

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。かぼちゃん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んに和える。最後に塩・こしょうで味を調整する。

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ん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員会の皆さん
がバランスを考えて作ったレシピを
ご紹介します。



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
モバリン きっずセミナー	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）

相談日時 每日19時～翌8時

#8000

（プッシュ回線・携帯電話） 相談日時 每日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	一 宍倉病院 ☎(24)2171
12月28日日	吉田医院 ☎(34)3045	一 公立長生病院 ☎(34)2121
12月31日水	安藤医院 ☎(33)2211	公立長生病院 ☎(34)2121 聖光会病院 ☎(35)5151
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 宍倉病院 ☎(24)2171
1月2日金	宮本内科医院 ☎(22)3770	藤島クリニック ☎(47)3056 塩田記念病院 ☎(35)0099
1月3日土	鈴木医院 ☎(22)2630	君塚病院 ☎(25)1811 菅原病院 ☎(25)1171
1月4日日	清水医院 ☎(42)2950	一 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。

消防本部中央消防署☎(24)0119、FM(25)8448へお問い合わせください。

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

※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。