

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人分当たり  
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<br>☎0224-32-2101                | 公立刈田総合病院<br>☎0224-25-2145 | にしうら薬局<br>☎0224-32-3020                                 | よしだ歯科医院(柴田町)<br>☎0224-57-1918<br>千木良デンタルクリニック(白石市)<br>☎0224-26-1131  |
| 5月3日  | 柿崎小児科<br>☎0224-25-2210               | 公立刈田総合病院<br>☎0224-25-2145 | しろいし薬局<br>☎0224-26-6682                                 | もり歯科クリニック(大河原町)<br>☎0224-52-1563<br>ひかり歯科医院(白石市)<br>☎0224-22-2112    |
| 5月4日  | つつみ内科外科<br>こどもクリニック<br>☎0224-25-1181 | 大泉記念病院<br>☎0224-22-2111   | フレンド薬局清水小路<br>☎0224-24-3393<br>宮調剤薬局<br>☎0224-24-3113   | スエヒロデンタルクリニック(大河原町)<br>☎0224-53-4390<br>穴戸歯科医院(角田市)<br>☎0224-63-1670 |
| 5月5日  | 加藤小児科内科医院<br>☎0224-26-2653           | 大泉記念病院<br>☎0224-22-2111   | サンコウ調剤薬局<br>☎0224-24-2523<br>宮調剤薬局<br>☎0224-24-3113     | 前田歯科医院(村田町)<br>☎0224-83-6480<br>清原歯科医院(白石市)<br>☎0224-25-1030         |
| 5月9日  | つつみ内科外科<br>こどもクリニック<br>☎0224-25-1181 | 公立刈田総合病院<br>☎0224-25-2145 | フレンド薬局清水小路<br>☎0224-24-3393                             | 和野歯科医院(柴田町)<br>☎0224-55-5126<br>大久保歯科医院(角田市)<br>☎0224-62-4084        |
| 5月16日 | 加藤小児科内科医院<br>☎0224-26-2653           | 公立刈田総合病院<br>☎0224-25-2145 | サンコウ調剤薬局<br>☎0224-24-2523                               | あいはら歯科医院(大河原町)<br>☎0224-53-8138<br>富岡歯科医院(白石市)<br>☎0224-24-4362      |
| 5月23日 | かんのリズムハート<br>クリニック<br>☎0224-26-6330  | 大泉記念病院<br>☎0224-22-2111   | リズム調剤薬局白石蔵王店<br>☎0224-26-6507<br>宮調剤薬局<br>☎0224-24-3113 | 安藤歯科医院(大河原町)<br>☎0224-53-2348<br>竹内歯科医院(角田市)<br>☎0224-62-0880        |
| 5月30日 | たかはし内科<br>クリニック<br>☎0224-22-2535     | 大泉記念病院<br>☎0224-22-2111   | みどり薬局城北店<br>☎0224-22-4966<br>宮調剤薬局<br>☎0224-24-3113     | 飯淵歯科医院(柴田町)<br>☎0224-56-1026<br>真壁歯科医院(蔵王町)<br>☎0224-32-3122         |
| 6月6日  | 海上内科医院<br>☎0224-25-1501              | 公立刈田総合病院<br>☎0224-25-2145 | フレンド薬局白石<br>☎0224-24-2119<br>伊新薬局<br>☎0224-26-2593      | としみ歯科クリニック(大河原町)<br>☎0224-52-8143<br>目黒歯科クリニック(丸森町)<br>☎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