

ヘルスマイト 白石が作る! 「減塩乳和食」 簡単レシピ
鶏肉とキノコの和風シチュー



白川地区の皆さん

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。生シイタケは縦半分に、マイタケとシメジは小房に分ける。
- ②フライパンにサラダ油を熱して、鶏肉の皮目からこんがり両面を焼き、キノコを加えて炒め、水、鶏ガラスープの素を加えて10分煮る。
- ③鍋に牛乳と米粉を合わせて、泡だて器で混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- ④②に③を加えて、中火よりやや弱火で底から混ぜながら全体に味をなじませ、塩、コショウで味を調える。

【材料】(2人分)

- 鶏もも肉 150g
- 生シイタケ 6個
- マイタケ 1/3パック
- シメジ 1/3パック
- サラダ油 小さじ1
- 水 200ml
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 〈米粉ホワイトソース〉
- 牛乳 250ml
- 米粉 大さじ3
- 塩 少々
- コショウ 少々



1人当たり
319kcal
たんぱく質19.6g
塩分1.0g

※和風ホワイトソースのやさしいうまみで塩分もエネルギーもダウンします!

ロタウイルスの定期予防接種が始まります

10月より、令和2年8月以降に生まれたお子さんを対象に、ロタウイルスの定期予防接種が始まります。2種類のワクチンがあり、接種回数異なります。初回の接種は、生後6週から14週6日までです。詳細はお問い合わせください。

- ロタリックス 生後6～24週(2回接種)
- ロタテック 生後6～32週(3回接種)

子宮頸がん検診(医療機関検診)を受けましょう

- 検診期間 9月30日(水)まで
 - 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。

「歯周病検診」を実施します

9月1日(火)から令和3年2月27日(土)まで、「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・七ヶ宿町内の委託歯科医院に直接予約の上、受診してください。

- 対象者 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方(令和3年4月1日現在)
- 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 16人
- ・白石市役所 29人

●休日当番医・調剤薬局

※診療時間は9:00～17:00となります。

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
9月6日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360	小田部歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2134
			蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550	清原歯科医院(白石市) ☎0224-25-1030
9月13日	内方医院 ☎0224-32-2101	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	にしうら薬局 ☎0224-32-3020	はせ歯科医院(大河原町) ☎0224-52-1080
				氏家歯科医院(角田市) ☎0224-63-3525
9月20日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	しろいし薬局 ☎0224-26-6682	歯科ヒライ(柴田町) ☎0224-55-4025
				ひかり歯科医院(白石市) ☎0224-22-2112
9月21日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎0224-25-1181	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393	前田歯科医院(村田町) ☎0224-83-6480
				大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
9月22日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	こまつ外科内科 クリニック ☎0224-22-2115	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523	スエヒロデンタルクリニック(大河原町) ☎0224-53-4390
			けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160	ごとう歯科医院(白石市) ☎0224-24-2020
9月27日	かんのリズムハート クリニック ☎0224-26-6330	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎0224-26-6507	もり歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-1563
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	かまた歯科医院(角田市) ☎0224-63-4181
10月4日	たかはし内科 クリニック ☎0224-22-2535	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966	さくら歯科(大河原町) ☎0224-52-3900
				チェルトの森歯科診療所(蔵王町) ☎0224-22-7122

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、早めに予防接種をして感染を予防しましょう。接種料金は無料です。

- ①麻しん風しん1期
生後12～24カ月未満(1歳から2歳の誕生日の前日まで)
- ②麻しん風しん2期
小学校就学前1年(平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ)の方が、令和3年3月31日までに接種

「総合検診」を実施しています

9月5日(土)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。昼間受診できない方は、9月1日(火)、4日(金)の夜間検診を、平日受診できない方は、9月5日(土)の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、9月29日(火)の予備日に受診できます。夜間・週末・予備日の検診会場は、いずれもホワイトキューブです。詳しい日程などは、送付した受診票に同封したチラシまたは広報しろいし8月号9ページをご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。

※広報しろいし8月号9ページに掲載した「総合検診実施日程」に誤りがありました。お詫びして訂正します。【誤】17:30～18:00 → 【正】17:30～18:30