

ヘルスマイト
おすすめ!

「親子で作ってみよう!」 簡単レシピ

肉巻きチーズおにぎり



斎川地区の皆さん

【作り方】

- ①ごはんをコーンと青のりを加えて混ぜる。8等分にして中にチーズを加えて俵型に握る。
- ②牛肉を広げ、①に巻き付ける。
- ③フライパンに油をひいて中火にかけ、②の巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら向きを変えて全体を焼く。
- ④肉に火が通ったらAを加えて絡める。
- ⑤器に盛り、お好みでゆでたブロッコリーとミニトマトを添える。

【材料】(4人分)

- ごはん 600g
- コーン缶 60g
- 青のり 小さじ1
- ピザ用チーズ 40g
- 牛薄切り肉 8枚
- 油 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1.5
- みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ブロッコリー 1/2株
- ミニトマト 4個

1人分当たり
496kcal
たんぱく質12.5g
塩分1.4g



妊娠を希望されている方および配偶者の方へ 風しん予防接種の助成を行います

妊婦への風しん感染を予防するため、次の対象者が、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンを接種した場合、接種料金の半額を助成します。

●対象者 ①妊娠を希望されている19歳以上49歳以下の方とその配偶者、②妊娠している女性の配偶者と同居家族

※定期予防接種(昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性)を除く。

●助成額 接種費用の半額

※全額自己負担で接種した場合は、健康推進課にお問い合わせください。

医療用ウィッグ(かつら)
購入費の一部を助成します

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。

●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、過去に同様の助成を受けていないなどの条件有り

●助成金額 上限2万円(ただし、令和3年4月1日以降に購入されたウィッグ)

●申請期限 令和4年3月31日(木)

献血のご協力ありがとうございました
(2月)

- ・セコム工業株式会社 27人
- ・株式会社エコー設備工業 15人

日本脳炎2期の予防接種について

9歳になる月末に送付していた日本脳炎2期の予防接種の委託書と予診票は、ワクチン供給の都合により、次年度に送付することになりました。接種自体を妨げるものではありませんので、ご希望の方は健康推進課にご連絡ください。

●接種対象年齢 9歳以上13歳未満

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
4月4日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	えんめい薬局 ☎0224-25-4411	スエヒロデンタルクリニック(大河原町) ☎0224-53-4390 大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
4月11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	もり歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-1563 チェルトの森歯科診療所(蔵王町) ☎0224-22-7122
4月18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	さくら歯科(大河原町) ☎0224-52-3900 穴戸歯科医院(角田市) ☎0224-63-1670
4月25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	山家歯科クリニック(川崎町) ☎0224-84-2266 高橋歯科医院(白石市) ☎0224-26-3543
4月29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	吉田歯科医院(村田町) ☎0224-83-2061 さいとう歯科医院(角田市) ☎0224-62-0112
5月2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	よしだ歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1918 千木良デンタルクリニック(白石市) ☎0224-26-1131
5月3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	もり歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-1563 ひかり歯科医院(白石市) ☎0224-22-2112

歯つらつファミリーコンクールにご応募ください

令和元年度と令和2年度に3歳6カ月児健康診査を受診し、応募基準を満たした方は県と宮城県歯科医師会主催のコンクールに応募できます。

①親と子の部

平成31年4月1日から令和3年3月31日までに3歳6カ月児健康診査を受診した結果、虫歯や不正咬合がなく、口腔清掃が良好で健康な幼児と歯科治療が完了している親

②ファミリーの部

平成31年4月1日から令和3年3月31

日までに3歳6カ月児健康診査を受診した結果、虫歯や不正咬合がなく、口腔清掃が良好で健康な幼児と歯科治療が完了している父母および兄弟

●応募方法 4月7日(水)まで健康推進課へ電話でお申し込みください。応募後には歯科医院での口腔診査の受診(無料)が必要です。

●審査発表 審査結果は8月下旬頃、応募者に通知します。各賞の区分により宮城県歯科保健大会で表彰されます。