

ヘルスマイト おすすめ! **「親子で作ってみよう!」 簡単レシピ**
焼きそばナポリタン

1人当たり
460kcal
たんぱく質 11.5g
塩分 2.4g



【作り方】

- ①タマネギは1cm幅のくし形切りにする。ピーマンは縦半分に切り、薄切りにする。ソーセージは斜め薄切りにする。
- ②フライパンを中火で温め、中華蒸し麺と水(分量外大さじ3)を入れてほぐしながら両面を軽く焼き、取り出しておく。
- ③フライパンにバターを入れて中火にかけ①を炒める。野菜がしんなりしたら②を戻し入れ、Aを加えて全体に味が絡むように炒め合わせる。



大平地区の皆さん

【材料】(4人分)

- 中華蒸し麺 4玉
- タマネギ 1個
- ピーマン 2個
- ソーセージ 4本
- バター 20g
- トマトケチャップ 大さじ8
- ウスターソース 大さじ1
- 牛乳 大さじ2

1歳および小学校就学前のお子さんへ麻しん風しん予防接種を受けましょう

麻しんは感染力が強く、重症化や合併症が少なくない感染症ですが、予防接種が有効な予防法です。1歳から2歳になるまでのお子さんと小学校入学前(年長児相当)のお子さんは、麻しん風しん定期予防接種の対象者となっています。接種料金は無料です。対象のお子さんは、対象年齢になったら早めに予防接種をして感染を予防しましょう。

●対象者

- ①麻しん風しん1期
生後12~24カ月になるまで(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27年4月2日~平成28年4月1日生まれの方が、令和4年3月31日までに接種)

献血のご協力ありがとうございました(3月)

・ヨークベニマル白石店 53人

成人男性の風しん抗体検査・定期予防接種を受けましょう

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんが感染すると、生まれてくる赤ちゃんに障がい起きることがあります。

他の世代に比べ風しんの抗体保有率が低い昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査と検査の結果、十分な抗体価がないことが分かった方に予防接種を実施します。

- 期間 令和4年3月31日まで
- 費用 無料(本市から送付するクーポン券を利用)
- クーポン券発送時期 5月20日ころ
※まだ抗体検査を受けていない方にクーポン券を発送します。詳しくは、クーポン券に同封される案内通知で確認してください。

※予防接種の詳細については、厚生労働省のホームページをご覧いただくか、健康推進課までお問い合わせください。



▲厚生労働省ホームページ

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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
5月4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	スエヒロデンタルクリニック(大河原町) ☎0224-53-4390 穴戸歯科医院(角田市) ☎0224-63-1670
5月5日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	前田歯科医院(村田町) ☎0224-83-6480 清原歯科医院(白石市) ☎0224-25-1030
5月9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	和野歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5126 大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
5月16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	あいはら歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8138 富岡歯科医院(白石市) ☎0224-24-4362
5月23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 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	安藤歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2348 竹内歯科医院(角田市) ☎0224-62-0880
5月30日	たかはし内科 クリニック ☎0224-22-2535	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	飯淵歯科医院(柴田町) ☎0224-56-1026 真壁歯科医院(蔵王町) ☎0224-32-3122
6月6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	としみ歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-8143 目黒歯科クリニック(丸森町) ☎0224-79-2818

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

- ①【第1弾】として「高齢者施設」の入所者への接種を4月26日(月)から開始しました。対象となる方には、各施設からご案内します。
- ②【第2弾】となる一般の65歳以上の方への「集団接種」は、国から十分なワクチンが配布されることになった段階で開始しますので、改めてご案内します。
接種券は5月中旬より、75歳以上の方から順番に、予約方法などのお知らせ

とともに郵送します。「集団接種」の会場はホワイトキューブです。
※市ホームページなどでも最新の情報を発信していきます(この内容は、国からのワクチン配付状況により変更となる場合があります)。

●問い合わせ先

新型コロナウイルスワクチン接種対策室
☎26-6255