

### ●休日当番医・調剤薬局

月日	医科	調剤薬局	歯科
7月5日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557	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
7月12日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360	おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎0224-56-1853
		蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550	ごとう歯科医院(白石市) ☎0224-24-2020
7月19日	内方医院 ☎0224-32-2101	にしうら薬局 ☎0224-32-3020	さとう歯科医院(柴田町) ☎0224-56-5112
			谷津歯科医院(丸森町) ☎0224-72-1234
7月20日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	しろいし薬局 ☎0224-26-6682	フォルテファミリー歯科(大河原町) ☎0224-87-8101
			高橋歯科医院(白石市) ☎0224-26-3543
7月26日	つつみ内科外科こどもクリニック ☎0224-25-1181	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393	玉野井歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1711
			吉田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2130

栄養満点! 簡単レシピ

## ヘルシークッキング

### キーマカレー

1人分当たり 190kcal/塩分1.5g

#### 材料(2人分)

- |       |      |          |             |
|-------|------|----------|-------------|
| 合いびき肉 | 100g | トマト      | 1/2個(50g)   |
| にんにく  | 1/2片 | しめじ      | 1/4パック(25g) |
| しょうが  | 1/2片 | サラダ油     | 小さじ1        |
| 玉ねぎ   | 40g  | カレー粉     | 大さじ1/2      |
| にんじん  | 20g  | 洋風スープの素  | 1/2個        |
| セロリ   | 10g  | 水        | 100ml       |
| ピーマン  | 10g  | トマトケチャップ | 大さじ1        |
| なす    | 25g  | ウスターソース  | 小さじ1        |
|       |      | 塩        | 小さじ1/4      |
|       |      | こしょう     | 少々          |
|       |      | はちみつ     | 少々          |



ヘルスマイト  
白石を作る!



白石地区の皆さん

- Aはみじん切りする。Bはそれぞれ5mm角に切る。
- トマトは角切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- フライパンに油を入れて熱し、Aを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加え、よく炒める。ひき肉を加え、ほぐしながらしっかり炒めたら、にんじん、セロリ、ピーマン、なす、しめじを炒める。
- ②にカレー粉をふり入れ、弱火で1分炒めたら、トマトとCを加え、15分ほど煮込む。
- 最後にDを加え、味を調える。

### 内臓検査を希望している方へ 腹部超音波検査の予約を開始します

総合検診では行っていない内臓の病気が発見できる腹部超音波検査を行います。検査は、健康センター駐車場で実施します。

- 検査月日 8月22日(土)
- 検査受付時間 予約受付時に決定(7:30~12:00まで)
- 検査定員 先着100人(検査日に本市に住所を有する方)
- 予約開始日時 7月14日(火)8:30~
- 予約受付方法 健康推進課(健康センター)窓口または電話

- 検査料金 4,950円(検査当日支払い)
- 検査機関 一般財団法人宮城県予防医学協会
- その他 検査を受けるための留意事項などは予約受付の際に説明します。

### 献血のご協力ありがとうございました(5月)

- ・(株)トーキン白石事業所 50人
- ・白石市役所 17人
- ・公立刈田総合病院 24人

7月の献血実施予定(全血)  
総合福祉センター  
7月23日(木)10:00~11:30

☎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 育児講座	①にこにこ一む	2~7カ月児	7月31日(金)
	②わくわく一む	8カ月~1歳4カ月児	7月28日(火)
	③らんらん一む	1歳5カ月~2歳児	7月23日(木)
	④さんさん一む	2歳1カ月~3歳児程度	7月23日(木)
	⑤あいあい夏あそび会	2カ月~3歳児程度(25組)	7月16日(木)
	⑥わらべうたあそび	1歳5カ月~3歳児程度(10組)	7月1日(水)
	⑦りとるあいあい	8カ月~3歳児程度(10組)	7月3日(金)
	⑧あかちゃん3B体操	3~11カ月児(10組)	7月17日(金)
第一児童館	にこちゃんルーム	0歳~2歳児程度(10組)	7月7日(火)
第二児童館	にこちゃんルーム	0歳~2歳児程度(10組)	7月14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	7月14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	子どもの病気と小児看護・子どもの身体の発達と安全	7月9日(木)
-------	--------------------------	---------

※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!

5月19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。