

ヘルスメイト
白石が作る！
「牛乳を使った減塩レシピ」
ミルク入りうどん

斎川地区の皆さん



【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に、タマネギは薄切りにする。シメジは石づきを切りほぐす、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を炒める。
- ③牛乳、うどん、コンソメを加えて、混ぜながら汁気がなくなるまで煮こむ。
- ④ピザ用チーズを加えて火を止め、うどんに絡ませながら余熱で溶かす。塩、コショウで味を調える。

【材料】（4人分）

ゆでうどん	4玉
ベーコン	2枚
タマネギ	1/2個
シメジ	1パック
ブロッコリー	1/2株
牛乳	350ml
ピザ用チーズ	40g
バター	10g
コンソメ	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々

1人当たり
369kcal
たんぱく質13.4g
塩分1.5g



成人男性の風しん抗体検査・
定期予防接種を受けましょう

他の世代に比べ、風しんの抗体保有率が低い昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査と検査の結果十分な抗体価がないことが分かった方に予防接種を実施します。

- 期間 令和4年3月31日までの3年間
 - 費用 無料（クーポン券を利用）
 - クーポン券発送時期 5月20日ころ
- ※2年目は、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性に送付します。1年目の対象者（昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性）で、まだ抗体検査を受けていない方にもクーポン券を発送します。
- ※詳細な情報は、厚生労働省のホームページをご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。



▲厚生労働省ホームページ

献血のご協力ありがとうございました
（3月）

・ヨークベニマル白石店 49人

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎の予防接種は、期間内に忘れずに接種しましょう。接種料金は無料です。

- ①日本脳炎1期 3歳～7歳6カ月未満（予防接種手帳につづられています）
 - ②日本脳炎2期 9歳～13歳未満（年齢到達月に送付します）
- ※本年度18歳になる方には、4月に予診票と委託書をお送りしています。第2期の接種が済んでいない場合は、20歳になる前までに接種してください。

1歳および小学校就学前のお子さんへ
麻しん風しん予防接種を受けましょう

1歳から2歳になるまでのお子さんと小学校入学前の（年長児相当）のお子さんは、早めに麻しん風しんの予防接種をして感染を予防しましょう。接種料金は無料です。

- 対象者
- ①生後12カ月～24カ月になるまで（1歳から2歳の誕生日の前日まで）
- ②小学校就学前1年（平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方が、令和3年3月31日までに接種）

●休日当番医・調剤薬局

※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
5月3日	引地クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	さんた薬局 ☎0224-26-3376	乾歯科医院(柴田町) ☎0224-56-2766 富岡歯科医院(白石市) ☎0224-24-4362
5月4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	としみ歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-8143 吉田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2130
5月5日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	飯淵歯科医院(柴田町) ☎0224-56-1026 千木良デンタルクリニック(白石市) ☎0224-26-1131
5月6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	安藤歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2348 大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
5月10日	たかはし内科クリニック ☎0224-22-2535	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966	おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎0224-56-1853 真壁歯科医院(蔵王町) ☎0224-32-3122
5月17日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 伊新薬局 ☎0224-26-2593	川口歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5493 舘山歯科クリニック(丸森町) ☎0224-73-4050
5月24日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	エルム調剤薬局白石店 ☎0224-25-1680 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	菊池歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2950 村上歯科医院(蔵王町) ☎0224-33-4125
5月31日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フジ薬局 ☎0224-24-3355 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	いのうえ歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8020 黒須歯科医院(角田市) ☎0224-63-1163
6月7日	引地クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	さんた薬局 ☎0224-26-3376	内田歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1818 巨理歯科医院(白石市) ☎0224-26-2563

新型コロナウイルス感染症に便乗した悪質商法にご注意ください

☎消費生活相談室 ☎22-0783

新型コロナウイルス感染症に便乗した悪質商法が発生しています。根拠のない話には、耳を貸さないようご注意ください。

●事例1

自宅に突然「新型コロナウイルスが水道水に混ざっている可能性がある。混ざっていた場合は、ろ過する必要がある。今から確認のため調査に行くのでお宅を教えてください」と電話があった。話し方がとても威圧的で怖かった。

本当であれば市の水道局から通知があるはずなので、おかしいと思い、断って電話を切った。

●事例2

水道局をかたり、「新型コロナウイルスがついているので除去する必要がある」と不審な電話があった。

新型コロナウイルス感染症の拡大に対する不安につけ込み、不安をあおる悪質な相談事例が、全国の消費生活センターなどに複数寄せられています。しかし、これらは根拠のない話であり、現在、そのようなことで実際の被害は確認されていません。

不審に思った場合やトラブルにあった場合は、消費生活相談室に相談しましょう。