クリニック ☎(30)3733	宍倉病院 ☎(24)2171
7月21日㊊㊗	むなかたクリニック ☎(44)5155	菅原病院 ☎(25)1171
7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☎(22)0119、FAX(24)1725へ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。

＃7119
（プッシュ回線・携帯電話）

☎03(6810)1636
（ダイヤル回線）
相談日時
平日・土曜18時～翌8時
日曜・休日 9時～翌8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8時

UD FONT 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
「広報もばら」は環境にやさしいインクで印刷されています。