



茂原市で歯の情報発信しているキャラクターです。

## 「モーバとラッシークッキー(苺味と抹茶味)」

### 作り方

①モーバの生地(苺味)を作る。ボウルにバターを入れ、ゴムべらで練り混ぜる。クリーム状になったらグラニュー糖を加えて擦り混ぜる(バターが固い場合は、耐熱ボウルに入れ10秒加熱するとよい)。②白っぽくふんわりしたら、薄力粉と苺パウダーを混ぜて振り入れる。ゴムべらでさっくり混ぜ合わせ、まとめる。③同様にラッシーの生地(抹茶味)を作る。④1つの生地を8等分して、顔の形に整える。⑤平らな皿にクッキングペーパーを敷き、間隔を空けて、生地を5枚ずつ円形に並べる。⑥ラップはせず、500Wで生地が少し盛り上がるまで、約1分20秒加熱する。加熱が足りない場合は10秒ずつ追加する(温かいうちは柔らかいが、冷めるとサクとする)。⑦金網等に取り、粗熱を取る。⑧マシュマロ、チョコレート、アイシングで顔や飾りを作る。

### ひとこと

手作りおやつを楽しんで、おいしいクッキーを食べた後は、お水やお茶を飲むうね!夜、寝る前の歯磨きも忘れずにね。モーバとラッシーの歯ッピータイムでも作り方を紹介しています!ぜひご覧ください。

(栄養価/1枚分) エネルギー67kcal たんぱく質0.6g 脂質3.5g カルシウム3.3mg 鉄0.1mg 塩分0g



### 材料/16枚分

- モーバのクッキー生地  
 無塩バター..... 30g  
 薄力粉..... 50g  
 苺パウダー..... 2g  
 グラニュー糖..... 25g
- ラッシーのクッキー生地  
 無塩バター..... 30g  
 薄力粉..... 50g  
 抹茶パウダー..... 1g  
 グラニュー糖..... 25g
- 顔や飾りのパーツ  
 マシュマロの輪切り(白目)..... 適宜  
 チョコレート(黒目)..... 適宜  
 ピンクのアイシング(口とリボン) 1本  
 緑のアイシング(帽子)..... 1本  
 チョコペンやアラザンなど お好みで

今月は、茂原市健康生活推進委員会の皆さんがおうち時間を楽しめるクッキーの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	2月20日④ 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 ほか	9時15分～ 9時30分	妊娠中の方 およびそのご家族	母子健康手帳、筆記用具、タオル ※必ずご予約ください。
ままのわ	①2月26日⑤ 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 ほか ②3月3日⑥ はいはい編 離乳食のお話、手遊びわらべ歌 ほか	9時50分～ 10時	①令和2年11月～令和3 年1月生のお子さんか いる母親 ②令和2年4月～6月生の お子さんかいる母親	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、 飲み物、①は汗拭きタオル、動き やすい服装も持参 ※必ずご予約ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業が延期・休止となる場合があります。最新情報は市公式ウェブページでご確認ください。

### 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。

### 防災行政無線が再確認できます

☎0120(438)119(通話料無料)



火災の問合せ  
広域消防本部テレフォンサービス  
☎(25)4411

### 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。

#7009

(プッシュ回線・携帯電話)

☎03(6735)8305

(ダイヤル回線)

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。

#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6時

### 日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
1月17日⑧	鶴沢外科内科クリニック ☎(34)2496	宍倉病院 ☎(24)2171
1月24日⑧	東部台医院 ☎(22)2455	公立長生病院 ☎(34)2121
1月31日⑧	大塚内科 ☎(23)6121	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、FAX(25)8448へ問合せください。