

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
ガリバタ^{さけ}鮭ポテト

1人分あたり
241kcal
たんぱく質18.5g
塩分1.2g



【作り方】

- ①じゃがいもは皮つきのままよく洗い、一口大の乱切りにする。耐熱ボウルにぬれたまま入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱をする。
- ②鮭は4等分に切り、薄力粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにバターとにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら①のじゃがいもを水気を切って入れ、表面に焼き色をつける。
- ④の鮭を加えて両面を焼く。
- ⑤鮭に火が通ったらAを加えて全体に照りがつくまで炒め合わせる。器に盛り、パセリを散らす。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

鮭	4切れ
じゃがいも	3個
薄力粉	大さじ1
バター	20g
にんにく(すりおろし)	小さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
パセリ(大葉でも代用可)	適量

医療機関での子宮頸がん検診の
実施期間を延長します

公立刈田総合病院、大泉記念病院での子宮頸がん検診は、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、各病院とも1日の受診者を制限して実施しました。

このため、期間内に受診できなかった方を対象に、10月29日(金)まで検診期間を延長して実施します。

希望する方は、両病院に予約のうえ、検診を受けてください。

※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(検診車による検診は、12月に健康センターおよび中央公民館で実施します)。

10月の献血実施予定
(全血)

- ヨークベニマル白石店
10月24日(日) 10:00~16:30

「胃がん検診」と「大腸がん検診」
を実施します

「胃がん検診」は11月16日(火)から、ホワイトキューブで行います。「大腸がん検診」(2日間の検便検査)は、胃がん検診と同じ会場、同じ時間帯で受付をします。申し込みをされた方には、10月末に受診票を郵送します。

申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

10月は骨髄バンク推進月間です

白血病などで骨髄移植を希望する患者さんのため、骨髄バンクドナー登録にご協力ください。2ccの採血で登録ができます。登録は予約制となっています。

- 登録できる方 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の、18~54歳の健康な方
- 受付日 毎月第1・3火曜日
- 〒仙南保健福祉事務所疾病対策班
☎0224-53-3121

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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
10月10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	もり歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-1563 チェルトの森歯科診療所(蔵王町) ☎0224-22-7122
10月17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	さくら歯科(大河原町) ☎0224-52-3900 大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
10月24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	山家歯科クリニック(川崎町) ☎0224-84-2266 高橋歯科医院(白石市) ☎0224-26-3543
10月31日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 伊新薬局 ☎0224-26-2593 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	吉田歯科医院(村田町) ☎0224-83-2061 竹内歯科医院(角田市) ☎0224-62-0880
11月 3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 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	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
11月 7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	和野歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5126 目黒歯科クリニック(丸森町) ☎0224-79-2818

インフルエンザ予防接種費用の助成を実施します

季節性インフルエンザは、例年1月~3月にかけて流行します。流行前に予防接種をすることで、発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐことが期待できるため、季節性インフルエンザ予防接種費用の助成を実施します。

- 対象
 - ①市内在住の生後6カ月~中学3年生の方
 - ②65歳以上の方(60歳以上65歳未満の方で、法の定める内部障害のある方も含む)
- 実施期間 10月1日(金)~12月末日
※実施期間以外に接種した場合は、助成の対象外となりますのでご注意ください。
- 接種回数
 - ①生後6カ月~13歳未満 2回
 - ②13歳以上~中学3年生 1回
 - ③65歳以上の方 1回

- 自己負担額 接種1回につき1,000円
- 実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関
※実施医療機関以外で接種を希望する場合は、事前にお問い合わせください。
- 予診票など
未就園児および65歳以上の方は、健康推進課または医療機関で受け取ってください。子どもの対象者には、学校、保育園や幼稚園を通じて配布します。
※医療機関での滞在時間を短くするため、あらかじめ予診票を記入してから持参することをお勧めします。