

9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
国民健康保険特定健診 長寿健診 (オプション検査あり)	5日(金)、8日(月)、18日(金) 19日(金)	12:45~14:00	萩間公民館 さざんか	市民課 国保年金係 ☎220023 オプション検査料金 尿酸検査:100円、前立腺がん検査: 1,600円、心電図:1,500円、貧血検査:200円
胃がん・大腸がん・肺がん検診 前立腺がん検査 肝炎ウイルス検査 ペプシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	2日(火) 6日(土) 5日(金) 8日(月) 12日(金) 19日(金) 22日(月)	8:30~11:00 8:15~11:00	細江コミュニティセンター 相良保健センター 牧之原コミュニティセンター 相良公民館 萩間公民館 さざんか	橋原総合病院健診センター ☎226144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課 ☎220024 オプション検査料金 前立腺がん検査:1,900円、ペプシノ ゲン検査:2,160円、A B C検診 (ペプシノゲン検査+ヘリ コバクター・ピロリ菌検査):3,240円、喀痰検査:1,000円 *実施医療機関により、オプション検査料金が異なります ので、ご確認ください。
もの忘れ相談	2日(火)、16日(金)、30日(金) 9日(火)	9:00~11:00	さざんか 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎220024
健診結果みえーる会 <b>新規</b>	2日(火) 9日(火)	9:00集合	さざんか 相良保健センター	健康推進課 ☎220024
体組成測定会 <b>新規</b>	2日(火) 9日(火)	10:00~11:00	さざんか 相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎220024
HIV抗体検査	4日(木) 18日(木)	18:00~19:40 9:00~11:00	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
肝炎ウイルス検査	4日(木) 18日(木)	17:30~ 11:20~	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
精神保健福祉総合相談	18日(木) 24日(木)	15:00~ 13:30~	中部健康福祉センター 橋原分行(牧之原市) 中部健康福祉センター(藤枝市)	費用無料、予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
高次脳機能障がい医療等総合相談	8日(月)	13:30~	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	毎週木(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

Message | まだまだ暑い日が続いています。熱中症には注意してなるべく涼しい場所でこまめな水分を取りましょう。

9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)	2日(火)、29日(月) 8日(月)、22日(月)	9:00~11:00	相良保健センター	妊婦	妊娠届出書 都合がつかない方はご連絡 ください	健
赤ちゃん相談	3日(火)	9:00~10:30	相良保健センター	生後2か月~7か月未満	母子健康手帳	健
7か月児健康相談	8日(月)	9:00~9:15	相良保健センター	平成26年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	25日(木)	9:00~9:15	相良保健センター	平成25年8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)	12日(金)	13:00~13:30	相良保健センター	平成25年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	9日(火)	13:00~13:30	相良保健センター	平成24年8月、9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	16日(火)	13:00~13:30	相良保健センター	平成24年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	18日(木)	9:00~9:30	相良保健センター	平成23年7月、8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	17日(水)	8:30~10:00	相良保健センター	平成23年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	17日(水)	8:30~10:00	相良保健センター	平成22年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	4日(木)	10:00集合	相良保健センター	平成26年7月生まれの子の 保護者	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
B C G 予防接種	19日(金) 30日(金)	13:00~13:45	相良B & G 海洋センター	平成26年3月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
日本脳炎	11日(水)、22日(月) 18日(水)、29日(月)	13:00~13:45	相良B & G 海洋センター	平成23年7月、8月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
離乳食教室(要予約)	5日(金)	9:50集合	相良保健センター	4~6か月児の保護者	母子健康手帳、アンケート	健
家庭児童相談室	月~土曜日 *祝日は休み	9:00~16:00	相良保健センター	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	子支
ブックスタート	25日(木)	13:00~13:30 受付	相良保健センター	平成26年5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	16日(火)	10:00~11:30	B G 相良B & G 海洋センター	入園前の子どもとその親	内容:おいしいちゃん、あばあ ちゃんといひひかな 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/☑:健康福祉センターさざんか ☑:相良総合センターい〜ら ☑:相良保健センター B G:相良B & G 海洋センター  
☑:子育て支援センター橋原(さざんか) ☑:子育て支援センター相良(い〜ら)  
問い合わせ/健:健康推進課 ☎220024 子:子ども子育て課 ☎220071 子様:子育て支援センター橋原 ☎220174  
社:社会福祉協議会 ☎3500

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……ブ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

志太橋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構)  
▶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(9月の土曜日は午後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) 0099

9月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

期日	開業医(橋原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
7日(日)	マスタクリニック ☎330555	田形内科医院 ☎25320
14日(日)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎341818	永尾内科循環器科医院 ☎66611
15日(月)	藤本クリニック ☎241200	堀口外科医院 ☎25858
21日(日)	いしだ眼科 ☎341400	座光寺医院 ☎63206
23日(月)	はいばら泌尿器科クリニック ☎280887	サガラ眼科 ☎52222
28日(日)	玉井整形外科医院 ☎286667	酒井内科医院 ☎51100

\*橋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

### 売気だ いけをあ! NO. 64

テーマは「手作りおやつ」

子どもにとって、おやつは栄養を補う大切な食事です。また、カルシウムや鉄分など不足しがちな栄養素を補う食品を使用、添加物を減らせるなど、市販のおやつにはない良さがあります。

子どもにとっておやつは、作って楽しく、食べておいしい体験ができるひとときです。

今回のレシピ紹介は、電子レンジで作れる簡単おやつです。ぜひ、子どもと一緒に作ってみてください。

**【簡単レンジ蒸しバナナナ味】**

《材料》牛乳パック(1ℓ)1本分  
・ホットケーキミックス 150g  
・牛乳 150cc  
・卵 1個  
・サラダ油 大さじ2杯  
・バナナ(あれば完熟)2本

★おやつは時間を決めて食べるなど、食事にひびかないよう「手作り」がポイント。

バナナ蒸しパン 牛乳パックの型

- ①牛乳パックの注ぎ口をテープで留め、側面の一面だけ切り、流す型を作る。
- ②ホットケーキミックスと砂糖をあわせておく。
- ③ボウルに皮をむいたバナナを入れ、フォークなどで粗くつぶす。牛乳、卵、サラダ油を加え、泡立て器で混ぜる。
- ④③の液と②の粉と混ぜ、①の牛乳パックに流し入れる。
- ⑤600Wのレンジで7分程度加熱する。
- ⑥竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり。

栄養士 伊藤こず江

\*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。