

●休日当番医・調剤薬局

月 日	医 科	調剤薬局	歯 科
9月 6日	うなみ内科・胃腸内科クリニック ☎ 0224-25-1501	フレンド薬局白石 ☎ 0224-24-2119	さくら歯科(大河原町) ☎ 0224-52-3900 谷津歯科医院(白石市) ☎ 0224-26-3254
9月13日	水野内科クリニック ☎ 0224-25-2736	エルム調剤薬局白石店 ☎ 0224-25-1680	山家歯科クリニック(川崎町) ☎ 0224-84-2266 かまた歯科医院(角田市) ☎ 0224-63-4181
9月20日	梅津内科医院 ☎ 0224-24-3571	フジ薬局白石店 ☎ 0224-24-3355	よしだ歯科医院(柴田町) ☎ 0224-57-1918 チェルトの森歯科診療所(蔵王町) ☎ 0224-22-7122
9月21日	引地クリニック ☎ 0224-26-2823	さんた薬局 ☎ 0224-26-3376	船岡中央わたなべ歯科(柴田町) ☎ 0224-51-8820 かおる歯科医院(白石市) ☎ 0224-24-3777
9月22日	つかもとクリニック ☎ 0224-26-1026	えんめい薬局 ☎ 0224-25-4411	和野歯科医院(柴田町) ☎ 0224-55-5126 目黒歯科クリニック(丸森町) ☎ 0224-79-2818
9月23日	えんどうクリニック ☎ 0224-26-3888	うさぎ薬局 ☎ 0224-26-3557	あいはら歯科医院(大河原町) ☎ 0224-53-8138 亘理歯科医院(白石市) ☎ 0224-26-2563
9月27日	佐藤医院 ☎ 0224-32-2002	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 たてやま歯科クリニック(丸森町) ☎ 0224-73-4050

栄養満点！簡単レシピ

ヘルシークッキング

にんじんとピーマンのチヂミ

1人分当たり 152kcal／塩分0.3g



越河地区の皆さん

材料(2人分)

にんじん……………50g
ピーマン……………1個(25g)
すり白ごま…大さじ1/4
ごま油……………小さじ1/2
A おろしにんにく…小さじ1/4
塩……………少々
しょうゆ……………小さじ1/4

小麦粉……………30g
水……………60ml
サラダ油……………大さじ1/2
ごま油……………大さじ1/2
糸唐辛子……………適量

ヘルスマイト
白石が作る！

- ① にんじんとピーマンは縦に細切りにする。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、にんじんを入れて2～3分ゆで、ざるに上げる。残りのお湯にピーマンを入れ、再び沸騰したら約30秒ゆで、冷水にとって冷ます。(耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで2～3分加熱してもよい。)
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、②のにんじんとピーマンを加えてあえる。
- ④ 別のボウルに小麦粉と水を入れて混ぜ合わせ、③を加えてよく混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れ、中火で両面に焼き色をつける。最後に強火にして表面をパリッと焼き、仕上げにごま油を回し入れて香りをつける。
- ⑥ ⑤のチヂミを好みの大きさに切って器に盛り、糸唐辛子を飾る。

「歯周病検診」を実施します

9月1日(火)から令和9年2月27日(土)まで、「歯周病検診」を実施します。対象者には、8月中旬に受診票を送付しましたので、白石市・蔵王町内の委託歯科医院に直接予約の上、受診してください。

●対象者 20・25・30・35・40・45・50・

55・60・65・70歳の方(令和9年4月1日現在)

●自己負担額 500円

●内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定など

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」はお済みですか

まだ検診を受けていない方は、それぞれの病院へ早めに予約の上、受診してください。

●実施医療機関 ①公立刈田総合病院

②大泉記念病院

●検診期間 ①10月15日(木)まで

②10月16日(金)まで

※検診をまだ申し込んでい

ない方で受診を希望する

方は、お問い合わせくだ

さい。



☎健康推進課 ☎ 22-1362

子育てメール相談(担当:子育て支援課) ☎ kosodate.shien@city.shiroishi.miyagi.jp

育児や子育てに関する相談に応じます。相談内容によっては回答に時間がかかる場合や、子育て支援課以外の部署から回答する場合があります。



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	①にこにこるーむ	2～7カ月児	9月15日(火)
	②わくわくるーむ	8カ月～1歳4カ月児	9月 8日(火)
	③らんらんるーむ	1歳5カ月～2歳児	9月 3日(木)
	④さんさんるーむ	2歳1カ月～3歳児程度	9月 3日(木)
	⑤あいあいデー	2カ月～3歳児程度	9月10日(木)
	⑥わらべうたあそび	1歳5カ月～3歳児程度(10組)	9月 1日(火)
	⑦あかちゃん3B体操	3～11カ月児(10組)	9月 4日(金)
	⑧幼稚園・保育園・こども園のお話し会	翌年度就園を検討している保護者(25組)	9月14日(月)
	⑨絵画造形教室	2歳～3歳児程度(10組)	9月16日(水)
	⑩ベビーあいあい	2カ月～1歳0カ月児(10組)	9月28日(月)
	⑪りとるあいあい	8カ月～3歳児程度(10組)	9月30日(水)
第一児童館	にこちゃんルーム	0歳～2歳児程度(10組)	9月15日(火)
第二児童館	にこちゃんルーム	0歳～2歳児程度(10組)	9月 8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	9月15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)。



参加しませんか

ファミサポ	子どもの栄養と食生活・子どもの心の発達と運動遊び	10月1日(木)
-------	--------------------------	----------

※予約制になります(電話、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！

7月14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。