

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(心や健康のこと)の忘れ相談	19日(日)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
	12日(火)、26日(火)		相良保健センター	
体組成測定会	12日(火)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎230024
HIV抗体検査	7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
	21日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	7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
	21日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	14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
	20日(木)	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	22日(金)	13:00~17:00	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	毎週水、金(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いますので、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(日)	加藤内科医院 ☎20701	渥美医院 ☎20583
4日(日)	三輪クリニック ☎27300	廣瀬医院 ☎20006
5日(日)	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎26789	小田医院 ☎20426
6日(日)	伊東クリニック ☎290361	永尾内科循環器科医院 ☎66611
10日(日)	藤本クリニック ☎241200	座光寺医院 ☎33206
17日(日)	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎26789	サガラ眼科 ☎32222
24日(日)	いしだ眼科 ☎341400	酒井内科医院 ☎51100
31日(日)	玉井整形外科医院 ☎26667	渥美医院 ☎20583

Message 緑茶にはリラックス効果のあるアミノ酸(テアニン)が入っています。中でも一番茶がより多く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)	18日(月)	9:00~11:00	相	妊婦	妊娠届出書 都合がつかない人はご連絡ください	健
	11日(月)、25日(月)		相			
赤ちゃん相談	7日(日)	9:00~10:30	相	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7か月児健康相談	11日(月)	9:00~9:15	相	平成26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	28日(木)	9:00~9:15	相	平成26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)	8日(金)	13:00~13:30	相	平成25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	12日(火)	13:00~13:30	相	平成25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	19日(火)	13:00~13:30	相	平成24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)	14日(日)	9:00~9:30	相	平成24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	20日(日)	8:30~10:00	相	平成23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	20日(日)	8:30~10:00	相	平成23年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	1日(金)	10:00集合	相	平成27年3月生まれの子の保護者	母子健康手帳 出生届け時の配付資料	健
BCG予防接種	20日(日)	13:00~13:30	相	平成26年11月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	26日(日)		相			
日本脳炎	15日(金)	13:00~13:30	相	平成24年3月、4月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	28日(木)		相			
離乳食教室(要予約)	1日(金)	9:50集合	相	4~6カ月児の保護者	母子健康手帳、アンケート	健
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日は休み	9:00~16:00	相	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(日)	13:00~13:30 受付	相	平成27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

\*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。

\*予防接種の番号札は、午後0時45分からです。

会場/相: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 相: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)

問い合わせ/健:健康推進課 ☎230024 子:子ども子育て課 ☎230071 子: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……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)0099

売気い粉を煮! NO. 72  
今月は、レシピ紹介です。これから旬! 「グリーンピース」  
グリーンピースはエンドウ豆の一種で、豆が完全に熟す前の実のことです。豆は、たんばく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素を多く含み、中でもグリーンピースに含まれる食物繊維の量は、野菜の中でもトップクラスです。細菌や老廃物を体の外に出す働きがあり、腸の動きを良くする善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。また、消化に時間がかかるため、腹持ちが良く、特に体重増加の気になる人には嬉しい食材です。今回のレシピは、グリーンピースをたっぷり使った一品です。ぜひ作ってみてください。



栄養士 長野和美  
断面の緑色が鮮やかで食欲をそそる

- 《作り方》
- 鍋でグリーンピースを柔らかくゆで、水気を切り、つぶしておく。
  - ウィンナーは小口切り、玉ねぎはみじん切りし、フライパンで一緒に炒めておく。
  - チーズは7ミリ角程度の大きさに切る。
  - ①②を混ぜ合わせ、マヨネーズ・塩こしょうで味付けし、最後に③のチーズを加える。
  - ④を8等分し、春巻きの皮で巻き、サラダ油を熱したフライパンで焼き、きつね色の焼き目がついたら完成。
- ・玉ねぎ 2 50g  
・プロセスチーズ 大さじ1 2 50g  
・マヨネーズ 少々  
・塩こしょう 少々  
・春巻きの皮 8枚  
・ケチャップ お好みで

\*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。