

5月の大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
総合健康相談・もの忘れ相談	20日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
	13日(火)、27日(火)		相良保健センター	
HIV抗体検査	8日(木)	18:00~19:40	中部健康福祉センター (藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054 (644) 9273
	22日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	8日(木)	17:30~	中部健康福祉センター (藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054 (644) 9273
	22日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	8日(木)	15:00~	中部健康福祉センター 榛原分庁舎(牧之原市)	費用無料、予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	21日(火)	13:30~	中部健康福祉センター (藤枝市)	
高次脳機能障がい医療等総合相談	14日(火)	13:00~	中部健康福祉センター (藤枝市)	中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
不妊・不育専門電話相談	毎週(火、水、祝日休み)	10:00~15:00	県総合健康センター (三島市)	県不妊・不育専門相談センター ☎055 (991) 2006

5月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

急病者などの受け入れを目的としておりますので、通常の診療を目的に来院できません。なお、受診前に当番医療機関に電話連絡をお願いします。

*榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。 ☎21131

期日	開業医(榛原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
3日(火)	赤堀整形外科医院 ☎20117	小田医院 ☎20426
4日(水)	高木内科医院 ☎20003	渡辺内科医院 ☎25232
5日(木)	川田医院 ☎20154	あかほりクリニック ☎25555
6日(金)	石井内科皮膚科医院 ☎20013	藤原整形外科 ☎20431
11日(水)	えんどうこどもクリニック ☎27373	廣瀬医院 ☎20006
18日(水)	はいばら泌尿器科クリニック ☎20887	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎20434
25日(水)	いしだ眼科 ☎341400	渡辺内科医院 ☎25232

Message お知らせ 緑茶にはリラックス効果のあるアミノ酸(テアニン)が入っており、一番茶がより多くの成分を含んでいます。新茶の季節、急須でお茶を飲みましょう。

5月の子どもの相談・健診・予防接種・講座

項目	期日	時間	会場	対象	持ち物など	問
母子健康手帳の交付(妊婦健康相談)	19日(火)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	12日(火)、26日(火)		相			
7か月児健康相談	12日(火)	9:00~9:15	さ	平成25年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	29日(木)	9:00~9:15	さ	平成25年4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6か月児健診(満年齢)	9日(金)	13:00~13:30	相	平成24年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	13日(火)	13:00~13:30	相	平成24年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6か月児歯科健診	20日(火)	13:00~13:30	さ	平成23年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	15日(木)	9:00~9:30	さ	平成23年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6か月児歯科相談	21日(火)	8:30~10:00	相	平成22年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	21日(火)	8:30~10:00	相	平成22年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	7日(火)	9:00~10:30	相	生後2か月~7か月未満	母子健康手帳	健
予防接種説明会	9日(水)	10:00集合	さ	平成26年3月生まれの子の保護者	母子健康手帳	健
不活化ポリオ予防接種	30日(金)	13:00~13:45	相	平成24年5月以前に生まれ、3種混合または不活化ポリオを1回以上接種した方(7歳6か月未満)	母子健康手帳 予診票、体温計	健
			さ			
BCG予防接種	22日(木)	13:00~13:45	さ	平成25年11月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	27日(火)		相			
日本脳炎	14日(火)	13:00~13:45	さ	平成23年3月、4月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	19日(火)		相			
離乳食教室(要予約)	2日(金)	10:00開始	さ	4~6か月児の保護者	母子健康手帳	健
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日は休み	9:00~16:00	さ	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	子
ブックスタート	20日(火)	13:00~13:30 受付	さ	平成26年1月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子様
のびのび子育て井戸端会議	7日(火)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:パネルシアター 参加費、申し込み不要	社

*1歳6か月健康診査および3歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。
会場/さ:健康福祉センターさざんか 相:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター B&G:相良B&G海洋センター
子:子育て支援センター榛原(さざんか) 子:子育て支援センター相良(い〜ら) 老:老人福祉センター龍眼荘
問い合わせ/健:健康推進課 ☎230024 子:子ども子育て課 ☎230071 子様:子育て支援センター榛原 ☎20174
社:社会福祉協議会 ☎23500

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。毎日午後6時から翌朝8時まで。(年中無休)
▶ #8000……プッシュ回線の固定電話、携帯電話 ▶ ☎054 (247) 9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

志太榛原地域救急医療センター

▶所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎横)
▶診療時間(年中無休) 午後7時30分~午後10時 *金・土・日曜日は翌日午前7時まで。
▶診療科目 内科(5月の金曜日は午後10時まで)、小児科 ▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬
▶問い合わせ ☎054 (644) 0059

「茶は養生の仙薬なり」
お茶の成分であるカテキンやビタミンCなどは、かぜや食中毒の予防、虫歯や口臭の予防、そして肥満、高血圧の予防など多くの保健効果が知られています。また、県の研究で、1日あたり7杯以上緑茶を飲む高齢者は、ほとんど飲まない高齢者に比べて、死亡率が半分以上減少したということが分かりました。
緑茶を毎日飲むことで、知らず知らずに健康を保つと考えられています。

お茶を料理に活用
日本茶は、昆布や削り節などの出し汁と同じで、アミノ酸が豊富に含まれており、旨味を演出します。お茶を使った簡単レシピをご紹介します。

「茶は養生の仙薬なり」
お茶の成分であるカテキンやビタミンCなどは、かぜや食中毒の予防、虫歯や口臭の予防、そして肥満、高血圧の予防など多くの保健効果が知られています。また、県の研究で、1日あたり7杯以上緑茶を飲む高齢者は、ほとんど飲まない高齢者に比べて、死亡率が半分以上減少したということが分かりました。
緑茶を毎日飲むことで、知らず知らずに健康を保つと考えられています。

「作り方」
①米は研いでざるに上げておく。
②お茶は分量の湯で濃いめに入れて冷ましておく。
③炊飯器に米、酒、塩、しょうゆを入れ、お茶を普通の水加減まで入れて、軽くかき混ぜて炊く。

お茶を使った簡単レシピ
【お茶ごはん】
材料 4人分
・米 2合
・酒 大さじ1
・塩 小さじ1/2
・しょうゆ 小さじ1
・煎茶 適量
湯 400cc程度

味のうま味を楽しみ、味わうものです。時には、茶葉を活用して、いつもと違ったおいしさを見つけてみましょう。

お茶を使った簡単レシピ

味のうま味を楽しみ、味わうものです。

味のうま味を楽しみ、味わうものです。

味のうま味を楽しみ、味わうものです。

味のうま味を楽しみ、味わうものです。

*このレシピの他にも、おすすめレシピをホームページに掲載しています。市ホームページで「牧之原市のおすすめレシピ」と検索。

15 MAKINOHARA 2014.04

2014.04 MAKINOHARA 14