

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  
野菜としらすのぎゅうてん



小原地区の皆さん

【作り方】

- ①にらともやしは1cm長さに切る。にんじんは粗みじん切りにする。
- ②①としらす干しをボウルに入れて(A)をまぶして全体をよく混ぜ合わせ、水を加えてさらによく混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて中火にかけ、②を8等分ずつ加えて焼く。焼き色がついたら裏返し、ヘラなどで押し付けながらしっかりと焼き色を付ける。
- ④皿に盛り、中濃ソースを表面に薄く塗る。

【材料】(4人分)

- にら 1/2束
- もやし 1/3袋
- にんじん 2/3本
- しらす干し 40g
- 水 50mL
- ① 薄力粉 大さじ4
- ① 片栗粉 大さじ3
- 油 大さじ1
- 中濃ソース 適量

1人分あたり  
112kcal  
たんぱく質3.9g  
塩分0.6g



令和4年度各種健康診査の申込書、出し忘れていませんか？

各種健康診査（がん検診など）の申込書を2月に送付しました。提出がまだの方は、「申し込みをする」「申し込みをしない」にかかわらず、必要事項を記入の上、返信用封筒で郵送または健康センター1階に直接提出してください。

「申込書が届いていない」「申込書が見当たらない」という方は、健康推進課にお問い合わせください。

4月から小学1年生になるお子さんへ麻しん風しん予防接種を受けましょう

麻しん風しん2期は、小学校就学前1年が接種期間です。接種期間が過ぎると全額自己負担となってしまいます。お早めに医療機関へ予約し、計画的に接種スケジュールを進めてください。

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。

- 対象者 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの方
- 接種費用 無料

医療用ウィッグ（かつら）購入費の助成申請はお済みですか？

がん治療に伴う脱毛により、治療と就労などの両立に支障があり、本年度中にウィッグを購入した方に費用の一部を助成します。本年度の申請締め切りは3月31日(木)までです。お早めに申請ください。

- 対象者 市内にお住まいで、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（世帯所得など条件があります。詳しくはお問い合わせください）。
- 助成額 上限2万円

献血のご協力ありがとうございました(1月)

- ・NECプラットフォームズ株式会社 31人
- ・宮城県立白石高等技術専門学校 11人
- ・白石市役所 34人

3月の献血実施予定(全血)

- ヨークベニマル白石店  
3月21日(祝) 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	
3月6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	菊池歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2950	
				さいとう歯科医院(角田市) ☎0224-62-0112	
3月13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	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	
3月20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	西村歯科医院(川崎町) ☎0224-84-4851	
				穴戸歯科医院(角田市) ☎0224-63-1670	
3月21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	はせ歯科医院(大河原町) ☎0224-52-1080	
				高木薬局 ☎0224-25-2320	ひかり歯科医院(白石市) ☎0224-22-2112
3月27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	歯科ヒライ(柴田町) ☎0224-55-4025	
				伊新薬局 ☎0224-26-2593	大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
				宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	
4月3日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	エルム調剤薬局 白石店 ☎0224-25-1680	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	

株式会社エコー設備工業が献血への貢献で表彰されました！

令和3年度薬務行政功労者（献血功労）表彰で、株式会社エコー設備工業（高橋敬代表取締役）に宮城県より知事褒状が授与されました。

地元企業としてさまざまな社会活動へ貢献いただいている中でも、献血事業に関し

ては平成8年から25年にわたり、献血バスの受け入れにご協力いただいています。また、新型コロナウイルス感染拡大防止のために協力事業所が激減する中、本年度も6月と2月に献血の機会を設けていただきました。