

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

がんもと小松菜の煮物



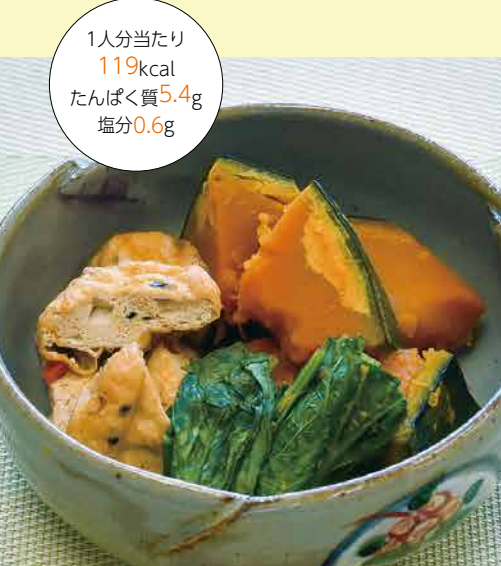
白石地区の皆さん

【作り方】

- ①がんもどきは半分に切り、熱湯をかけて油抜きをする。かぼちゃは一口サイズに切る。小松菜は4cm幅に切る。しょうがは皮をむいて薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、かぼちゃ、しょうが、砂糖、みりん、酒を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火で3分煮る。
- ③しょうゆ、がんもどきを加え、煮立ったら落としぶたをして弱火で10分煮つめる。
- ④小松菜を加えてひと煮たちさせる。

【材料】(4人分)

- がんもどき 4個(100g)
- かぼちゃ 200g
- 小松菜 100g
- しょうが 10g
- だし汁 250ml
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2



1人当たり
119kcal
たんぱく質5.4g
塩分0.6g

医療用ウィッグ(かつら) 購入費の助成を行っています

がん治療に伴う脱毛により、ウィッグを購入した方に費用の一部を助成します。申請がまだの方は、早めに申請をお願いします。購入を検討されている方は、お早めにご相談ください。

- 対象者 市内在住で、がんと診断され現在治療中または過去に治療を受けたことのある方、世帯市民税所得割課税年額が30万4,200円未満の方、過去に同様の助成を受けていないなどの条件あり。
- 助成金額 上限2万円(ただし、2021年4月1日以降に購入されたウィッグ)
- 申込期限 令和4年3月31日

「子宮頸がん検診(集団(バス)検診)」は12月に実施します

本年度の子宮頸がん検診(医療機関検診)の予約受付は、10月29日で終了しました。検診を受けられなかった方は、12月に実施する集団検診(予約不要)をご利用ください。

●検診日・場所

12月1日(水)~4日(土)健康センター
12月16日(木)~17日(金)中央公民館
※一括申込時に集団(バス)検診を希望している方には、11月末に受診票を郵送します。

「胃がん検診」と「大腸がん検診」を11月に実施します

11月16日(火)から「胃がん検診」と「大腸がん検診」をホワイトキューブで実施します。まだ申し込んでいない方で受診を希望する方は、お問い合わせください。

- 実施期間 11月16日(火)~30日(火)
- 場所 ホワイトキューブ
- 受付時間 7:30~10:00
(大腸がんのみ10:30まで)

※大腸がん検診は健康センターでも受け付けできます(8:30~12:00)。詳しくは、郵送しているお知らせをご確認ください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	よしだ歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1918
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	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
11月14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	あいはら歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8138
				富岡歯科医院(白石市) ☎0224-24-4362
11月21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	安藤歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2348
				谷津歯科医院(丸森町) ☎0224-72-1234
11月23日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	おおはし整形外科医院 0224-22-2888	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557	飯淵歯科医院(柴田町) ☎0224-56-1026
			高木薬局 ☎0224-25-2320	広瀬歯科医院(白石市) ☎0224-26-1871
11月28日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360	としみ歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-8143
			蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550	
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	吉田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2130
12月 5日	内方医院 ☎0224-32-2101	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	にしうら薬局 ☎0224-32-3020	いのうえ歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8020
				真壁歯科医院(蔵王町) ☎0224-32-3122

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予防接種費用の助成を実施しています。

●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 12月末日まで
※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

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ています。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。

※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。