

ヘルスメイト  
白石直伝!

親子で作ってみよう! 簡単レシピ  
おばあちゃんの団子汁



白川地区の皆さん

【作り方】

- ①ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えてこね、ラップをして1時間ほど寝かせる。
- ②ニンジン半月切り、ゴボウは皮をこそげて斜め切り、サツマ

イモは輪切りにして水にさらす。

- ③厚揚げは一口大に切り、シメジは石づきを取ってほぐし、インゲン筋は筋を取って茹で、斜め切りにする。
- ④鍋にだし汁と②を入れて火にかけ、沸騰したら、厚揚げ、シメジを加えてAで調味する。

⑤①を薄く伸ばし、ちぎって丸めながら加え、生地が透明になったらインゲンを入れて火を止めたら出来上がり。

【材料】(4人分)

小麦粉	120g
水	大さじ5
厚揚げ	80g
ニンジン	40g
ゴボウ	40g
サツマイモ	60g
シメジ	20g
インゲン	4本
だし	1,000ml
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	小さじ1
塩	ふたつまみ

食育の5つの力を育もう!

「食べ物のいのちを感じる力」

食べ物を通じて食べ物や自然に感謝しましょう!

1個当たり  
189kcal  
たんぱく質7.0g  
塩分1.4g



●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	1月4日、2月1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	1月24日、2月21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	1月18日、2月15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)	1月12日、2月9日・23日 いずれも木曜日13:30~16:30	

65歳以上の方へ  
「肺炎球菌予防接種」はお済みですか?

肺炎球菌による肺炎感染・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。対象は、市内在住の65歳以上(昭和27年4月1日以前生まれ)の方でまだ接種していない方です。前回接種後5年以上経過した65歳以上の方は、2回目以降の接種も助成します。

- 自己負担額 5,000円(接種料金8,220円のうち3,220円を助成)
- 実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関。その他の医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康推進課にお問い合わせください。

1月1日~2月28日は「はたちの献血」キャンペーン  
10代、20代の献血協力者が減っています  
皆さまのご協力をお願いします

現在、医療に必要な血液は、「人工的に造ることができない」ため、血液を必要とする患者さんを救うには、一人ひとりの善意による献血が必要です。血液は長期間保存できないため、定期的な献血をお願いします。

- 献血ができる方 16~69歳の方(65歳以上の方は60歳から64歳までに献血の経験のある方)
- 体重 献血する方の健康を考慮し、県では男女とも45kg以上。※県赤十字血液センターでは、400ml献血へのご協力をお願いしています。400ml献血は、男女ともに50kg以上で、男性は17~69歳、女性は18~69歳の方が対象です。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
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
1月15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
1月22日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
1月29日	海上内科医院 ☎25-1501	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 宮調剤薬局 ☎24-3113
2月5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
2月11日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355
2月12日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376

※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。

2月28日(火)まで  
「歯周病検診」を実施中です

歯周病検診の対象の方には、昨年8月下旬に受診券を送付していますので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の歯科医院に直接予約してください。

- 対象者 平成29年4月1日現在の年齢が、30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
- 自己負担額 500円
- 検診内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定などのチェック

1・2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
- 白石市役所 1月25日(水) 9:30~12:00
- 大泉記念病院 2月6日(月) 15:30~17:00

献血のご協力

ありがとうございました(11月)

- ・公立刈田総合病院 8人
- ・NECプラットフォームズ(株)白石事業所 47人
- ・NECトーキン(株)白石事業所 49人

健康一口メモ

ご存知ですか?  
「かかりつけ薬局」・  
「かかりつけ薬剤師」

皆さんは、お薬のことで何か気になる時に相談をする「かかりつけ薬局」を決めていますか?  
複数の病院を受診すると、それぞれの病院から薬が処方されるため何種類もの薬を服用することがよくあります。その中には同じ成分の薬や飲み合わせの悪い薬が処方されていて、副作用の原因となってしまうおそれもあります。「かかりつけ薬局」を決め、お薬を受け取る薬局を1カ所にするだけで、各病院から処方された薬の記録などの情報が1つの薬局に集約され、重複や飲み合わせの管理だけでなく副作用やアレルギー歴などの情報も細かくチェックできるようになります。また、平成28年4月から、

かかりつけ薬局の中でも自分の相談しやすい薬剤師を「かかりつけ薬剤師」として指名できるようになりました。指名された薬剤師は処方されている薬のほか、必要に応じて患者さんの自宅を訪問して残薬の整理をしたり、薬局の営業時間外でも電話などで相談に応じたりします。信頼のおける薬剤師をかかりつけ薬剤師に指名することで、より安心・安全に薬を服用することができます。ただし、かかりつけ薬剤師になるためには、勤務経験や研修認定などの要件があります。詳しくはお近くの薬局でご確認ください。健康づくりのパートナーとして、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を活用し、上手にお薬と付き合いたしましょう。



えんめい薬局  
管理薬剤師 手代木貴也