

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

ねぎ焼きそば

【作り方】

- ①長ねぎは千切りにする。ブロッコリーは小房に分け、大きいものは縦半分に切る。黄色ピーマンは細切りにする。ゆでだこはそぎ切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し中火にかけ、長ねぎを透き通るまで炒める。ブロッコリー、黄色ピーマン、ゆでだこを加え、全体に火が通るまで炒める。
- ③中華蒸し麺をほぐしながら炒めて、しょうゆ、こしょうを加えてさっと炒め、かつお節を入れる。



福岡・八宮地区の皆さん

【材料】（4人分）

- 中華蒸し麺 3袋
- 長ねぎ 60g
- ブロッコリー 60g
- 黄色ピーマン 40g
- ゆでだこ 60g
- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- こしょう 少量
- かつお節 3g



1人当たり
298kcal
たんぱく質11.0g
塩分1.9g

「子宮頸がん検診（医療機関検診）」の検診期間は
9月30日（木）までです

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カ所で実施しています。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 9月30日（木）まで
- 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月に健康センターおよび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。

「B型肝炎、C型肝炎」の
抗体検査を行っています

原則無料で検査を受けることができます。ただし、事前の問診によって感染の可能性が否定できる方などは有料になります。予約制ですので、希望される方は事前にお問い合わせください。

- 検査受付日 毎月第1・3火曜日 10:00～12:00
 - 検査内容 問診・採血
- ※検査結果は、次の検査日にご本人に来所いただき、直接お知らせします。
- ☎仙南保健所疾病対策班
☎0224-53-3121

総合検診（健診）の会場が
変更になります

昨年度、総合検診を実施したホワイトキューブAアリーナは、新型コロナウイルスワクチン接種会場のため、本年度の検診はホワイトキューブBアリーナで実施します。日程は9ページをご覧ください。地区の割り当ては、受診票と一緒に同封されるチラシまたは受診票の裏面をご覧ください。

8月の献血実施予定（全血）

- ヨークベニマル白石店
8月1日（日）10:00～11:45 / 13:00～16:30

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
8月 1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	大河原歯科医院（大河原町） ☎0224-52-2250
				大久保歯科医院（角田市） ☎0224-62-4084
8月 8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	後藤歯科医院（大河原町） ☎0224-52-2533
				巨理歯科医院（白石市） ☎0224-26-2563
8月 9日	たかはし内科 クリニック ☎0224-22-2535	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966	フォルテファミリー歯科（大河原町） ☎0224-87-8101
				高木薬局 ☎0224-25-2320
8月15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	かまた歯科医院（角田市） ☎0224-63-4181
				伊新薬局 ☎0224-26-2593
8月22日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	エルム調剤薬局白石店 ☎0224-25-1680	神原歯科医院（村田町） ☎0224-83-2419
				宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
8月29日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フジ薬局白石店 ☎0224-24-3355	さとう歯科医院（柴田町） ☎0224-56-5112
				宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
9月 5日	引地クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	さんた薬局 ☎0224-26-3376	小野歯科医院（白石市） ☎0224-25-8007
				けんじ歯科クリニック（白石市） ☎0224-25-9933
				船岡中央歯科医院（柴田町） ☎0224-55-0970
				館山歯科クリニック（丸森町） ☎0224-73-4050

受け忘れていた予防接種はありませんか？
～夏休みの機会を利用して受けてください～

予防接種法により定められた定期予防接種は、市でお渡しした予診票・委託書を利用して無料で受けることができます。受ける際は母子健康手帳も忘れずに持って行きましょう。対象年齢の期間を外れて受けた場合は、全額自己負担になります。

■無料で受けられる期間

- B型肝炎・BCG 1歳未満
- ヒブ・肺炎球菌 2カ月以上5歳未満
- MR（麻しん・風しん）1期 1歳以上2歳未満
- MR（麻しん・風しん）2期 5歳以上小学校就学前

- 水痘（水ぼうそう） 1歳以上3歳未満
 - 4種混合 3カ月以上7歳6カ月未満
 - 日本脳炎（特例対象者以外）1期 6カ月以上7歳6カ月未満
 - 2種混合 11歳以上13歳未満
- ※実際の接種に際しては、委託書の標準的な接種期間を参考にしてください。
- ※予約が集中すると、希望する時期に接種することができない場合があります。接種スケジュールに余裕を持って、医療機関に予約してください。ご不明な点や予約に関する相談などは健康推進課にお問い合わせください。