

ブロッコリーとかぼちゃの デリ風サラダ

材料(大人2人分)

ブロッコリー 50g
かぼちゃ 120g
ノンオイルツナ缶 1/2缶
カレー粉 小さじ1/2弱
マヨネーズ 小さじ1
プレーンヨーグルト 大さじ1
塩・こしょう 少々



作り方

- ①ブロッコリーを水で洗い、小房に分ける。かぼちゃは小さめの一口大に切る。
- ②①をそれぞれ耐熱皿に乗せ、大さじ1の水を回しかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ツナにカレー粉、マヨネーズ、ヨーグルトを順番に加え、ブロッコリーとかぼちゃに和える。最後に塩・こしょうで味を調える。

ひとこと

ツナをマヨネーズやヨーグルトと合わせる事で、ブロッコリーとかぼちゃにしっかり味を絡めることができます。また、カレー粉もアクセントとなり、おいしく減塩できる一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー 69kcal たんぱく質 4.7g 脂質 2.1g 炭水化物 8.7g 食塩相当量 0.3g

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



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	①12月19日(金) 授乳・ミルク作り体験編 母乳育児の話、ミルク作り・赤ちゃんの抱っこ体験、先輩ママ・パパに聞いてみよう 他 ②令和8年1月10日(土) 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
モバリん きずっせセミナー	12月16日(火) 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 その保護者	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 夜間待機病院(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)

相談日時

#7119

(プッシュ回線・携帯電話)

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。

☎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8時

日曜・休日当番医

診療時間 9時～17時

	《内科系》	《外科系》
12月21日(日)	東部台医院 ☎(22)2455	—
12月28日(日)	吉田医院 ☎(34)3045	—
12月31日(水)	安藤医院 ☎(33)2211	公立長生病院 ☎(34)2121
1月1日(木・祝)	あまが台ファミリークリニック ☎(36)7011	睦沢診療所 ☎(44)2236
1月2日(金)	宮本内科医院 ☎(22)3770	藤島クリニック ☎(47)3056
1月3日(土)	鈴木医院 ☎(22)2630	君塚病院 ☎(25)1811
1月4日(日)	清水医院 ☎(42)2950	—

今月の日曜開庁

12月21日(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

※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。
消防本部中央消防署 ☎(24)0119、FAX(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。