



## パラパラチャーハン

### 作り方

- ①ポリ袋に、のりを取り除いたおにぎりをに入れて外側から押し、ざっくりほぐす。
- ②①に卵を割り入れて口を閉じ、さらにほぐしながらよく混ぜ合わせる。
- ③長ねぎをハサミで切り、油を熱したフライパンで炒める。
- ④長ねぎに油が回ったら②を加え、パラパラになるまで炒め合わせる。
- ⑤塩とこしょうを振って味を調え、お好みでのりを散らす。

### ひとこと

避難時によく口にする市販のおにぎりを使用したレシピです。包丁、まな板、ボウル等の調理器具を使用しない料理ですので、防災メニューとして重宝します。おにぎりの具材を変えて、ぜひオリジナルチャーハンを作ってみてください。

(栄養価/1人分) エネルギー423kcal たんぱく質12.0g 脂質13.0g カルシウム32mg 鉄1.1mg 塩分0.6g

### 材料/2人分

- 市販のおにぎり(鮭).....3個  
卵.....2個  
油(あればごま油).....大さじ1  
長ねぎ(白い部分).....1/4本  
塩.....少々  
こしょう.....少々

茂原市健康生活推進委員会は  
千産千消を推進しています。



茂原市健康生活推進委員会の皆さんが  
防災の日になんで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 | ①9月11日㊥ 授乳・抱っこ・ふれあい遊び編<br>母乳育児のお話、調乳体験(ミルク作り)、ふれあい遊び体験 他<br>②10月26日㊤ 出産準備編<br>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15分～<br>9時30分 | 妊娠中の方<br>およびそのご家族                | 母子健康手帳、筆記用具<br>①は薄手のハンカチも持参<br>※必ずご予約ください |
| ままのわ    | 9月17日㊤ はいはい編<br>栄養士が解決! 離乳食のギモン、手遊びわらべ歌 他                                                                                | 9時50分～<br>10時   | 令和2年10月～12月生<br>まれのお子さんがいる母<br>親 | 母子健康手帳、筆記用具<br>※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サイトでご確認ください。

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。

| 日曜・休日当番医 |                        | ※診療時間は9時～17時です |                        |
|----------|------------------------|----------------|------------------------|
|          | 《内科系》                  |                | 《外科系》                  |
| 9月19日㊤   | 栄倉病院<br>☎(24)2171      |                | 栄倉病院<br>☎(24)2171      |
| 9月20日㊤   | むなかたクリニック<br>☎(44)5155 |                | 須田外科・歯科医院<br>☎(23)7748 |
| 9月23日㊤   | 栄倉病院<br>☎(24)2171      |                | 栄倉病院<br>☎(24)2171      |
| 9月26日㊤   | 牧野医院<br>☎(24)2222      |                | 公立長生病院<br>☎(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 ☎(24)0119、☎(25)8448へお問い合わせください。

| 今月の日曜開庁                 | 9月26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(ほのおか館内)            | ☎(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。

## 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

## 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6時