



かえるパン

作り方

- ①ハムは半分に切り、きゅうりは2mmの厚さの輪切りにする。
- ②パンの側面に切れ目を入れる。
- ③②で入れた切れ目は反対側の上部に、斜め45°の角度で切れ目を入れてきゅうりを2枚挟み、かえるの目にする。
- ④②の切れ目にマーガリンを塗り、ハムを切れ目からはみ出すように挟み、かえるの舌にする。

ひとこと

ロールパンを子どもが喜ぶかえるさんにしました。ハムの代わりにスライストマトやスライスチーズ、マヨネーズを加えても良いです。口と目は離れている方が、よりかえるっぽく仕上がります。楽しく簡単にお子さんと作ることができ、朝ごはんやおやつにぴったりなパンです。夏休みにぜひおうちで作ってみてはいかがでしょうか。

(栄養価/1個分) エネルギー 134kcal たんぱく質 4.7g 脂質 6.2g 炭水化物 14.8g 食塩相当量 0.6g

材料 / 4個分

ロールパン	4個
マーガリンまたはバター	適宜
ハム	2枚
きゅうり	輪切り8枚

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



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	8月27日④ 授乳・抱っこ・ふれあい遊び編 ・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	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、 薄手のハンカチ ※必ずご予約ください
ままのわ	9月28日⑧ はいはい編 「みんなで話そう」生後9～11か月の赤 ちゃんとママ」[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 ～10時	令和3年10月～12月 生のお子さんと母親	母子健康手帳、筆記用具、 バスタオル ※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。

今月の日曜開庁

8月28日⑧ 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

※一部取り扱い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。

☎03(6735) 8305

(ダイヤル回線)

相談日時

7 0 0 9
(プッシュ回線・携帯電話)

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。

☎043(242) 9939

(ダイヤル回線)

相談日時

8 0 0 0
(プッシュ回線・携帯電話)

毎日19時～翌6時

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
8月21日⑧	宍倉病院 ☎(24) 2171	宍倉病院 ☎(24) 2171
8月28日⑧	すだ内科医院 ☎(24) 7717	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 ☎(24) 0119、☎(25) 8448へお問い合わせください。