

ヘルスメイト  
白石が作る!

「親子で作ってみよう!」 簡単レシピ

トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ

【作り方】

- ①ブロッコリーは小さめの小房に切り分ける。ミニトマトはヘタを取り、横半分に切る。ベーコンは1センチ幅に切る。
- ②フライパンにベーコンを入れて

中火にかけ炒める。油が出てきたらブロッコリーを加えてさっと炒める。

- ③ボウルに卵を割り入れ溶きほぐし、**A**と②を加えてよく混ぜる。
- ④フライパンをさっとふき、オリーブオイルを加えて火にかける。フライパンが温まったら、③を流し入れる。
- ⑤菜箸で軽くかき混ぜたら、仕上がりがきれいになるように表面の具材を整え、ミニトマトを散らす。
- ⑥ふたをして弱めの中火で8分蒸し焼きにする。



大鷹沢地区の皆さん

【材料】(4人分)

- 卵 4個
- ブロッコリー 80g
- ミニトマト 4個
- ベーコン 3枚
- 牛乳 大さじ2
- 塩 小さじ1/3
- オリーブオイル 大さじ1/2



1人分当たり  
171kcal  
たんぱく質10.3g  
塩分1.0g

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」の検診期間は  
7月1日(木)～9月30日(木)です

本年度の「子宮頸がん検診(医療機関検診)」は、公立刈田総合病院と大泉記念病院の2カ所で行います。受診票が届いたら、必ず病院へ予約の上、検診を受けてください。まだ、検診を申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課にお問い合わせください。

●検診期間 7月1日(木)～9月30日(木)

●実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院

※「検診車検診」は、12月に健康センターまたは中央公民館で実施します。一括申し込みの際に検診車検診を希望された方には、11月下旬に受診票を送付します。

「乳がん検診」を実施します

検診を申し込んだ方で受診票が届かない方や、まだ申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課にお問い合わせください。

- 対象者 ①30～39歳の女性(毎年対象)
- ②40歳以上の女性(奇数年齢時)

※令和4年4月1日現在の満年齢

●期間 6月21日(月)～7月6日(火)

※日曜日を除く

●場所 健康センター

6月の献血実施予定(全血)

- (株)エコー設備工業  
6月11日(金)16:00～17:30

献血のご協力ありがとうございました  
(4月)

- ・東北電力ネットワーク(株)  
白石電力センター 17人
- ・白石市役所 26人

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	としま歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-8143
			伊新薬局 ☎0224-26-2593	目黒歯科クリニック(丸森町) ☎0224-79-2818
6月13日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	エルム調剤薬局白石店 ☎0224-25-1680	いのうえ歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8020
				広瀬歯科医院(白石市) ☎0224-26-1871
6月20日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フジ薬局白石店 ☎0224-24-3355	内田歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1818
				谷津歯科医院(丸森町) ☎0224-72-1234
6月27日	引地クリニック ☎0224-26-2823	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	さんた薬局 ☎0224-26-3376	えんどう歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2555
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	村上歯科医院(蔵王町) ☎0224-33-4125
7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	大友歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2120
				吉田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2130

「健康講習会」を開催します

保健師と栄養士による講話があります。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

月日	場所	月日	場所	講習時間
6月2日(水)	斎川公民館	6月8日(火)	白川公民館	10:00～11:30
6月11日(金)	不忘研修センター	6月22日(火)	越河公民館	
6月25日(金)	福岡公民館	6月30日(水)	大平公民館	
7月6日(火)	小原公民館	持ち物：筆記用具		

※参加を希望する方は、3日前までに健康推進課へご連絡ください。

※本年度は、調理実習は実施しません。