

ヘルスメイト
白石が作る！

「親子で作ってみよう！」 簡単レシピ

ほうれん草としめじの白あえ

【作り方】

①豆腐は半分に切り、キッチンペーパーで包み、耐熱皿に乗せて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。ペーパーを取り、

水分を捨てて粗熱を取る。

②ほうれん草はざく切りに、しめじは石づきを取り手でほぐす。にんじんは3cm長さの千切りにする。

③鍋に湯を沸かし、にんじん、しめじ、ほうれん草の順に加えてゆでてザルにあげ、冷水で冷やして水気をしぼっておく。

④ボウルに①の豆腐をちぎり入れ、泡だて器などでよく混ぜ、Aを加えて調味する。③を加えて全体をあえる。



1人分あたり
113kcal
たんぱく質7.6g
塩分0.9g



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

絹ごし豆腐 1丁(300g)
ほうれん草 1袋
しめじ 1袋
にんじん 1/5本
白すりごま 大さじ2
みそ 大さじ1・1/2
砂糖 大さじ1

A

妊娠を希望されている方および配偶者の方へ 風しん予防接種の助成を行います

妊婦への風しん感染を予防するため、次の対象者が、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンを接種した場合、接種料金の半額を助成します。

●**対象者** ①妊娠を希望されている19歳以上49歳以下の方とその配偶者、②妊娠している女性の配偶者と同居家族

●**助成額** 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関では、接種費用の半額（風しん3,140円、麻しん風しん5,235円）で接種できます。

※全額自己負担で接種した場合は、健康推進課にお問い合わせください。

「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、予防接種費用を一部助成します。

●**対象** 市内在住の65歳以上（昭和32年4月1日以前生まれ）の方

※前回接種後5年以上経過した方は2回目の接種も対象（3回目以降は全額自己負担）。

●**自己負担額** 5,000円

●**実施医療機関** 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関

※実施医療機関以外で接種を希望する場合は、事前にお問い合わせください。

1月の献血実施予定(全血)

●白石市役所（介護予防センター）
1月27日(木) 13:30～16:00

2月28日(月)まで「歯周病検診」を実施中です

対象者には8月に受診券を送付しています。白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の委託歯科医院に直接予約してください。

●**対象者** 30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方（令和4年4月1日現在）

●**自己負担額** 500円

●休日当番医・調剤薬局

月 日	内 科	外 科	調剤薬局	歯 科
1月 1日	かんのリズムハートクリニック ☎0224-26-6330	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎0224-26-6507	玉野井歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1711 小野歯科医院(白石市) ☎0224-25-8007
1月 2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 高木薬局 ☎0224-25-2320	さとう歯科医院(柴田町) ☎0224-56-5112 舘山歯科クリニック(丸森町) ☎0224-73-4050
1月 3日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	こまつ外科内科クリニック ☎0224-22-2115	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 伊新薬局 ☎0224-26-2593 けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160	あいはら歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8138 巨理歯科医院(白石市) ☎0224-26-2563
1月 9日	かんのリズムハートクリニック ☎0224-26-6330	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎0224-26-6507	大沼歯科医院(村田町) ☎0224-83-4395 谷津歯科医院(白石市) ☎0224-26-3254
1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	小田部歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2134 大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
1月16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	おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎0224-56-1853 吉村歯科医院(白石市) ☎0224-26-2118
1月23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	川口歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5493 かまた歯科医院(角田市) ☎0224-63-4181
1月30日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フジ薬局白石店 ☎0224-24-3355 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	菊池歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2950 かおる歯科医院(白石市) ☎0224-24-3777
2月 6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	大河原歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2250 太田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2453

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。ご協力をお願いします～

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、一人一人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、60～64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献血のご協力をお願いしています。400ml献血は、体重が男女ともに50kg以上で、年齢が男性は17～69歳、女性は18～69歳の方が対象です。ぜひ献血にご協力をお願いします。