

ヘルスメイト  
白石直伝!

親子で作ってみよう! 簡単レシピ  
デコレーション寿司



大鷹沢地区の皆さん

【作り方】

- ①ごはんは熱いうちに〈合わせ酢〉を混ぜ、酢飯をつくる。
- ②ニンジンはい型抜きして茹で、残りはみじん切りにする。

③サヤエンドウは筋を取って茹で、4枚はななめ半分に切り、残りは千切りにする。

④フライパンを熱し、ひき肉とみじん切りにした②を入れて炒め、Aで調味し、そぼろをつくる。

⑤卵はよくほぐし、Bを加える。フライパンに油を熱して薄焼きにし、千切りにする。

⑥型に半量の酢飯、④、千切りのサヤエンドウ、残りの酢飯、⑤の順に詰めてラップをして押す。

⑦型とラップをはずし、残りのニンジンとサヤエンドウを飾って出来上がり。

【材料】(直径18cmのケーキ型)

- ごはん 800g
- 〈合わせ酢〉
- 酢 大さじ2.5
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ2分の1
- 鶏ひき肉 100g
- ニンジン 60g
- A { 砂糖 小さじ2, しょうゆ 大さじ1 }
- サヤエンドウ 40g
- 卵 2個
- B { 砂糖 小さじ1, 塩 少々, サラダ油 小さじ1 }

食育の5つの力を育もう!

「元氣なからだがわかる力」 今月の料理は、手順は多いですが作るのは簡単! 冬のイベントの時に作ってみてはいかがでしょうか?



1個分当たり  
468kcal  
たんぱく質15.0g  
塩分1.7g

●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	12月7日、1月4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	12月20日、1月24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	12月21日、1月18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 ※青色は精神科医による相談
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)	12月1日・8日、1月12日 いずれも木曜日13:30~16:30	

子宮頸がん検診【集団(バス)検診】を実施します

集団(バス)検診を申し込んだ方には、11月末に受診票を郵送しています。医療機関検診を申し込んでいた方で受診出来なかった方も、集団(バス)検診を受診できます(事前予約不要)。手元に受診票がない方は再発行しますので、健康推進課までお知らせください。

- 検診日 12月8日(木)~11日(日)  
12月19日(月)~21日(水)
- 検診会場 健康センター
- 受付時間 午前の部 8:30~10:30  
午後の部 12:30~13:30

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、12月31日(土)まで、中学3年生と高齢者を対象にインフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています(自己負担額は1,000円)。接種を希望する方は、実施医療機関またはかかりつけ医にご相談ください。

- 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。手元に予診票がない方は健康推進課までお知らせください。
- 高齢者の方 接種時に65歳以上の方(60歳~64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器機能、免疫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
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
12月18日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550
12月23日	内方医院 ☎32-2101	大泉記念病院 ☎22-2111	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 宮調剤薬局 ☎24-3113
12月25日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
1月1日	えんどうクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	うさぎ薬局 ☎26-3557 宮調剤薬局 ☎24-3113
1月2日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550
1月3日	内方医院 ☎32-2101	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 けやき薬局白石店 ☎26-1160
1月8日	つつみ内外科こどもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
1月9日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 高木薬局 ☎25-2320

※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。上記のほか、12月31日(土)は白石市歯科休日診療所を開設します。

1月の献血実施予定(全血)

- セラビ白石 1月15日(日)  
10:00~11:45、13:00~16:30

献血のご協力  
ありがとうございました(10月)

- ・トーカドエナジー(株) 28人
- ・(株)エコー設備工業 11人
- ・東北電力(株)白石営業所 18人
- ・セコム工業(株) 19人
- ・白石警察署 11人
- ・白石市健康福祉まつり 24人
- ・白石市役所 15人

65歳以上の方へ  
「肺炎球菌予防接種」は  
お済みですか?

高齢者の肺炎感染・重症化を予防するため、予防接種費用の一部を助成します。前回接種後5年以上経過した方は2回目以降の接種も助成します。白石市、蔵王町、七ヶ宿町以外の医療機関で接種希望の方は、事前に健康推進課にお問い合わせください。

- 自己負担額 5,000円(接種料金8,220円のうち3,220円を助成)

健康一口メモ

巻き爪と陥入爪

巻き爪は爪の湾曲が強くなって巻いたようになつた状態で、陥入爪は爪がまわりの皮膚に食い込んで炎症を起こした状態のことです。この2つは、合併している場合と、合併していない場合とがあります。

巻き爪の治療には、ワイヤーなどで爪の湾曲をやわらげるものがありますが、当院では、炎症、痛みのない巻き爪の治療は行っていません。陥入爪で痛みがある場合、当院ではテーピングと部分抜爪を行います。

テーピングは、爪が食い込んでいる皮膚を絆創膏で引っ張って爪から離す治療です。診察時にやり方を説明して、患者さん自身で続けていただく

巻き爪の治療には、ワイヤーなどで爪の湾曲をやわらげるものがありますが、当院では、炎症、痛みのない巻き爪の治療は行っていません。陥入爪で痛みがある場合、当院ではテーピングと部分抜爪を行います。

麻酔の注射の痛みは、皆さんが大抵がまんできる程度のもので、部分抜爪後、まもなく陥入爪の痛みは楽になります。この治療法は、再発することがある、などの点で賛否がありますが、私は有用な方法だと思っています。

巻き爪の治療には、ワイヤーなどで爪の湾曲をやわらげるものがありますが、当院では、炎症、痛みのない巻き爪の治療は行っていません。陥入爪で痛みがある場合、当院ではテーピングと部分抜爪を行います。麻酔の注射の痛みは、皆さんが大抵がまんできる程度のもので、部分抜爪後、まもなく陥入爪の痛みは楽になります。この治療法は、再発することがある、などの点で賛否がありますが、私は有用な方法だと思っています。



公立刈田総合病院皮膚科  
医師 工藤 和浩