

ヘルスメイト
白石が作る!

生活習慣病を予防する 簡単レシピ

タコとキャベツのマリネ



小原地区の皆さん

【作り方】

- ①タマネギは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。レモンは半量はいちよう切りにし、残りは絞る。
- ②タコはそぎ切りにする。カイワレ大根は半分に切る。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加える。
- ④キャベツはざく切りにし、沸騰した湯でさっとゆでる。ざるにあげ粗熱を取り、しっかり水気を絞る。
- ⑤④とタコを③に加え混ぜ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。カイワレ大根を加えて混ぜ、器に盛る。

【材料】(2人分)

- ゆでタコの足 60g
- キャベツ 120g
- タマネギ 1/4個
- カイワレ大根 1/4パック
- ニンニク 1/2かけ
- レモン 1/4個
- 酢 大さじ1
- オリーブ油 大さじ2
- 塩 少々
- コショウ 少々

*糖尿病とは、血糖値を調節する役割のインスリンがうまく働かないために、糖が体の中で上手に利用できず、血管の中にあふれている状態を言います。

4月28日から5月6日までの医療提供体制について

4月28日から5月6日までの連休中は、休日当番医や休日・夜間急患センターなどの救急診療のほか、臨時に外来診療を行う医療機関があります。外来診療を行う病院の予定は、宮城県ウェブサイトに掲載されていますのでご覧ください。

また、外来診療を行う診療所がありますので、お近くのかかりつけ医などにお問い合わせください。このほか、受診される前にあらかじめ右記の事項にご留意ください。

- ①定期的な薬の処方や処置が必要な方は、余裕をもってできるだけ連休前後に受診するようにしましょう。
- ②受診すべきか迷う場合には「おとな救急電話相談 (#7119)」、「子ども夜間安心コール (#8000)」をご利用ください。
- ③医療機関によって診療日が異なるほか、診療していても診療内容や時間が普段と異なる場合がありますので、事前にご確認ください。

医療用ウィッグ(かつら) 購入費の一部を助成します

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ウィッグを購入した方に、費用の一部を助成します。

●対象者 市内にお住まいで、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(所得制限など条件あり)。

●助成額 上限2万円

献血のご協力ありがとうございました(2月)

- ・東北電力(株)白石電力センター 13人
- ・セコム工業(株) 28人
- ・公立刈田総合病院 15人

(3月)

- ・トーカドエナジー(株) 25人
- ・(株)エコー設備工業 11人

4月から歯科の休日当番が変わります

仙南地区の歯科医師会合併に伴い、4月からの歯科休日当番は仙南地区(白石市・角田市・蔵王町・丸森町・大河原町・柴田町・村田町・川崎町)にある歯科医院が2院ずつ交代で診療にあたります。なお、白石市歯科休日診療所は廃止となります。

●休日当番医・調剤薬局(市外局番:0224)

※診療時間は9:00~17:00となります。

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
4月7日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	公立刈田総合病院 ☎25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	小野歯科医院(白石市) ☎25-8007
				乾歯科医院(柴田町) ☎56-2766
4月14日	かんのリズムハートクリニック ☎26-6330	公立刈田総合病院 ☎25-2145	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎26-6507	伊藤歯科クリニック(角田市) ☎63-2497
				いのうえ歯科医院(大河原町) ☎53-8020
4月21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	けんじ歯科クリニック(白石市) ☎25-9933
				内田歯科医院(柴田町) ☎57-1818
4月28日	内方医院(蔵王町) ☎32-2101	大泉記念病院 ☎22-2111	にしうら薬局(蔵王町) ☎32-3020	太田歯科医院(角田市) ☎62-2453
				宮調剤薬局 ☎24-3113
4月29日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	巨理歯科医院(白石市) ☎26-2563
				さとう歯科医院(柴田町) ☎56-5112
4月30日	つつみ内科外科 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	黒須歯科医院(角田市) ☎63-1163
				榊原歯科医院(村田町) ☎83-2419
5月1日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	大泉記念病院 ☎22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	かおる歯科医院(白石市) ☎24-3777
				宮調剤薬局 ☎24-3113
5月2日	かんのリズムハートクリニック ☎26-6330	公立刈田総合病院 ☎25-2145	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎26-6507	かまた歯科医院(角田市) ☎63-4181
				後藤歯科医院(大河原町) ☎52-2533
5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	吉村歯科医院(白石市) ☎26-2118
				大河原歯科医院(大河原町) ☎52-2250
5月4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	谷津歯科医院(丸森町) ☎72-1234
			伊新薬局 ☎26-2593	あいはら歯科医院(大河原町) ☎53-8138
			宮調剤薬局 ☎24-3113	
5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	谷津歯科医院(白石市) ☎26-3254
				川口歯科医院(柴田町) ☎55-5493
5月6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	大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084
				おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎56-1853

※今月の健康一口メモはお休みします。