

ヘルスメイト  
白石直伝!

親子で作ってみよう! 簡単レシピ

りんごパイ



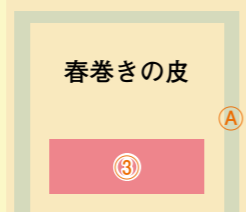
斎川地区の皆さん

【材料】(4人分)

- りんご 1個
- レーズン 30g
- 砂糖 大さじ1
- シナモンパウダー 少々
- 春巻きの皮 4枚
- 粉砂糖 少々
- 小麦粉 大さじ1
- 水 大さじ1
- バター 大さじ1
- ミントの葉 適宜

【作り方】

- りんごは皮をむき、たて8等分に切り、しんを取って5mm幅のいちご切りにする。
- レーズンは軽くお湯で洗い、水気を切る。
- りんご、レーズン、砂糖を鍋に入れ、かき混ぜながら弱火でしんなりするまで煮る。最後に4等分に分け、シナモンパウダーを混ぜる。
- 春巻きの皮を広げ、③を細長く置いてくるくる巻く。



1人分当たり  
107kcal  
たんぱく質0.9g  
塩分0.1g

- 混ぜておいたAを手前を除いた全ての端にぬり、しっかりとおさえて閉じる。
- 溶かしたバターを表面に塗って、オーブンできつね色になるまで焼く。
- 2つに切って、茶こしで粉砂糖をふりかけ、ミントの葉をそえたら出来上がり。

●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
こころの相談	心の健康に関する不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	11月2日、12月7日 いずれも水曜日13:30~15:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	11月15日、12月20日 いずれも火曜日14:00~16:00	
アルコール相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	11月16日、12月21日 いずれも水曜日13:30~16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱える方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	11月10日、12月1日・8日 いずれも木曜日13:30~16:30	※青色は精神科医による相談

【子宮頸がん検診【集団(バス)検診】は12月に実施します

今年度の子宮頸がん検診(医療機関検診)は10月末で終了しました。都合により検診を受けられなかった方は、12月に健康センター(事前予約不要)で実施する集団(バス)検診をご利用ください。受診票は、医療機関検診と同じものが使用できますので、なくさずに保管しておいてください。詳しくは、広報しろいし12月号をご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。

- 検診日 12月8日(木)~11日(日)  
12月19日(月)~21日(水)
- 受付時間 午前の部 8:30~10:30  
午後の部 12:30~13:30

※集団(バス)検診を申し込んでいる方には、11月末に受診票を郵送します。

中学3年生・高齢者の「インフルエンザ予防接種」費用を助成します

インフルエンザは毎年1~3月を中心に流行するため、予防接種は12月中旬までに行くと効果的です。市では、中学3年生と高齢者のうち、12月31日(土)までに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。接種希望の方は、実施医療機関またはかかりつけ医にご相談ください。

- 自己負担額 1,000円
- 中学3年生の方 対象者には、9月末に予診票を郵送しています(手元がない方は健康推進課にお問い合わせください)。
- 高齢者の方 助成対象者は次の①か②に該当する方。生活保護受給者は受給者証を提示すると無料になります。
  - ①65歳以上の方(接種時65歳になった方)
  - ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
11月3日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966
11月6日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
11月13日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593
11月20日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680
11月23日	梅津内科医院 ☎24-3571	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フジ薬局 ☎24-3355 けやき薬局白石店 ☎26-1160
11月27日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	大泉記念病院 ☎22-2111	さんた薬局 ☎26-3376 宮調剤薬局 ☎24-3113
12月4日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
12月11日	えんどうクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557

※歯科は毎回、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。

「胃がん検診」を実施します

受診票は11月上旬に郵送します。検診は、指定日時以外でも期間内であれば受診できますので、忘れずに受診しましょう。4月の一括申し込みの際に申し込みなかった方で受診を希望する方や、受診票が届かない方は、健康推進課までお問い合わせください。

●健診期間  
11月14日(月)~12月1日(木)

月1回実施中「健康なんでも相談」

市では、生活習慣や食生活のことで保健師・栄養士が相談に乗る「健康なんでも相談」を行っていますので、ぜひご利用ください。  
●日時 毎月第3または第4火曜日14:00~16:00(1時間程度の個別相談ができます)  
●場所 健康センター(要予約)

献血のご協力

ありがとうございました(9月)

- ・白石消防署 5人
- ・ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング(株)白石蔵王テクノロジーセンター 6人

健康一口メモ

歯のトラブルの原因・TCHをご存知ですか

何もしていないとき、人間の上下の歯は接触していません。唇を閉じていても上下の歯は触っていません。通常、上下の歯は食物の咀嚼、嚥下、会話などで瞬間的に接触するだけです。ですので、接触時間を1日合計しても20分以下です。ところが、仕事をしているとき、テレビを見ているときなどに上下の歯を接触させている人がいます。この上下の歯の持続的な接触癖をTCH(Tooth Contact Habit) 歯牙接触癖といえます。

顎関節症の原因となります。TCHが数十年も長期化すると顎関節症の他、歯並びの乱れ、歯の知覚過敏、詰め物が取れる、義歯やブリッジの疼痛など歯のトラブルが増えます。また、肩こり、頭痛、耳鳴りなどの不調や、口元の緊張でシワがでやすくなるなど美容の点でもTCHは大敵です。TCHは無意識のうちに起こる癖ですが、その癖を自覚して改善することが大切です。唇を閉じて上下の歯を離し頬の筋肉の力を抜くことを意識し、何度も練習してみてください。



真壁歯科医院  
院長 真壁 秀幸