

7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)	4日(金)、5日(土)、11日(金)	12:45~14:00	さざんか	市民課 国保年金係 ☎030023 [オプション検査] 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
	6日(土)、7日(日)		坂部区民センター	
	13日(土)		勝間田会館	
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)	27日(土)、28日(日)	8:15~11:00	菅山農業就業改善センター	健康推進課 ☎030024 胃がん検診: 1,900円、大腸がん検診: 1,000円、肺がん検診: 無料、喀痰検査: 1,000円 [オプション検査] 前立腺がん検査: 1,750円、ABC検診(ペプシノゲン検査+ヘリコバクター・ピロリ菌検査): 3,700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、確認してください。
	1日(土)、12日(金)		さざんか	
	3日(日)		牧之原コミュニティセンター	
	4日(火)、11日(日)		細江コミュニティセンター	
	5日(水)、14日(日)		相良保健センター	
	7日(金)		勝間田会館	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	10日(月)	12:30~14:00	坂部区民センター	健康推進課 ☎030024
	13日(木)		トーク地頭方	
	5日(金)		大江区民会館	
	7日(日)		朝生公民館	
	11日(水)		寄子公民館	
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	12日(木)	9:00~11:00	川崎コミュニティ防災センター	予約制 健康推進課 ☎030024
	13日(金)		遠渡公民館	
	4日(土)、18日(水)		さざんか	
	11日(火)、25日(日)		相良保健センター	
体組成測定会	4日(土)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
	11日(水)		さざんか	
HIV抗体検査	6日(土)	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(土)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	6日(土)	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(土)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	4日(土)	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(水)	14:30~	島田市保健福祉センターはなみぎ	
不妊・不育専門電話相談	毎週(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

Message お知らせ

食中毒防止のために、手洗いや正しい食品管理を心がけましょう。

7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)、31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(土)	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カ月児健康相談	4日(土)	9:00~9:30	さ	平成28年11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	11日(土)	9:00~9:30	さ	平成28年6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)	10日(月)	13:00~13:30	相	平成27年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	21日(金)	13:00~13:30	相	平成27年6月、7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	14日(金)	13:00~13:30	さ	平成26年12月、平成27年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	13日(土)	13:00~13:30	さ	平成26年5月、6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	19日(土)	8:30~10:00	相	平成25年12月、平成26年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	19日(土)	8:30~10:00	相	平成25年6月、7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(金)	10:00集合	さ	平成29年5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(土)	13:00~13:30	相	平成29年1月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	24日(月)		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
離乳食教室(要予約)	7日(金)	9:50集合	さ	4カ月~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	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(土)	13:00~13:30 受付	子相	平成29年3月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費: 100円(本代)	子橋

* 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/ 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
子相: 子育て支援センター榎原(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 ☎030024 子: 子ども子育て課 ☎030071 子橋: 子育て支援センター榎原 ☎020174
社: 社会福祉協議会 ☎033500

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

志太榎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

7月の休日当番医

期日	開業医(榎南西部地区)	開業医(榎南東部地区)
2日(日)	堀口外科医院 ☎05858	川田医院 ☎020154
9日(日)	サガラ眼科 ☎02222	田崎クリニック ☎028585
16日(日)	佐故医院 ☎027010	徳山整形外科 ☎030666
17日(月)	酒井内科医院 ☎01100	はいばら泌尿器科クリニック ☎08087
23日(日)	渥美医院 ☎05083	岡野内科医院 ☎031266
30日(日)	廣瀬医院 ☎00006	えんどうこどもクリニック ☎027373

診療時間 午前9時~午後5時
* 榎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

元気にいかを煮る! NO. 98

今月は、レシピ紹介です。

「材料4人分」

米……………2合
しょうゆ……………適宜
バター……………小さじ1
酒……………小さじ1
かつおぶし……………中1/2本

「作り方」

①米を研ぎ炊飯器に研いだ米と必要量の水を入れる
②炊飯器にしょうゆ、バター、酒を入れ、よく混ぜる
③かつおぶしを包丁で削ぎ、②に入れ、平らにならす
④炊飯器で炊く

「1人分栄養価」
エネルギー 301キロカロリー



炭水化物 62.8グラム
たんぱく質 5.2グラム
脂質 1.5グラム
食塩相当量 0.7グラム

お知らせ

6月から7月は、市内の農家さんが直売所で、朝採りのかつおぶしを販売しています。新鮮でおいしいかつおぶしをぜひ食べて味わってみてください。

今回のレシピ以外にも、まきは総合サイト内「知りたい」のコーナーで、栄養士が作成したレシピを掲載しています。また、保育園や学校給食のレシピも掲載されています。

「アクセス方法」

①まきは総合サイトへアクセス
(<http://kosodateak.hagunet/>)
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 渡辺貴菜