

### ●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
10月 1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	前田歯科医院(村田町) ☎0224-83-6480 千木良デンタルクリニック(白石市) ☎0224-26-1131
10月 8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	スエヒロデンタルクリニック(大河原町) ☎0224-53-4390 太田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2453
10月 9日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550	飯淵歯科医院(柴田町) ☎0224-56-1026 チェルトの森歯科診療所(蔵王町) ☎0224-22-7122
10月15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	としみ歯科クリニック(大河原町) 0224-52-8143 竹内歯科医院(角田市) ☎0224-62-0880
10月22日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	しろいし薬局 ☎0224-26-6682 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	いのう歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8020 高橋歯科医院(白石市) 0224-26-3543
10月29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	内田歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1818 目黒歯科クリニック(丸森町) ☎0224-79-2818
11月 3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	よしだ歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1918 ごとう歯科医院(白石市) ☎0224-24-2020

栄養満点! 簡単レシピ

### 鶏肉とれんこんの トマト煮込み

ヘルスマイト 白石が作る!

1人当たり 214kcal / たんぱく質18.8g / 塩分0.9g

白石地区の皆さん

作り方はこちらから



### 「骨粗しょう症検診」を実施します

検診は指定された日時以外でも受診できます。受診票は10月上旬に発送します。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。

- 対象者 30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性
- ※年齢は令和6年4月1日現在の満年齢
- 検診日 10月14日(土)・16日(月)
- 検診場所 健康センター

### 10月は骨髄バンク推進月間です

白血病などで骨髄移植を希望する患者さんのため、骨髄バンクドナー登録にご協力ください。2ccの採血で登録ができます。登録は予約制となっています。

- 登録できる方 18~54歳の健康な方で、体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方
- 登録受付 仙南保健福祉事務所
- ☎同事務所疾病対策班 ☎0224-53-3121

10月の献血実施予定(全血)

株式会社エコー設備工業  
10月27日(金) 15:30~17:30

### 「胃がん検診」と「大腸がん検診」を実施します

「胃がん検診」は11月14日(火)から、ホワイトキューブで行います。「大腸がん検診」(2日間の検便検査)は、胃がん検診と同じ会場、同じ時間帯で受付をします。申し込みをされた方には、11月上旬に受診票を郵送します。

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。

### 献血のご協力ありがとうございました(8月)

・ヨークベニマル白石店 62人

☎健康推進課(健康センター1階) ☎22-1362

## いっしょに遊ぼう!

事業	対象者	月日	
①にこにこ一む	2~7カ月児	10月24日(火)	
②わくわく一む	8カ月~1歳2カ月児	10月26日(木)	
③らんらん一む	1歳3カ月~1歳11カ月児	10月4日(水)	
④さんさん一む	2歳~未就園児	10月3日(火)	
⑤あいあいデー	2カ月~未就園児	10月12日(木)	
地域子育て支援センター	育児講座		
絵画造形教室	2歳~未就園児(8組)	10月11日(水)	
りとるキッズ3B体操	1歳4カ月~未就園児(8組)	10月20日(金)・27日(金)	
親子運動あそび	歩行のできる1歳~未就園児(8組)	10月25日(水)	
ベビーあいあい	産後2~7カ月のママと赤ちゃん(8組)	10月30日(月)	
第一児童館	にこちゃんルーム	1歳6カ月~2歳6カ月児(10組)	10月17日(火)
第二児童館	にこちゃんルーム	1歳6カ月~2歳6カ月児(10組)	10月24日(火)
ひこうせん	おひさまひろば	発達に心配のあるお子さん	10月26日(木)

※全て予約制になります(電話、ホームページ、来館にて受付)。

ファミサポ	ファミサポ「秋まつり」	10月18日(水)
-------	-------------	-----------



▲絵画造形教室



▲ファミサポ「秋まつり」の様子



▲ファミサポ「秋まつり」の様子



### ファミリー・サポート・センターの子育て援助活動

子どもを預かってほしい依頼会員の希望によっては、ふれあいプラザ内の「プレイルームやんちゃっこ」で提供会員がお子さんを預かる活動も行っています。ぜひファミリーサポートの一時預かりをご利用ください。

また、依頼会員(子育ての手伝いをしてほしい方)や提供会員(子どもの預かりや送迎ができる方)を募集しています。



▲預かりの様子

### ●母子健康手帳交付日 (場所:健康センター)

月日	受付時間	月日	受付時間	持ち物
10月3日(火)	9:00~11:00	10月24日(火)	13:30~15:30	妊娠届、個人番号の通知カードまたは個人番号カード、運転免許証等の身分証明書
11月1日(水)	9:00~11:00	11月21日(火)	13:30~15:30	

※交付日に来所できない方は、電話で予約の上、来所ください。

※母子健康手帳の交付に併せて、「出産応援給付金(5万円)」の申請も行うことができます。申請には、妊婦さんとの面談が必須となります。詳しくはホームページをご確認ください。



出産応援給付金▶