

ヘルスメイト
白石が作る！
「減塩乳和食」 簡単レシピ

ひじきと大豆の減塩煮



白石地区の皆さん

【作り方】

- ①ひじきは洗って水気をしぼり、ニンジンと油揚げは千切りにする。
- ②Aを合わせて中火にかけ、ふつふつとしてきたら、ひじき、大豆、ニンジン、油揚げを加えてクッキングシートで落とし蓋をし、少し火を弱めてほとんど汁がなくなるまで煮る。
- ③白すりごまを混ぜて器に盛る。

※ひじきを牛乳で煮ながら戻すことで、少ない量の調味料でしっかり味がつきます。

【材料】（4人分）

- 牛乳 200ml
- 水 50ml
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 顆粒だし 小さじ1/2
- 乾燥ひじき 18g
- ゆで大豆 100g
- ニンジン 1/4本
- 油揚げ 1/2枚
- 白すりごま 大さじ1



1人当たり
146kcal
たんぱく質8.4g
塩分0.7g

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、予防接種が非常に有効です。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、麻しん風しんの定期予防接種の対象者です。なお、医療機関によっては、予約が集中すると、ご希望の時期に接種することができない場合があります。早めに医療機関への予約をし、計画的に接種スケジュールを進めてください。

- 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）
- 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）
- 接種費用 無料 ※予診票と委託書がない方は、事前に健康推進課で交付を受けてください。

「肺炎球菌予防接種」はお済みですか？

肺炎球菌による肺炎感染・重症化を予防するため、予防接種費用を一部助成します。

- 対象 市内在住の65歳以上（昭和31年4月1日以前生まれ）の方
- ※前回接種後5年以上経過した方は2回目の接種も対象（3回目以降は全額自己負担）。
- 自己負担額 5,000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。
- ※生活保護受給者の方は、受給者証を提示すると無料になります。

献血のご協力ありがとうございました（10月）

- ・セコム工業（株） 29人
- ・大泉記念病院 10人

「歯周病検診」を実施中です

対象者には8月に受診券を送付しています。白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の委託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（令和3年4月1日現在）
- 自己負担額 500円
- 内容 歯・歯周・義歯のチェックなど

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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
12月13日	かんのリズムハートクリニック ☎0224-26-6330	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎0224-26-6507	えんどう歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2555 真壁歯科医院(蔵王町) ☎0224-32-3122
12月20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	大友歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2120 舘山歯科クリニック(丸森町) ☎0224-73-4050
12月27日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 伊新薬局 ☎0224-26-2593 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	大沼歯科医院(村田町) ☎0224-83-4395 谷津歯科医院(白石市) ☎0224-26-3254
12月29日				あいほら歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8138 高橋歯科医院(白石市) ☎0224-26-3543
12月30日				和野歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5126 目黒歯科クリニック(丸森町) ☎0224-79-2818
12月31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	よしだ歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1918 チェルトの森歯科診療所(蔵王町) ☎0224-22-7122
1月1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	吉田歯科医院(村田町) ☎0224-83-2061 竹内歯科医院(角田市) ☎0224-62-0880
1月2日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	こまつ外科内科クリニック ☎0224-22-2115	しろいし薬局 ☎0224-26-6682 けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160	山家歯科クリニック(川崎町) ☎0224-84-2266 ごとう歯科医院(白石市) ☎0224-24-2020
1月3日	つつみ内科外科子どもクリニック ☎0224-25-1181	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393 高木薬局 ☎0224-25-2320	さくら歯科(大河原町) ☎0224-52-3900 大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084

「インフルエンザ予防接種」助成は12月31日までです

市では、生後6カ月から中学校3年生のお子さんと65歳以上の高齢者の方（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）でインフルエンザの予防接種を受けた方を対象に、費用の一部を助成しています。

- 自己負担額 1,000円
- ※詳しくは、かかりつけ医または健康推進課までお問い合わせください。
- ※65歳以上の生活保護受給者の方は、受給者証を提示すると無料になります。

「子宮頸がん検診【集団(バス)検診】」を実施します

集団(バス)検診を申し込んだ方には11月下旬に受診票を郵送しています。医療機関検診を申し込んでいた方で受診できなかった方も、集団(バス)検診を受診できます（事前予約不要）。詳しくは送付された通知を確認いただくか健康推進課までお問い合わせください。

- 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
- 受付時間 8:30～10:30、12:30～13:30