

健康ひろば

※問い合わせ先
健康推進課 ☎22-1362
(健康センター内)



エネルギー=348kcal/たんぱく質12.8g/塩分0.9g

生活習慣病
予防のための

ヘルシークッキング

材料(4人分)			
納豆	100g	卵	1個
花かつお	小パック	衣	水 50cc
長ネギ	1/2本	小麦粉	1/2カップ
蒟蒻	大じ1/2	揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ2	ミニトマト	12個
枝豆	大さじ6	レモン	1個
ナス	1個		
青しそ	8枚		



- 別のボールに卵、水、小麦粉を加えて衣をつくる。好みで味噌を加えても良い。
- ④の衣に枝豆と青しそ、ナスを入れスプーンですくって揚げる。
- 納豆揚げ、枝豆揚げをそれぞれ器に盛り付け、くし形に切ったレモンとミニトマトを彩りよく飾る。

- 納豆と長ネギは粗刻みにする。ナスは1cm角に切り、青しそはせん切りにする。
- Aの材料をよく混ぜ合わせる。
- 卵と水を混ぜ、小麦粉を加えて衣をつくり、大きめのスプーンで②をすくって衣をからめ、中温(170度)に熱した油に落とし、からりと揚げる。



ヘルスマイト白石
佐藤万喜子さん(蔵本)

健康料理講習会

自分の健康は自分で作りましょう。講習会にはどなたでも参加できます。ヘルスマイト白石会員の健康に関するお話や保健師・栄養士などからのお話、調理実習を行います。

場所	日時	持ち物
各地区	9:30~13:30	エプロン、三角布、米半合 材料代300円

白石市介護予防センターからのお知らせ (場所:白石市介護予防センター)

教室名	10月	11月
体力づくり教室	毎週火曜日 4・11・18・25	毎週火曜日 1・8・15・22・29
体力づくり教室 修了者開放日	毎週月・木曜日 3・6・13・17・20・24・27・31	毎週月・木曜日 7・10・14・17・21・24・28

※体力づくり教室は、4月に申し込みされ、受講決定した方の利用となります。

こころの保健事業 (場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談 (精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える人およびその家族	精神科医による個別相談	10月4日(火) 9:30~12:00 11月1日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れ、認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	10月19日(水) 10:00~15:00 11月16日(水) 10:00~15:00
ますおか友の会 (精神障害者患者会)	在宅の精神障害者	社会適応訓練、運動、調理実習など	10月12日(水) 9:00~ 11月29日(火) 10:00~

※相談を受ける方は、事前に予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	精神科医、相談員による個別相談	◎10月7日(金) 13:00~15:00 11月1日(火) 13:00~15:00
思春期・引きこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱えた本人およびその家族、関係者、ひきこもりの状態の本人および家族、関係者	精神科医による相談、診察および相談員によるカウンセリング	10月14日(金) 13:00~15:00 ◎10月28日(金) 13:00~15:00 11月11日(金) 13:00~15:00 ◎11月30日(水) 13:00~15:00

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所 母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

休日当番医・調剤薬局

場所	内科	外科	調剤薬局	歯科
10月2日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
10月9日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	のぞみ薬局 ☎22-6050	
10月10日	佐藤医院 ☎32-2002	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	四ツ日屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3590 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
10月16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) ☎32-3020	
10月23日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	宮城医院 ☎25-2062	みどり薬局城北店 ☎22-4966	
10月30日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	加藤整形外科医院 ☎26-2653	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
11月3日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	堤医院 ☎25-1181	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
11月6日	公立刈田総合病院 ☎25-2145	公立刈田総合病院 ☎25-2145	佐竹薬局 ☎25-1254	

献血の日時

場所	日時	種類
白石市役所	10月5日(水) 9:30~16:00	成分献血

※希望の方は、予約をお願いします。☎22-1362

「保健栄養教室」のお知らせ ~楽しく健康づくりをしてみませんか~

生活習慣病を予防するには毎日の生活が大切です。保健や栄養などの知識を身につけるこの教室に、あなたも参加してみませんか。男女問わずのご参加をお待ちしております。託児も行っておりますので、お子さん連れの方も参加可能です。

- 期 間 平成17年11月~18年3月(全10回)
- 会 場 白石市健康センターほか
- 募集人数 50名
- 受講料 1回300円(実習材料費の一部として)
- 申込締め切り日 10月20日(木)
- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「子宮内膜症について」

日々の診療を行っていて気付くことは、近年、子宮内膜症を診断する機会が増えてきたことです。増加の原因として、食生活の欧米化、不規則な生活、晩婚傾向、環境ホルモン因子の増加などが挙げられていますが、いまだはっきりとした原因は解明されていないのが現状です。それでは、子宮内膜症とはどのような病気なのでしょうか? それは子宮内膜という組織を理解することから始まりま

す。子宮内膜とは、子宮の内側を全周性に覆っている薄い膜のことをいいます。女性ホルモンの作用により生理周期ごとに厚くなります。妊娠した場合、赤ちゃんと受け止めるベットの役割を果たし、妊娠しなかった場合は膜全体が出血へと変化し生理となるわけですが、ただ大切な組織なので、子宮内膜症とは、その子宮内膜が本来存在する子宮の内側以外、おなかの中や卵巣、果ては腸の中にまで発生してしまう状態をいいます。生理の時に子宮の内側以外でも出血を起こすようになり、痛み、症状として、生理痛や生理量の増加、子宮や卵巣の増大、腸などが癒着することによる腹痛などがあります。治療は、患者さんの状態(進行度)により、漢方などの内服薬に始まり点鼻薬、注射、手術療法とあります。心配な場合は決して放置せず、早めに近隣の産婦人科専門医を受診し相談してみま



しろがね産科婦人科クリニック 院長

佐々木 隆之