

●休日当番医・調剤薬局

月日	医科	調剤薬局	歯科
5月3日	こまつ外科内科クリニック ☎0224-22-2115	けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160	川口歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5493 ごとう歯科医院(白石市) ☎0224-24-2020
5月4日	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	仙台調剤白石店 ☎0224-22-5755	おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎0224-56-1853 谷津歯科医院(丸森町) ☎0224-72-1234
5月5日	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	小田部歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2134 ひかり歯科医院(白石市) ☎0224-22-2112
5月6日	たかはし内科クリニック ☎0224-22-2535	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966	大友歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2120 目黒歯科クリニック(丸森町) ☎0224-79-2818
5月10日	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	みどり薬局刈田病院前店 ☎0224-24-2529	榊原歯科医院(村田町) ☎0224-83-2419 かおる歯科医院(白石市) ☎0224-24-3777
5月17日	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	後藤歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2533 巨理歯科医院(白石市) ☎0224-26-2563
5月24日	たかはし内科クリニック ☎0224-22-2535	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966	こや歯科医院(柴田町) ☎0224-54-5005 宍戸歯科医院(角田市) ☎0224-63-1670
5月31日	引地クリニック ☎0224-26-2823	さんた薬局 ☎0224-26-3376	えんどう歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2555 けんじ歯科クリニック(白石市) ☎0224-25-9933

栄養満点! 簡単レシピ

ヘルシーフッキング

菜の花入りオムレツの
野菜あんかけ



1人分当たり 227kcal/塩分1.6g

材料(2人分)

- オムレツ
 - 菜の花(3cm長さ) … 50g
 - 冷凍フライドポテト … 50g
 - オリーブ油 … 小さじ2
 - 卵 … 2個
 - A 牛乳 … 大さじ1
 - 塩、こしょう … 少々
- あんかけ
 - にんじん(短冊切り) … 40g
 - 小ねぎ(4cm長さ) … 20g
 - えのき(手でほぐす) … 50g
 - だし汁 … 200ml
 - しょうゆ … 小さじ1
 - みりん … 小さじ1
 - 水溶き片栗粉 … 大さじ1

白石地区の皆さん



ヘルスメイト
白石が作る!

- ①菜の花とフライドポテトをそれぞれ電子レンジ(600W)で1分加熱する。菜の花は水気を切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。Aを流し入れ、ふたをして両面を色よく焼く。
- ③鍋にだし汁、にんじん、えのきを入れて煮立て、ふたをして弱火で5～6分煮る。
- ④にんじんが柔らかくなったら、しょうゆとみりんを加える。水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら小ねぎを加える。
- ⑤切りわけたオムレツを器に盛り、④をかける。

1歳および小学校就学前のお子さんへ 麻疹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就学前(年長児相当)のお子さんは、麻疹風しん定期予防接種の対象者となっています。接種料金は無料です。

- ①麻疹風しん1期 生後12～24カ月になるまで(1～2歳の誕生日の前日まで)
- ②麻疹風しん2期 小学校就学前1年(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの方が、令和9年3月31日までに接種)

※令和6年度の1期、2期の対象者は、令和6年度内にワクチンの安定的な供給がなかったことから、接種対象時期を超えて令和9年3月31日まで接種可能です。



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 48人

5月の献血実施予定(全血)
 白石市役所(介護予防センター) 5月22日(金) 9:30～12:00
 公立刈田総合病院 5月22日(金) 14:00～16:30

☎健康推進課 ☎22-1362

いっしょに遊ぼう!

事業	対象者	月日	
地域子育て支援センター 育兒講座	①にこにこ一む	2～7カ月児	5月26日(火)
	②わくわく一む	8カ月～1歳4カ月児	5月19日(火)
	③らんらん一む	1歳5カ月～2歳児	5月21日(木)
	④さんさん一む	2歳1カ月～3歳児程度	5月21日(木)
	⑤あいあいデー	2カ月～3歳児程度	5月14日(木)
	⑥わらべうたあそび	2カ月～1歳4カ月児(10組)	5月15日(金)
	⑦ベビーあいあい	2カ月～1歳0カ月児(10組)	5月28日(木)
第一児童館	にこちゃんルーム	0歳～2歳児程度(10組)	5月19日(火)
第二児童館	にこちゃんルーム	0歳～2歳児程度(10組)	5月12日(火)
ひこうせん	おひさまひろば	発達に心配のあるお子さん	5月19日(火)

※全て予約制になります(電話、ホームページ、来館にて受付)。

詳しくはこちらから



▲地域子育て支援センター

▲児童館



▲ひこうせん

☎地域子育て支援センター

☎22-6025

第一児童館 ☎25-7070

第二児童館 ☎25-3875

ひこうせん ☎25-2172



参加しませんか

ファミサポ	講習会「保育の心」(提供会員のみ)	5月20日(水)
-------	-------------------	----------

※全て予約制になります(電話、ホームページ、来館にて受付)。



▲ファミサポ

☎ファミリー・サポート・センター ☎25-5488

母子健康手帳の交付日について

●交付日 毎週火曜日(祝日・年末年始を除く)

●受付時間 9:30～10:30

※予約制になります。予約方法はホームページをご確認ください。

※母子健康手帳の交付に併せて、「妊婦支援給付認定」の申請も行うことができます。

妊娠が分かったら▶



集まれ! 元気っ子!

3月24日の3歳6カ月児健診を受診した子どもたち



※お子さんの健診や予防接種に関する詳細は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。