

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)もの忘れ相談	4日(火)、18日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
	11日(火)、25日(火)		相良保健センター	
体組成測定会	4日(火)	10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
	11日(火)		相良保健センター	
HIV抗体検査	6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
	20日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	6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
	20日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	11日(火)	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
	19日(火)	14:30~	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	毎週火、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

4月の休日当番医

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
2日(日)	サガラ眼科 ☎2222	田崎クリニック ☎8585
9日(日)	佐故医院 ☎27010	徳山整形外科 ☎0666
16日(日)	酒井内科医院 ☎1100	えんどうこどもクリニック ☎7373
23日(日)	渥美医院 ☎0583	岡野内科医院 ☎1266
29日(日)	廣瀬医院 ☎0006	千内科クリニック ☎1001
30日(日)	藤本クリニック ☎1200	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818

診療時間 午前9時~午後5時

*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。 ☎1131

Message お知らせ

年度末で疲れがたまりやすい時期です。睡眠時間を十分にとるようにしましょう。

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)	3日(月)、17日(月)	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 都合がつかない人はご連絡ください	健
	10日(月)、24日(月)		相			
赤ちゃん相談	5日(火)	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	11日(火)	9:00~9:30	さ	平成28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	6日(木)	9:00~9:30	さ	平成28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)	13日(木)	13:00~13:30	さ	平成27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	18日(火)	13:00~13:30	さ	平成27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	21日(金)	13:00~13:30	相	平成26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(火)	13:00~13:30	相	平成26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	10日(月)	8:30~10:00	さ	平成25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	10日(月)	8:30~10:00	さ	平成25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	4日(火)	10:00集合	さ	平成29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(火)	13:00~13:30	相	平成28年10月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	20日(木)		さ			
日本脳炎予防接種	*「日本脳炎1期」予防接種は個別接種となります。各医療機関に予約してお出掛けください。					健
パパママおめでた講座	15日(土)	9:15~	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)	7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	20日(木)	13:00~13:30 受付	さ	平成28年12月生まれ	母子健康手帳、(バスケット、参加費:100円(本代))	子

*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: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 ☎3500

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気や心配なとき、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

売気は いかにあ！ NO.95 レシピ紹介

今回のレシピは「キャベツのメンチカツ」です。

■材料(4人分)

- ・合い挽き肉 150g
- ・キャベツ 2枚
- ・大葉 4枚
- ・卵 2個
- ・パン粉 大さじ3強
- ・塩こしょう 少々

【衣】

- ・小麦粉 適量
- ・卵 1個
- ・パン粉 適量

- ①キャベツ、大葉をみじん切りにする。
- ②①と挽き肉をよく混ぜ、卵、パン粉、塩こしょうを加えて、よく混ぜる。
- ③②を8等分したら、小判型に成形し、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけていく。
- ④サラダ油を熱して、170から180度できつね色になるまで揚げる。
- ⑤揚げたらバットに上げて油をきり、皿に盛り付けてできあがり。

- 1人分栄養価
- エネルギー 223kcal
- たんぱく質 10.4g
- 脂質 17.1g
- 食塩相当量 0.28g



まずは「総合サイト内の「知りたい」のカテゴリ内に、栄養士が作成したレシピを掲載しています。保育園や学校給食のレシピも掲載されていますので、ぜひ活用してください。

【アクセス方法】
①まずは総合サイトへアクセス
(http://aoodataki.neurati)

②サイト内の知りたい(画像の黄色矢印で示したところ)をクリック



管理栄養士 渡辺貴奈