

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)もの忘れ相談	1日(火)、15日(火) 8日(火)、22日(火)	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
体組成測定会	1日(火) 8日(火)	10:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
こころとわむりの相談会	16日(金)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
HIV抗体検査	10日(木) 24日(木)	18:00~19:40 9:15~11:00	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
肝炎ウイルス検査	10日(木) 24日(木)	17:30~ 11:20~	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
精神保健福祉総合相談	16日(金) 24日(金)	13:30~ 14:00~	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
高次脳機能障がい医療等総合相談	15日(木)	13:00~17:00	藤枝総合庁舎	予約制 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(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
*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、直接問い合わせください。 ☎021131

期日	開業医(榛原西部地区)	開業医(榛原東部地区)
3日(金)	永尾内科循環器科医院 ☎036611	川田医院 ☎0154
4日(土)	佐故医院 ☎27010	はいばら泌尿器科クリニック ☎20887
5日(日)	サガラ眼科 ☎2222	田崎クリニック ☎8585
6日(月)	酒井内科医院 ☎1100	こどもクリニックあおかわ小児科 ☎6789
13日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	いしだ眼科 ☎1400
20日(日)	座光寺医院 ☎3206	赤堀整形外科医院 ☎20117
27日(日)	高木内科医院 ☎20003	川田医院 ☎0154

Message ！ 新しい環境ではストレスは知らないうちに溜まるものです。休日には睡眠と栄養をしっかりとってリフレッシュしましょう♪

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)	7日(月)、21日(月) 14日(月)、28日(月)	9:00~11:00	妊婦	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ください	健
赤ちゃん相談	11日(金)	9:00~10:30	相	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	8日(火)	9:00~9:30	相	平成29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	22日(火)	9:00~9:30	相	平成29年4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)	11日(金)	13:00~13:30	相	平成28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	15日(火)	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
2歳6カ月児歯科健診	21日(月)	13:00~13:30	相	平成27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)	17日(木)	13:00~13:30	相	平成27年3月、4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(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
4歳児歯科相談	10日(木)	8:30~10:00	相	平成26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(火)	10:00集合	相	平成30年3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	7日(月) 31日(日)	13:00~13:30	相	平成29年11月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
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)	17日(木)	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	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	23日(水)	13:00~13:30 受付	相	平成30年1月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子機

*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 子機:子育て支援センター榛原=さざんか 子機: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 子機:子育て支援センター榛原 ☎020174
社:社会福祉協議会 ☎03500

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

元気にいかを煮る!

今月はレシピ紹介!
新じゃがとアスパラガスのマスタード炒め

使用するのはじゃがいも、アスパラガス、玉ねぎは春が旬の野菜。春に採れるじゃがいもと玉ねぎは「新じゃが」「新玉ねぎ」と呼ばれ、皮が薄くて水分が多く、柔らかいのが特徴です。
じゃがいもは多く含まれるビタミンCは、皮付近に多いので、皮ごと食べるのがおすすめです。ただし、じゃがいもの芽や皮(特に緑色の皮)には、ソラニンという天然毒素が含まれているため、必要に応じて取り除きましょう。
レシピでは、マスタードを使用することで、塩を減らしてもおいしく食べることが出来ます。ぜひ、お試しください。

【材料(4人分)】
 ▼じゃがいも 4個
 ▼アスパラガス 4本
 ▼玉ねぎ 1/2個
 ▼オリーブ油 小さじ2
 ▼粒マスタード 小さじ2
 ▼塩こしょう 適量
 ▼にんにくみじん切り少々

NO. 108

【作り方】
 ①じゃがいもは洗って耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけたら、600ワットで6分程度加熱。加熱後、一口大に乱切りする。
 ②アスパラガスは根元4から5センチメートル部分の皮を薄くむき、斜め1センチメートル程度にスライス。玉ねぎも薄くスライスする。
 ③オリーブ油とにんにくをフライパンに入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎを炒める。しんなりしたら残りの野菜も加えて炒める。
 ④粒マスタード、塩こしょうを加え全体によく絡める。

【1人分栄養価】
 ▼エネルギー 114キロカロリー
 ▼炭水化物 20.7グラム
 ▼たんぱく質 2.5グラム
 ▼脂質 2.6グラム
 ▼食塩相当量 0.4グラム

健康推進課 管理栄養士

