

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

ひき肉みそ温麺

【作り方】

- ①温麺はゆでてよく水洗いをして、サラダ油（分量外）をまぶしておく。
- ②ニンジン、キュウリ、大葉は千切り、ショウガはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉とショウガを入れて炒める。色が変わったら、Aの調味料と水を入れてさっと炒めて冷ましておく。
- ④温麺を器に盛り付け、②を盛り、③をのせたらできあがり。



白石地区の皆さん

【材料】（2人分）

- 白石温麺 2束
- 豚ひき肉 140g
- ショウガ 少々
- 油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 味噌 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 水 100ml
- ニンジン 40g
- キュウリ 1本
- 大葉 2枚

1人当たり  
639kcal  
たんぱく質25.4g  
塩分2.9g



\*大人の人にはトウバンジャンなどを少量加えて辛みそにしてもおいしいです。

「総合検診」を実施しています

9月7日(金)まで総合検診（結核検診や特定健診など）を実施しています。平日日中に受診できない方は、夜間検診や週末検診をご利用ください。期間内に受診できなかった方でも予備日に受診できます。

- 週末検診 9月1日(土)
  - 夜間検診 9月6日(木)
  - 予備日 9月28日(金)
- ※会場はすべて中央公民館です。

「歯周病検診」を実施します

歯周病予防には、毎日の歯みがきと定期健診が有効です。対象者には8月下旬に受診票を送付しましたので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内の歯科医院に直接予約の上、受診してください。

- 期間 9月1日(土)～平成31年2月28日(木)
- 対象者 平成31年4月1日現在、30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
- 自己負担額 500円
- 内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定など

献血のご協力ありがとうございました  
(7月)

- ・宮城県立白石高等技術専門学校 23人
- ・白石市役所 26人

1歳および小学校就学前のお子さんへ  
麻しん風しんの  
予防接種を受けましょう

感染力が強く、重症化や合併症が少なくない麻しんの感染予防には、予防接種が有効です。1歳から2歳になる前までのお子さんと小学校入学前（年長相当児）のお子さんは、麻しん風しんの定期予防接種の対象者です。接種料金は無料。お子さんが対象年齢になったら、早めに予防接種をして感染を予防しましょう。

- 麻しん風しん1期 生後12カ月から生後24カ月未満（1歳から2歳の誕生日の前日まで）
- 小学校就学前1年 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方が、平成31年3月31日までに接種

●休日当番医・調剤薬局（市外局番：0224）

月日	内科	外科	調剤薬局
9月 2日	つつみ内外科こどもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
9月 9日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	公立刈田総合病院 ☎25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
9月16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
9月17日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	みどり薬局城北店 ☎22-4966 高木薬局 ☎25-2320
9月23日	海上内科医院 ☎25-1501	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 宮調剤薬局 ☎24-3113
9月24日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680
9月30日	梅津内科医院 ☎24-3571	大泉記念病院 ☎22-2111	フジ薬局 ☎24-3355 宮調剤薬局 ☎24-3113
10月 7日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376
10月 8日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160

※歯科は毎回、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	9月5日、10月3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	9月25日、10月23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	9月19日、10月17日 13:30～16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132 ※青色は精神科医による相談
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)	9月10日・27日、10月11日・25日 いずれも13:30～16:30	

飛蚊症とは、目を動かすと濁りが動いて見える症状です。蚊が飛んで見えるのに似ています。眼の構造で網膜とは、家の部屋にたとえようと壁紙のようなもので、眼球の内側に貼り付いている神経でできた薄い膜です。網膜はカメラのフィルムにたとえられます。この網膜が眼球の内壁から剥がれる病気を網膜剝離といいます。網膜剝離の原因の多くは、網膜に破れ目（網膜裂孔）ができるためです。網膜裂孔の原因となる網膜の異常が、少し難しい話になりますが、網膜と硝子体の

病的な癒着です。硝子体とは、眼球内容の後ろ側の大部分を占める、透明な寒天ゼリー状の構造です。硝子体は年をとるにつれて縮み、平均60歳頃に網膜の表面から離れていきます。これが後部硝子体剝離です。後部硝子体剝離が起こると、網膜と硝子体は離れていきませんが、病的な癒着がある部位では網膜が裂けて網膜裂孔となることがあります。飛蚊症の他に、カメラのフラッシュのように光って見える場合(光視症)は早めに眼科を受診する必要があります。

健康一口メモ  
飛蚊症  
網膜剝離に注意



公立刈田総合病院 眼科  
医師 太田 裕也