

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
油麩と長ネギのあんかけ温麺

1人分当たり
524kcal
たんぱく質23.2g
塩分3.4g



【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大、長ネギは斜め切り、油麩は1.5cmくらいの厚さに切る。かたくり粉は水で溶き、卵は溶いておく。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら鶏肉と長ネギを入れて煮る。
- ③鶏肉に火が通ったらめんつゆで味付けして油麩を入れ、味が染みたら水溶きかたくり粉を加え、混ぜながら煮て、溶き卵を流し入れる。
- ④温麺をゆでて器に盛り、③をかけたら出来上がり。



大鷹沢地区の皆さん

【材料】(2人分)

白石温麺	2束
鶏もも肉	60g
油麩	6cm
長ネギ	1本
卵	1個
めんつゆ	60ml
水	3カップ
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ1

1月1日～2月28日は「はたちの献血」キャンペーン
10代、20代の献血協力者が減っています。ご協力をお願いします

- 献血ができる方** 16～69歳の方(65歳以上の方は60歳から64歳までに献血の経験のある方)
- 体重** 献血する方の健康を考慮し、宮城県では男女とも45kg以上
※県赤十字血液センターでは、400ml献血のご協力をお願いしています。400ml献血は、男女ともに50kg以上で、男性は17～69歳、女性は18～69歳の方が対象です。
- 1月の献血実施予定日(全血)**
 - ・ヨークベニマル白石店 1月14日(祝)10:00～16:30
 - ・白石市役所 1月31日(木)14:00～16:00

**妊娠を希望されている方および
配偶者の方へ
風しん予防接種の助成を行います**

妊婦への風しん感染を予防するため、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンの接種料金の半額を助成します。

- 対象者** ①妊娠を希望されている19歳以上49歳以下の方とその配偶者、②妊娠している女性の配偶者と同居家族
- 助成方法** ①白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関では、接種費用の半額(風しん3,085円、麻しん風しん5,140円)で接種できます。②全額自己負担で接種した場合は、必要書類をお持ちの上、健康推進課で手続きをしてください。詳細は健康推進課にお問い合わせください。

**2月28日(木)まで
「歯周病検診」を実施中です**

検診の対象者には、昨年8月に受診券を送付しています。白石市・蔵王町・七ヶ宿町内の歯科医院に直接予約してください。

- 対象者** 30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方(平成31年4月1日現在)
- 自己負担額** 500円

**献血のご協力ありがとうございました
(11月)**

・トーカドエナジー(株)	24人
・(株)エコー設備工業	15人
・NECプラットフォームズ(株)	38人
・(株)トーキン白石事業所	41人

●**休日当番医・調剤薬局**(市外局番:0224)

月日	内科	外科	調剤薬局
1月1日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	大泉記念病院 ☎22-2111	みどり薬局城北店 ☎22-4966 宮調剤薬局 ☎24-3113
1月2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 けやき薬局白石店 ☎26-1160 フレンド薬局白石 ☎24-2119
1月3日	海上内科医院 ☎25-1501	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	伊新薬局 ☎26-2593 高木薬局 ☎25-2320
1月6日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
1月13日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
1月14日	つつみ内科外科 どもクリニック ☎25-1181	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 けやき薬局白石店 ☎26-1160
1月20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
1月27日	かんのリズムハートクリニック ☎26-6330	大泉記念病院 ☎22-2111	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎26-6507 宮調剤薬局 ☎24-3113
2月3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
2月10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 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593
2月11日	水野内科クリニック ☎25-2736	大泉記念病院 ☎22-2111	エルム調剤薬局 ☎25-1680 宮調剤薬局 ☎24-3113

※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	1月9日、2月6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	1月29日、2月19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	1月16日、2月20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)	1月10日、2月14日・28日 いずれも13:30～16:30	

健康一口メモ
感染症予防
寒い季節になり空気も乾燥して、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど感染症が流行しやすい季節になってきました。これから受験を控えている人や重篤な基礎疾患を持っている人は、病気を予防する事が大切です。感染症予防の基本は手洗い、うがいです。また外出時のマスク着用も効果的です。最近では消毒用アルコールを成分とした手指消毒剤やスプレーも多数発売されており、それを利用するのもよいでしょう。ただノロウイルスに対してはアルコール製剤では消毒効果が期待

できません。そこで一番手軽で安価な消毒液作成方法を紹介します。塩素系の漂白剤をペットボトルのキャップ2杯、吐いたり下したりした場所所用は500ml 1ボトルに、その他の場所所用は2Lボトルに入れて水で割り、キャップをしてよく振り混ぜて完成です。有効期間は前者が1週間、後者は1日です。変色や品質の劣化の恐れのある場所は、使用後から拭きをしてください。効果的なうがい、手洗いなどの感染症予防対策は、気軽にかかりつけ薬剤師に相談してください。



ヨツメヤ薬局
薬剤師 佐藤 克彦