

ヘルスメイト
白石が作る!

親子で作れる簡単 **“白石温麺”** レシピ
夏野菜と豚肉の甘酢あんかけ温麺

【作り方】

- ①ナスは半分にし、厚さ5ミリのななめ切りにし、水にさらしておく。ピーマン、パプリカは細切り、大葉は千切りにする。
- ②豚肉は細切りにし、Aで下味をつけておく。Bの調味料は合わせておく。
- ③フライパンに油を入れ熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、一度取り出しておく。
- ④油を足し、ナス、ピーマン、パプリカを炒め、油が回ったら、フタをして蒸し焼きにし、火が通ったら豚肉をフライパンに戻し、Bを加える。とろみがつくまで強火で炒める。
- ⑤温麺をゆでたら水気を切り、ごま油を熱した別のフライパンで表面をかた焼きする。
- ⑥⑤に④のあんをかけ、大葉と白ゴマのをせたらできあがり。



白石地区の皆さん

【材料】(2人分)

- 白石温麺 2把
- 豚肉 150g
- 酒・片栗粉 各大さじ1
- A 塩 少々
- コショウ 少々
- ナス 2本
- ピーマン 1個
- パプリカ(赤) 1/2個
- しょうゆ・砂糖 各大さじ2
- B 酒・みりん・酢 各大さじ3
- 片栗粉 小さじ4
- 水 200ml
- 油・ごま油 適量
- 大葉 4枚
- 白ゴマ 適量



1人分あたり
734kcal
たんぱく質26.6g
塩分3.7g

献血のご協力ありがとうございました
(5月)

・株式会社トーキン白石事業所 44人

ジフテリア・破傷風混合2期、日本脳炎の予防接種を受けましょう

- ジフテリア・破傷風混合2期
11～13歳未満の間に1回接種(委託書と予診票は11歳到達月に送付されます)
- 日本脳炎1期 3歳児(予防接種手帳に委託書と予診票がつづられています)
- 日本脳炎2期 9～13歳未満(委託書と予診票は9歳到達月に送付されます)
※平成10年4月2日から平成19年4月1日生まれの方(特例対象者)は20歳未満まで接種可能です。
※平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの方(特例対象者)は9～13歳未満の間に1期の不足分を無料で接種できます。

7月の献血実施予定(全血)

●白石市役所
7月24日(火) 13:30～16:00

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」を実施します

平成30年度の「子宮頸がん検診(医療機関検診)」の実施は、公立刈田総合病院と大泉記念病院の2カ所になります。受診票が届いたら必ず病院へ予約の上、検診を受けてください。まだ申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課にお問い合わせください。

- 検診期間 7月3日(火)～10月19日(金)
- 実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院

※「検診車検診」は、12月に健康センターまたは中央公民館で実施します。一括申込の際に検診車検診を希望された方には、11月下旬に受診票を送付します。

アンケート調査にご協力をお願いします

本市では本年度、こころと身体健康づくりや食育などに関する計画を策定するため、市民アンケート調査を実施します。アンケートが届いた方は、ぜひご協力をお願いします。

●休日当番医・調剤薬局(市外局番:0224)

月日	内科	外科	調剤薬局
7月1日	かんのリズムハートクリニック ☎26-6330	公立刈田総合病院 ☎25-2145	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎26-6507
7月8日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966
7月15日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石伊新薬局 ☎24-2119 ☎26-2593
7月16日	水野内科クリニック ☎25-2736	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	エルム調剤薬局 ☎25-1680
7月22日	梅津内科医院 ☎24-3571	大泉記念病院 ☎22-2111	けやき薬局白石店 ☎26-1160
7月29日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	大泉記念病院 ☎22-2111	フジ薬局 ☎24-3355
8月5日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	宮調剤薬局 ☎24-3113
8月11日	えんどうクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	さんた薬局 ☎26-3376
8月12日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	宮調剤薬局 ☎24-3113
			うさぎ薬局 ☎26-3557
			宮調剤薬局 ☎24-3113
			ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360
			蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550

※歯科は毎日、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。
※診療時間は9:00～17:00となります。

●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
こころの相談	心の健康に関する不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	7月4日、8月1日 13:30～16:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	7月23日、8月28日 14:00～16:00	
アルコール相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	7月18日、8月15日 13:30～16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱える方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	7月12日・26日、8月23日 いずれも13:30～16:30	

健康一口メモ

狭心症のお話
その症状、
心臓かもしれない

「狭心症」というと、みなさんは天皇陛下が心臓の冠動脈バイパス術を受けたことを思い浮かべると思います。狭心症は、心臓に栄養と酸素を供給する冠動脈が動脈硬化で狭くなり、栄養と酸素の供給が足らなくなることで起こります。道路で言うと、町中の道路が手狭になり車の流れが悪くなってしまう状態です。この渋滞の根本的な解決には、町中の道路を広げて車の流れを良くする冠動脈拡張術(ステントや風船を使った治療)と、バイパスの新しい道路を建設する冠動脈バイパスの2つがあります。現在、心臓の治療は大変進歩しており、病気の

診断さえできれば、ほとんどの方が治療で元気になることができます。ただ、症状があっても医療機関を受診しないことには診断も治療もできません。狭心症の典型的な症状は、胸の真ん中から左側の痛みです。痛みといっても、圧迫される、重苦しいといったような症状です。静かにすると症状が改善することが多いですが、良くならない時もあります。また、みぞおち、のどや左肩から左手に症状がでることもあります。このような症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。それが治療への第1歩になります。



公立刈田総合病院 循環器科 院長補佐 片平 美明