

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

梅しらすチャーハン



1人当たり  
326kcal  
たんぱく質10.6g  
塩分1g

【作り方】

- ①菜の花は小口切りにする。梅干しは種を除いて包丁でたたく。
- ②フライパンに油を熱し、菜の花を加えて炒める。全体に油が回ったらご飯を加えて炒め合わせる。
- ③梅干しとしらすを加え酒を振って炒め、白ごまを加えて混ぜ器に盛る。

●ワンポイントアドバイス

しらすと菜の花、ごまには骨を強くするカルシウムが豊富に含まれています。



小原地区の皆さん

【材料】（2人分）

- ご飯 300g
- 菜の花 80g  
(小松菜や春菊でも可)
- 梅干し 1個
- しらす 50g
- サラダ油 大さじ1/2
- 酒 大さじ2
- 白ごま 大さじ1/2

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(金)までです。申請がまだの方は、早めに申請をお願いします。

- 対象者 市内に在住で、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有り
- 助成額 上限2万円（ただし、令和4年4月1日以降に購入されたウィッグ）

令和5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、お問い合わせください。

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 27人
- ・宮城県立白石高等技術専門学校 11人
- ・白石市役所 31人

3月の献血実施予定(全血)

- ヨークベニマル白石店  
3月19日(日) 10:00～16:30

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
3月 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	玉野井歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1711
				けんじ歯科クリニック(白石市) ☎0224-25-9933
3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	西村歯科医院(川崎町) ☎0224-84-4851
				吉田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2130
3月19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	はせ歯科医院(大河原町) ☎0224-52-1080
				清原歯科医院(白石市) ☎0224-25-1030
3月21日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523	歯科ヒライ(柴田町) ☎0224-55-4025
			高木薬局 ☎0224-25-2320	伊藤歯科クリニック(角田市) ☎0224-63-2497
3月26日	かんのリズムハート クリニック ☎0224-26-6330	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎0224-26-6507	前田歯科医院(村田町) ☎0224-83-6480
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	ひかり歯科医院(白石市) ☎0224-22-2112
4月 2日	たかはし 内科クリニック ☎0224-22-2535	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966	スエヒロデンタルクリニック (大河原町) ☎0224-53-4390
				氏家歯科医院(角田市) ☎0224-63-3525

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。接種期間を過ぎると全額自己負担となってしまいます。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できない場合がありますので、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。  
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28年4月2日～平成29年4月1日生まれの方
  - 接種費用 無料