

298kcal

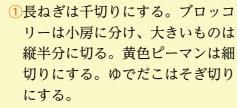
たんぱく質<mark>11.0</mark>g

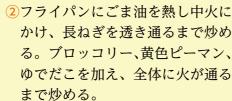
塩分1.9g

「親子で作ってみよう!」簡単レシピ

ねぎ焼きそば

【作り方】





中華蒸し麺をほぐしながら炒め て、しょうゆ、こしょうを加えて さっと炒め、かつお節を入れる。



【材料】	(4人分)
	(

中華蒸し麺	3袋
長ねぎ	60 g
ブロッコリー	60 g
黄色ピーマン	40 g
ゆでだこ	60 g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
こしょう	少量
かつお節	3 g

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」の検診期間は 9月30日(木)までです

本年度の「子宮頸がん検診(医療機関検診)」は、公立刈田綜合病院と大泉記念病院の2カ所 で実施しています。必ず病院へ予約の上、検診を受けてください。まだ検診を申し込んでいな い方で受診を希望する方は、健康推進課にお問い合わせください。

- ●検診期間 9月30日(木)まで
- ●実施医療機関 公立刈田綜合病院、大泉記念病院
- ※「検診車検診」は、12月に健康センターおよび中央公民館で実施します。一括申し込みの際 に検診車検診を希望された方には、11月下旬に受診票を送付します。

「B型肝炎、C型肝炎」の 抗体検査を行っています

原則無料で検査を受けることができま す。ただし、事前の問診によって感染の可 能性が否定できる方などは有料になりま す。予約制ですので、希望される方は事前 にお問い合わせください。

- ●検査受付日 毎月第1・3火曜日 $10:00 \sim 12:00$
- ●検査内容 問診・採血
- ※検査結果は、次の検査日にご本人に来所 いただき、直接お知らせします。
- **剛仙南保健所疾病対策班**
- **☎**0224-53-3121

総合検診(健診)の会場が 変更になります

昨年度、総合検診を実施したホワイトキ ューブAアリーナは、新型コロナウイルス ワクチン接種会場のため、本年度の検診は ホワイトキューブBアリーナで実施しま す。日程は9ページをご覧ください。地区 の割り当ては、受診票と一緒に同封される チラシまたは受診票の裏面をご覧ください。

8月の献血実施予定(全血)

●ヨークベニマル白石店

8月1日(日)10:00~11:45/13:00~16:30

●休日当番医・調剤薬局

月日	内 科	外 科	調剤薬局	歯科		
8月 1日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653		サンコウ調剤薬局 ☎ 0224-24-2523	大河原歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2250		
	Δ0224-20-2033		M 0224-24-2323	大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084		
かんのリズムハート 8月 8日 クリニック	公立刈田綜合病院	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎0224-26-6507	後藤歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2533			
07 00	☎ 0224-26-6330 ☎ 0224-25-2145		亘理歯科医院(白石市) ☎0224-26-2563			
8月 9日	9日 たかはし内科 クリニック ☎0224-22-2535 おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966	フォルテファミリー歯科(大河原町) ☎0224-87-8101			
07 90		高木薬局 ☎0224-25-2320	かまた歯科医院(角田市) ☎0224-63-4181			
8月15日 海上内科医院 ☎0224-25-1501	公立刈田綜合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119	榊原歯科医院(村田町) ☎0224-83-2419			
		伊新薬局 ☎0224-26-2593	小野歯科医院(白石市) ☎0224-25-8007			
8月22日	8日22日 水野内科クリニック	大泉記念病院	エルム調剤薬局白石店 ☎0224-25-1680	さとう歯科医院(柴田町) ☎0224-56-5112		
©H22□ ☎0224-25-2736 ☎	☎0224-22-2111	宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	太田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2453			
8月29日 梅津内科医院 6 0224-24-3571	大泉記念病院 ☎ 0224-22-2111	フジ薬局白石店 ☎0224-24-3355	こや歯科医院(柴田町) ☎0224-54-5005			
		宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	けんじ歯科クリニック(白石市) ☎0224-25-9933			
9月 5日 引地クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田綜合病院	さんた薬局 ☎ 0224-26-3376	船岡中央歯科医院(柴田町) ☎0224-55-0970			
	☎ 0224-25-2145		舘山歯科クリニック(丸森町) ☎0224-73-4050			

受け忘れている予防接種はありませんか? ~ 夏休みの機会を利用して受けてください~

予防接種法により定められた定期予防接 種は、市でお渡しした予診票・委託書を利 用して無料で受けることができます。受け る際は母子健康手帳も忘れずに持って行き ましょう。対象年齢の期間を外れて受けた 場合は、全額自己負担になります。

■無料で受けられる期間

- ●B型肝炎・BCG 1歳未満
- ●ヒブ・肺炎球菌 2カ月以上5歳未満
- ●MR(麻しん・風しん)1期 1歳以上 2歳未満
- ●MR (麻しん・風しん) 2期 5歳以上 小学校就学前

- ●水痘(水ぼうそう) 1歳以上3歳未満
- ●4種混合 3カ月以上7歳6カ月未満
- ●日本脳炎(特例対象者以外) 1 期 6 カ 月以上7歳6カ月未満
- 2種混合 11歳以上13歳未満
- ※実際の接種に際しては、委託書の標準的 な接種期間を参考にしてください。
- ※予約が集中すると、希望する時期に接種 することができない場合があります。接 種スケジュールに余裕を持って、医療機 関に予約してください。ご不明な点や予 約に関する相談などは健康推進課にお問 い合わせください。