

11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)	7日(金)、8日(土)	12:45~14:00	勝間田会館	市民課 国保年金係 ☎030023 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
	12日(月)		坂部区民センター	
	15日(木)、16日(金)、28日(金)		トーク地頭方	
	26日(月)、27日(火)		相良保健センター	
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 ペブシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	27日(火)、29日(木)	8:15~11:00	相良保健センター	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 (ペブシノゲン検査+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、ご確認ください。
	28日(水)、30日(金)		細江コミュニティセンター	
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	6日(火)、20日(土)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
	13日(水)、27日(火)		さざんか	
体組成測定会	6日(火)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
	13日(水)		さざんか	
こころとわむりの相談会	21日(火)	①9:00~ ②10:00~	さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
HIV抗体検査	1日(金)	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
	15日(木)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	1日(金)	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
	15日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	6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
	21日(火)	14:30~	島田市保健福祉センター (はなみずき)	
不妊・不育専門電話相談	毎週(金)・祝日(休)	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

毎日、肌寒い日が続いていますね。
冬場は乾燥しやすいので、部屋を加湿し、風邪を予防しましょう！

11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)	5日(月)、19日(月)	9:00~11:00	相	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連絡し てください	健
	12日(月)、26日(月)		相			
赤ちゃん相談	9日(金)	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	6日(火)	9:00~9:30	相	平成30年3月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	27日(火)	9:00~9:30	相	平成29年10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)	2日(金)	13:00~13:30	相	平成29年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	13日(火)	13:00~13:30	相	平成28年10月、11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(月)	13:00~13:30	相	平成28年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	15日(土)	13:00~13:30	相	平成27年9月、10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	8日(木)	8:30~10:00	相	平成27年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	8日(木)	8:30~10:00	相	平成26年10月、11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30年9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	5日(月)	13:00~13:30	相	平成30年5月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	20日(火)		相			
日本脳炎	「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)	16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	21日(火)	13:00~13:30 受付	子相	平成30年7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/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 BCG: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 ☎030024 子:子ども子育て課 ☎030071 子様:子育て支援センター榛原 ☎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
アドバイスをします。
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(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

11月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時
*都合により、休日当番医が変更となる場合があります。榛原医師会のホームページからも情報の確認ができます。
(http://www.haibara-med.or.jp/)
*榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせてください。 ☎021131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東地区)
3日(金)	渡辺内科医院 ☎05232	いしだ眼科 ☎0341400
4日(土)	座光寺医院 ☎03206	赤堀整形外科医院 ☎020117
11日(土)	あかほりクリニック ☎05555	川田医院 ☎020154
18日(土)	高木内科医院 ☎020003	徳山整形外科 ☎030666
23日(木)	田形内科医院 ☎05320	田崎クリニック ☎08585
25日(土)	酒井内科医院 ☎01100	えんどうこどもクリニック ☎07373

元気にいかざあ!
いかにあ!

NO. 113

今月はレシビ紹介です。
かぼちゃのグラタン

最近日本でもハロウィンが身近になりました。ハロウィンに欠かせないものと言えば、かぼちゃをくり抜いたジャック・オー・ランタンではないでしょうか。かぼちゃは貯蔵することで甘みが増すので、今の時期が食べごろです。

【材料4人分】

- 鶏もも肉 60グラム
- マカロニ 40グラム
- かぼちゃ 120グラム
- 玉ねぎ 中1/2個
- にんじん 1本
- しめじ 1/3パック
- サラダ油 小さじ1
- 牛乳 2カップ
- 小麦粉 大さじ5
- 食塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- バター 少々
- ピザ用チーズ 適量

【作り方】

①鶏肉、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃを小さめの一口大に切る。しめじは石づきをこってほぐす。

②フライパンを熱し、油を入れて鶏肉を炒める。色が変わってきたら、玉ねぎ、にんじん、しめじを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、かぼちゃを入れる。塩、こしょうを振り、火加減を弱めにして、野菜が柔らかくなるまでゆっくり炒める。

③小麦粉に牛乳を少しずつ加えて、だまにならないようによく混ぜ合わせる。

④②に③を入れ、とろみがつくまで加熱する。

⑤鍋に湯を沸かし、マカロニを少し固めに茹でる。


⑥④に⑤を加えて混ぜる。

⑦グラタン皿にバターを薄く塗り、⑥を入れる。チーズをのせて200度のオーブンで10分ほど焼く。

【1人分栄養価】

- エネルギー 550キロカロリー
- 炭水化物 80グラム
- たんぱく質 20グラム
- 脂質 15グラム
- 食塩相当量 1.4グラム

管理栄養士 柳原佳奈




★9月号の「元気にいかざあ!」でお知らせした「ビタミンウォーク」が、11月11日に開催されます。ぜひ参加してください。