

ヘルスメイト  
白石が作る!

「高齢期のフレイル（ロコモ）予防」 簡単レシピ

ちんげんさい  
サケと青梗菜のクリーム煮

【作り方】

- ①生サケは3～4等分に切り、Aをまぶす。
- ②青梗菜は4cm長さに切り、株の部分は縦4～6等分のくし切りにする。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。きくらげはぬるま湯で戻して食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにバターを中火で熱し、①と青梗菜の株の部分を入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④残りの②を加えてさっと炒め、薄力粉を全体に振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤牛乳とコンソメを加えて、全体にとろみがつくまで煮る。



白石地区の皆さん

【材料】（2人分）

- 生サケ 2切れ
- 塩 小さじ1/8
- A こしょう 少々
- 薄力粉 大さじ1/2
- 青梗菜 150g
- 長ねぎ 1/2本
- きくらげ(乾燥) 5g
- バター 15g
- 薄力粉 大さじ1/2
- 牛乳 250ml
- コンソメ 小さじ1/2



1人当たり  
256kcal  
たんぱく質20.5g  
塩分1.2g

●ワンポイントアドバイス

牛乳にはカルシウムが含まれていて、サケにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。

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ていた方、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、2022年4月1日以降に購入されたウィッグ）
- 申込期限 令和5年3月31日（金）

けい  
「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、9月30日で終了しました。都合により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 12月1日（木）～5日（月）、12月15日（木）・16日（金）（日曜日を除く）
  - 場所 健康センター
- ※一括申込時に集団（バス）検診を希望している方には、11月中旬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15日（火）から「胃がん検診」と「大腸がん検診」を実施します。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15日（火）～29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	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	よしだ歯科医院（柴田町） ☎0224-57-1918
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	氏家歯科医院（角田市） ☎0224-63-3525
11月 6日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119	和野歯科医院（柴田町） ☎0224-55-5126
				千木良デンタルクリニック（白石市） ☎0224-26-1131
11月13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	あいはら歯科医院（大河原町） ☎0224-53-8138
				大久保歯科医院（角田市） ☎0224-62-4084
11月20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	安藤歯科医院（大河原町） ☎0224-53-2348
				富岡歯科医院（白石市） ☎0224-24-4362
11月23日	引地クリニック ☎0224-26-2823	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	さんた薬局 ☎0224-26-3376	飯淵歯科医院（柴田町） ☎0224-56-1026
			高木薬局 ☎0224-25-2320	かまた歯科医院（角田市） ☎0224-63-4181
11月27日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	としみ歯科クリニック（大河原町） ☎0224-52-8143
				小野歯科医院（白石市） ☎0224-25-8007
12月 4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	いのうえ歯科医院（大河原町） ☎0224-53-8020
				太田歯科医院（角田市） ☎0224-62-2453

インフルエンザ予防接種費用の助成を実施します

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行を避けるため、季節性インフルエンザ予防接種費用を助成しています。

- 対象
  - ①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がある方も含む）
- 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  
※予約方法などは医療機関ごとに異なりますので、事前にお問い合わせください。
- 予診票など 学校や幼稚園、保育園を通じて配布されている方以外は、健康推進課または医療機関でお受け取りください。  
※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。