

4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	5日(水)、19日(水)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	12日(水)、26日(水)		相良保健センター	
体組成測定会	5日(水)	10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	12日(水)		相良保健センター	
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	12日(水)	13:30~	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
	20日(水)	15:00~	島田市健康福祉センターはなみずき	
不妊・不育専門電話相談	毎週(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

4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。 ☎01131

期日	開業医(榛南東部地区)	開業医(榛南西部地区)
3日(日)	田崎クリニック ☎08585	サガラ眼科 ☎02222
10日(日)	徳山整形外科 ☎00666	佐故医院 ☎07010
17日(日)	えんどうこどもクリニック ☎07373	酒井内科医院 ☎01100
24日(日)	岡野内科医院 ☎01266	渥美医院 ☎0583
29日(金)	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887	廣瀬医院 ☎0006

*平成28年度から開業医の地区名称が「吉田・榛原地区」から「榛南東部地区」、「相良・御前崎地区」から「榛南西部地区」に変更されます。

Message お知らせ 「がん検診等申込調査書」を未提出の人は、提出しましょう。

4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)	4日(水)、18日(水)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書、個人番号カードまたは通知カード	健
	11日(水)、25日(水)		相			
赤ちゃん相談	13日(水)	9:00~10:30	さ	生後2カ月から7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7カ月児健康相談	14日(木)	9:00~9:30	さ	平成27年8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	5日(水)	9:00~9:30	さ	平成27年3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6カ月児健診(満年齢)	7日(木)	13:00~13:30	さ	平成26年8月、9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(水)	13:00~13:30	さ	平成26年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	22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
3歳児健診(満年齢)	19日(水)	13:00~13:30	相	平成25年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6カ月児歯科相談	20日(水)	8:30~10:00	さ	平成24年9月、10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(水)	8:30~10:00	さ	平成24年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	7日(木)	10:00集合	さ	平成28年2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
BCG予防接種	11日(水)	13:00~13:30	さ	平成27年10月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	21日(水)		相			
日本脳炎	18日(水)	13:00~13:30	さ	平成25年2月、3月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	26日(水)		相			
パパママおめでとう講座(要予約)	16日(土)	9:15集合	さ	妊娠5カ月から8カ月までの安定期の人とその夫	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	8日(金)	9:50集合	相	4カ月から6カ月の保護者	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	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	19日(水)	13:00~13:30 受付	子相	平成27年12月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子様

*1歳6カ月健康診査および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
子相:子育て支援センター榛原(さざんか) 子相:子育て支援センター相良(い〜ら)

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子:子ども子育て課 ☎0071 子相:子育て支援センター榛原 ☎0174
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……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)
▶診療科目 内科・小児科 ▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬
▶診療時間 月曜日~木曜日…午後7時30分~午後10時
金曜日~日曜日…午後7時30分~翌朝7時
*金曜日から日曜日の午後10時以降は、小児科のみとなる日があります。受診する前にご確認ください。
▶問い合わせ ☎054(644)0099

元気な
いかをあ!
NO. 83

今月は、レシピ紹介です。
今回のテーマは「かぶ」

これからの旬の「かぶ」。かぶは、昔「すずな」と呼ばれ、春の七草の一つでもあります。

かぶは古くから生で食べると弱った胃腸に優しく、加熱して食べると胃腸を温め、冷えによる腹痛を予防する食品とされています。

白い根の部分ガ料理によく使われますが、葉の部分にビタミンA・B1・B2・Cやカルシウム、鉄、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。葉も捨てずにおいしくいただけます。

「かぶの豆乳クラン」

《材料 4人分》
・かぶ(葉なし) 2個(200g)
・鶏もも肉 100g
・えのき 80g
・バター 大さじ1
・小麦粉 大さじ4
・豆乳 400cc
・A(酒大さじ3、醤油大)

《作り方》
①かぶは皮をむき1センチ幅のいちよう切り、葉は約3センチ、鶏肉は1センチ角、えのきは1センチを除き3等分に切る。
②フライパンにバターを熱し、鶏肉とかぶ、葉を炒める。かぶが少し透き通ってきたら、えのきも加えて炒め合わせる。
③小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。よく混ぜながら少しづつ豆乳を加える。
④Aを加え、とろみができるまで煮込み、塩コショウで味を調えて火を止める。
⑤耐熱容器に④を入れ、とろけるチーズとパン粉をのせて200度のオーブンで20分から25分焼く。

☆かぶの塩もみや酢漬けなど、生で食べることもお勧めします。

管理栄養師 川崎恵子



*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。