

ヘルスマイト
白石が作る！
「親子で作ってみよう！」 簡単レシピ
豆腐白玉のみたらし団子

【作り方】

- ①ボウルに白玉粉と木綿豆腐を水切りをせずに入れる。豆腐をくずしながら白玉粉とよく混ぜ合わせる。
- ②滑らかになるまで混ぜ、お好みの大きさに丸める。
- ③鍋に湯を沸かし②を入れる。浮いてきたものから冷水にとる。
- ④別の小鍋にAを入れて中火にかけ、砂糖を溶かすようによく混ぜる。沸騰してきたら弱火にして水溶き片栗粉を加えて混ぜる。火を強めて透明感が出るまでヘラで手早くよく混ぜる。
- ⑤水気を拭き取った③の団子を串に刺し、④をかける。



白石地区の皆さん

【材料】（4人分）

- 木綿豆腐 1/3丁(100g)
- 白玉粉 70g
- 〈みたらし餡〉
- 砂糖 大さじ4
- しょうゆ 大さじ1
- 水 大さじ3
- 〈水溶き片栗粉〉
- 片栗粉 小さじ1
- 水 小さじ2



1人分あたり
125kcal
たんぱく質3.2g
塩分0.7g

総合検診の予備日のお知らせ

9月28日(火)は、総合検診の予備日です。8月18日～9月1日までの検診を都合により受診できなかった方は、予備日に受診できますのでご利用ください。

受付時間は、9時～11時、13時～15時、17時30分～18時30分、場所はホワイトキューブBアリーナです。

詳しくは、送付している受診票または広報しろいし8月号9ページをご覧ください。健康推進課にお問い合わせください。

献血のご協力ありがとうございました
(7・8月)

- 宮城県立白石高等技術専門学校 17人
- ヨークベニマル白石店 59人
- 白石市役所 26人

「歯周病検診」を実施します

9月1日(水)から令和4年2月28日(月)まで、「歯周病検診」を実施します。歯周病予防には毎日の歯みがきと定期健診が有効です。対象者には、8月中旬に受診票を送付しましたので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内の委託歯科医院に直接予約の上、受診してください。

- 対象者 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方（令和4年4月1日現在）
- 自己負担額 500円
- 内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定など

年に一度は健康チェックを！

本市では「人間ドック」のほか、「特定健診」を実施しています。健診結果を健康づくりに役立てて、生活習慣病の発症を未然に防ぎましょう！

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	菊池歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2950 館山歯科クリニック(丸森町) ☎0224-73-4050
9月12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	玉野井歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1711 清原歯科医院(白石市) ☎0224-25-1030
9月19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	西村歯科医院(川崎町) ☎0224-84-4851 目黒歯科クリニック(丸森町) ☎0224-79-2818
9月20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	はせ歯科医院(大河原町) ☎0224-52-1080 ひかり歯科医院(白石市) ☎0224-22-2112
9月23日	内方医院 ☎0224-32-2101	こまつ外科内科 クリニック ☎0224-22-2115	にしうら薬局 ☎0224-32-3020 けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160	歯科ヒライ(柴田町) ☎0224-55-4025 さいとう歯科医院(角田市) ☎0224-62-0112
9月26日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	しろいし薬局 ☎0224-26-6682 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	前田歯科医院(村田町) ☎0224-83-6480 ごとう歯科医院(白石市) ☎0224-24-2020
10月3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	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

1歳および小学校就学前のお子さんへ
麻しん風しんの予防接種を受けましょう

感染力が強く、重症化や合併症が少ない麻しんの感染予防には、予防接種が有効です。1歳から2歳になる前までのお子さんと小学校入学前（年長相当児）のお子さんは、早めに予防接種をして感染を予防しましょう。接種料金は無料です。

- ①麻しん風しん1期
生後12～24カ月未満（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

子宮頸がん検診（医療機関検診）
を受けましょう

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カ所です。必ず病院へ予約の上、検診を受けてください。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。