

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  
テリーヌチーズケーキ

- 【作り方】
- ① クリームチーズは常温に戻しておく。卵は溶きほぐす。オーブンを160℃に予熱する。
  - ② ボウルにクリームチーズを入れ、泡だて器やヘラなどで滑らかになるまで混ぜる。砂糖を加えて

- さらに混ぜる。
- ③ 薄力粉を加えてよく混ぜ、溶き卵を少しずつ加えながら生地が均一になるまでよく混ぜる。
  - ④ 生クリームを少しずつ加えながらよく混ぜ、レモン汁を加えて混ぜる。オーブンシートを敷いた型に流し入れる。
  - ⑤ 型ごと深さのあるバットに入れ、バットに熱湯（分量外）を注ぎ入れる。160℃のオーブンで60分蒸し焼きにする。粗熱が取れたら型のまま冷蔵庫で冷やす。



白石地区の皆さん

- 【材料】  
(18cmのパウンド型1個分)
- クリームチーズ 200g
  - 生クリーム(乳脂肪) 200mL
  - 卵 2個
  - 砂糖 60g
  - 薄力粉 大さじ2
  - レモン汁 大さじ1



1人当たり  
250kcal  
たんぱく質4.5g  
塩分0.3g

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、予防接種が非常に有効です。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、麻しん風しんの定期予防接種の対象者です。なお、医療機関によっては、予約が集中すると、ご希望の時期に接種することができない場合があります。早めに医療機関への予約をし、計画的に接種スケジュールを進めてください。

- 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）
- 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）
- 接種費用 無料 ※予診票と委託書がない方は、事前に健康推進課で交付を受けてください。

「肺炎球菌予防接種」はお済みですか？

肺炎球菌による肺炎感染・重症化を予防するため、予防接種費用を一部助成します。

- 対象 市内在住の65歳以上（昭和32年4月1日以前生まれ）の方
- ※前回接種後5年以上経過した方は2回目の接種も対象（3回目以降は全額自己負担）。
- 自己負担額 5,000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。
- ※生活保護受給者の方は、受給者証を提示すると無料になります。

献血のご協力ありがとうございました（10月）

- ・ヨークベニマル白石店 62人
- ・セコム工業（株） 27人
- ・大泉記念病院 5人

「歯周病検診」を実施中です

対象者には8月に受診券を送付しています。白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の委託歯科医院に直接予約してください。

- 対象者 30・35・40・45・50・55・60・65・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・義歯のチェックなど

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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 眞壁歯科医院(蔵王町) ☎0224-32-3122
12月12日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	しろいし薬局 ☎0224-26-6682	内田歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1818 伊藤歯科クリニック(角田市) ☎0224-63-2497
12月19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	えんどう歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2555 村上歯科医院(蔵王町) ☎0224-33-4125
12月26日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎0224-25-1181	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	大友歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2120 氏家歯科医院(角田市) ☎0224-63-3525
12月29日				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
12月30日				はせ歯科医院(大河原町) ☎0224-52-1080 けんじ歯科クリニック(白石市) ☎0224-25-9933
12月31日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	西村歯科医院(川崎町) ☎0224-84-4851 大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
1月1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	玉野井歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1711 小野歯科医院(白石市) ☎0224-25-8007
1月2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 高木薬局 ☎0224-25-2320 フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119	さとう歯科医院(柴田町) ☎0224-56-5112 舘山歯科クリニック(丸森町) ☎0224-73-4050
1月3日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	こまつ外科内科 クリニック ☎0224-22-2115	伊新薬局 ☎0224-26-2593 けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160	あいはら歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8138 巨理歯科医院(白石市) ☎0224-26-2563

「インフルエンザ予防接種」助成は12月31日までです

市では、生後6カ月から中学校3年生のお子さんと65歳以上の高齢者の方（60歳以上65歳未満の方で、法で定める内部障害がある方も含む）でインフルエンザの予防接種を受けた方を対象に、費用の一部を助成しています。

- 自己負担額 1,000円
- ※詳しくは、かかりつけ医または健康推進課までお問い合わせください。
- ※65歳以上の生活保護受給者の方は、受給者証を提示すると無料になります。

「子宮頸がん検診【集団(バス)検診】」を実施します

集団(バス)検診を申し込んだ方には11月下旬に受診票を郵送しています。医療機関検診を申し込んでいた方で受診できなかった方も、集団(バス)検診を受診できます（事前予約不要）。詳しくは送付された通知を確認いただくか健康推進課までお問い合わせください。

- 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
- 受付時間 8:30～10:30、12:30～13:30