

ヘルスメイト
白石が作る！
【減塩乳和食】 簡単レシピ

肉じゃが

【作り方】

- ジャガイモは6等分、ニンジン
は乱切り、タマネギはくし切り、豚
肉は3cm幅に切る。
- 鍋に①とAを入れ、クッキングシ
ートで落としぶたをする。ふつふ
つと煮立つまで強火、煮立ったら
中火で10分ほど煮る。
- ジャガイモが八分ほどやわらか
なったら落としぶたを外し、ジャ
ガイモを崩さないように注意しな
がらへらで底を混ぜる。水分がな
くなったら火を止める。



白石地区の皆さん

【材料】(2人分)

- ジャガイモ 150g
- ニンジン 50g
- タマネギ 100g
- 豚バラ薄切り肉 100g
- 牛乳 200ml
- A めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- サヤインゲン 3本

※2倍量で作るときの牛乳は、
300mlで煮てください。



1人当たり
363kcal
たんぱく質13.1g
塩分1.2g

【子宮頸がん検診】^{けい} についてのお知らせ

本年度の子宮がん検診(医療機関検診)を予約している方は、必ず受診してください。予約
ができなかった方は、12月の検診車検診を受診できます。詳しくは受診票をご確認ください。
まだ検診を申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

【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。初回の接種は、生
後6週から14週6日までです。

- 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)
- 委託書予診票

令和2年8・9月生まれの方は郵送しま
す。令和2年10月生まれ以降の方は、新
生児訪問時にお渡しします。

献血のご協力ありがとうございました
(8月)

・ヨークベニマル白石店 44人

【骨粗しょう症検診】を実施します

検診を申し込んだ方で受診票が届かない
方や、まだ申し込んでいない方で受診を希
望する方は、お問い合わせください。

- 対象者 30歳・35歳・40歳・45歳・50
歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性(令
和3年4月1日現在の満年齢)
- 検診日 10月10日(土)・12日(月)
- 検診場所 健康センター

10月は骨髄バンク推進月間です

- 登録できる方 体重が男性45kg以上、
女性40kg以上の、18~54歳の健康な方
- 受付日 毎月第1・3火曜日
- ◎仙南保健福祉事務所疾病対策班
☎0224-53-3121

●休日当番医・調剤薬局

| 月日 | 内科 | 外科 | 調剤薬局 | 歯科 |
|--------|----------------------------------|---------------------------|--|--|
| 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 |
| 10月11日 | 海上内科医院 ☎0224-25-1501 | 公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145 | フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 伊新薬局 ☎0224-26-2593 | 山家歯科クリニック(川崎町) ☎0224-84-2266 大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084 |
| 10月18日 | 水野内科クリニック ☎0224-25-2736 | 公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145 | エルム調剤薬局白石店 ☎0224-25-1680 | 吉田歯科医院(村田町) ☎0224-83-2061 高橋歯科医院(白石市) ☎0224-26-3543 |
| 10月25日 | 梅津内科医院 ☎0224-24-3571 | 大泉記念病院 ☎0224-22-2111 | フジ薬局 ☎0224-24-3355 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113 | よしだ歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1918 竹内歯科医院(角田市) ☎0224-62-0880 |
| 11月1日 | 引地クリニック ☎0224-26-2823 | 公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145 | さんた薬局 ☎0224-26-3376 | 和野歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5126 千木良デンタルクリニック(白石市) ☎0224-26-1131 |
| 11月3日 | 塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026 | 大泉記念病院 ☎0224-22-2111 | 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113 | あいほら歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8138 黒須歯科医院(角田市) ☎0224-63-1163 |

インフルエンザ予防接種費用の助成を実施します

新型コロナウイルスとインフルエンザが
同時に流行することを避けるため、季節性
インフルエンザ予防接種費用の助成を実施
します。

- 対象
- ①市内在住の生後6カ月~中学3年生の方
- ②65歳以上の方(60歳以上65歳未満の方
で、身体障害者手帳1級相当の方も含む)
- 実施期間 10月1日(木)~12月末日
※実施期間以外に接種した場合は、助成の
対象外となりますのでご注意ください。
- 接種回数
- ①生後6カ月~13歳未満 2回
- ②13歳以上~中学3年生 1回

- ③65歳以上の方 1回
- 自己負担額 接種1回につき1,000円
- 実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿
町の実施医療機関
※実施医療機関以外で接種を希望する場
合は、事前にお問い合わせください。
- 予診票など
未就園児および65歳以上の方は、健康
推進課または医療機関で受け取ってくださ
い。子どもの対象者には、学校、保育園や
幼稚園を通じて配布します。
※医療機関での滞在時間を短くするため、
あらかじめ予診票を記入してから持参す
ることをお勧めします。