

ヘルスメイト
白石が作る！
「減塩乳和食」 簡単レシピ

ミルク豚汁



福岡地区の皆さん

【作り方】

- ①ニンジン半月切り、タマネギは薄くスライスし、ジャガイモはいちょう切り、豚バラ肉は3cm幅に切る
- ②茶こしにかつお節を入れ、熱湯をゆっくり注いでだし汁を作る。
- ③鍋に②のだし汁、①の野菜を入れて煮る。煮立ったら豚肉を加え、蓋をして弱火で野菜がやわらかくなるまで10分ほど煮る。
- ④③に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える。
- ⑤器に盛りつけ、小口切りにした小ネギを散らして出来上がり。

【材料】(2人分)

- ニンジン 1/5本
- タマネギ 1/4個
- ジャガイモ 1/2個
- 豚バラ薄切り肉 50g
- 〈だし汁〉
- かつお節パック 1袋(5g)
- 熱湯 250ml
- 牛乳 100ml
- みそ 大さじ1
- 小ネギ 1本

1人当たり
185kcal
たんぱく質7.8g
塩分1.3g



医療用ウィッグ(かつら) 購入費の助成を行っています

がん治療に伴う脱毛により、治療と就労などの両立に支障があり、ウィッグを購入した方に費用の一部を助成します。申請がまだの方は、早めに申請をお願いします。購入を検討されている方は、お早めにご相談ください。

- 対象者 市内在住で、がんと診断され現在治療中または過去に治療を受けたことのある方、世帯市民税所得割課税年額が30万4,200円未満の方、過去に同様の助成を受けていないなどの条件あり。
 - 助成金額 上限2万円(ただし、令和2年4月1日以降に購入したウィッグ)
 - 申込期限 令和3年3月31日
- ※申請方法など、詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

【子宮頸がん検診(集団(バス)検診)】は12月に実施します

本年度の子宮頸がん検診(医療機関検診)の予約受付は、9月30日で終了しました。都合により検診を受けられなかった方は、12月に実施する集団検診(予約不要)をご利用ください。

- 検診日・場所
12月2日(水)～5日(土)健康センター
12月17日(木)～18日(金)中央公民館
- ※一括申込時に集団(バス)検診を希望している方には、11月末に受診票を郵送します。

【胃がん検診】と【大腸がん検診】を11月に実施します

11月10日(火)から「胃がん検診」と「大腸がん検診」をホワイトキューブで実施します。まだ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。

- 実施期間 11月10日(火)～25日(水)
 - 場所 ホワイトキューブ
 - 受付時間 7:30～10:00(大腸がんのみ10:30まで)
- ※大腸がん検診は健康センターでも受け付けできます(8:30～12:00)。詳しくは、郵送しているお知らせをご確認ください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	あいはら歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8138 黒須歯科医院(角田市) ☎0224-63-1163
11月8日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557	安藤歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2348 富岡歯科医院(白石市) ☎0224-24-4362
11月15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 蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550	飯淵歯科医院(柴田町) ☎0224-56-1026 さいとう歯科医院(角田市) ☎0224-62-0112
11月22日	内方医院 ☎0224-32-2101	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	にしうら薬局 ☎0224-32-3020 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	としみ歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-8143 広瀬歯科医院(白石市) ☎0224-26-1871
11月23日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	しろいし薬局 ☎0224-26-6682 高木薬局 ☎0224-25-2320	乾歯科医院(柴田町) ☎0224-56-2766 穴戸歯科医院(角田市) ☎0224-63-1670
11月29日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎0224-25-1181	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	いのうえ歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8020 村上歯科医院(蔵王町) ☎0224-33-4125
12月6日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523	内田歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1818 太田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2453

インフルエンザ予防接種費用の助成を実施しています

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行を避けるため、季節性インフルエンザ予防接種費用を助成しています。

- 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、法で定める内部障害がある方も含む)
- 実施期間 12月末日まで
※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
※予約方法などは医療機関ごとに異なりますので、事前にお問い合わせください。
- 予診票など 学校・保育園・幼稚園を通じて配布されている方以外は、健康保健推進課または医療機関で受け取りください。
※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。