

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	19日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	12日(火)、26日(火)		さざんか	
体組成測定会	12日(火)	10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
こころとねむりの相談会	20日(火)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	13日(火)	13:00~16:00	静岡県精神保健福祉センター	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
	20日(火)		西部健康福祉センター(磐田市)	
自死遺族のつらい(東部わかちあい すみれの会)	16日(土)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
高次脳機能障害医療等総合相談	22日(金)	13:00~17:00	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)
HIV抗体検査 肝炎ウイルス検査	7日(火)	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(火)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	20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
	28日(火)	14:00~	中部健康福祉センター(榛原分行舎)	
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

Message
お知らせ

暖かくなってきましたね。新しく環境が変わった人は、休日に睡眠・栄養をしっかりとし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)	11日(火)、18日(火)、25日(火)	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連絡してください	健
赤ちゃん相談	20日(火)	9:00~10:30	さ	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	14日(火)	9:00~9:30	さ	令和元年10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	26日(火)	9:00~9:30	さ	令和元年5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)	15日(金)	13:00~13:30	相	平成30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	19日(火)	13:00~13:30	相	平成30年4月、5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	22日(金)	13:00~13:30	さ	平成29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)	28日(火)	13:00~13:30	さ	平成29年3月、4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	29日(金)	8:30~10:00	相	平成28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	29日(金)	8:30~10:00	相	平成28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	12日(火)	10:00集合	さ	令和2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	12日(火)	13:00~13:30	さ	令和元年11月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	29日(金)		相			
子宮頸がんワクチン	現在は積極的勧奨は差し控えとなっていますが、定期接種として可能です。			接種を希望する人は、問い合わせください。	中学1年~高校1年の女子	健
離乳食教室(要予約)	21日(火)	9:50集合	さ	4~5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	こ
ブックスタート	20日(火)	13:00~13:30 受付	子相	令和2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/☎：健康福祉センターさざんか ☎：相良総合センターい〜ら ☎：相良保健センター ☎☎：相良B&G海洋センター
☎☎：子育て支援センター榛原(さざんか) ☎☎：子育て支援センター相良(い〜ら) ☎☎：榛原文化センター

問い合わせ/健：健康推進課 ☎0024 こ：こどもセンター ☎0088 子様：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)
▶診療時間 月~金曜日 午後7時30分~午後10時(年中無休)
*土・日曜日は翌日午前7時まで。
▶診療科目 [月~金] 内科・小児科 [土・日] 内科・小児科(第1土曜、第2・3・4日曜の午後10時~翌日午前7時までは小児科のみ)
▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054 (644) 0099

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。 ☎1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
3日(火)	あかほりクリニック ☎05555	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
4日(水)	渡辺内科医院 ☎5232	佐故医院 ☎7010
5日(木)	永尾内科循環器科医院 ☎6611	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887
6日(金)	御前崎市家庭医療センターしそわクリニック ☎3211	田崎クリニック ☎8585
10日(火)	高木内科医院 ☎0003	徳山整形外科 ☎0666
17日(火)	渡辺内科医院 ☎5232	えんどうこどもクリニック ☎7373
24日(火)	堀口外科医院 ☎5858	岡野内科医院 ☎1266
31日(火)	サガラ眼科 ☎2222	佐故医院 ☎7010

売気は
いかにあ
NO. 132

今月は「しずおか健康幸福」の特産品であるお茶を使ったレシピを紹介します。

お茶の葉ムニエル
【材料(1人分)】
*ご家庭で作りやすい分量(4人分)を併記します。
参考(1つ)だけ。
・鮭 90g(*4切)
・塩 0.8g(*小さじ1/2)
・コシユウ 0.01g(*少々)
・小麦粉 6g(*大さじ3)
・茶葉(煎茶) 1g(*4g)
・油 1.5g(*6cc)
・バター 1.5g(*6cc)
・玉葱 40g(*小1個)
・しめじ 20g(*8cc)
・塩 0.4g(*小さじ1/4)
・コシユウ 0.01g(*少々)
・油 1g(*小さじ1)
・レモン(スライス) 10g(*4枚)

「作り方」
① 鮭に塩コシユウをする。
② 小麦粉に粗く刻んだ茶葉を混ぜ、①にまぶす。
③ 玉葱はスライス、しめじは食べやすいように小房に分ける。

④ 熱したフライパンに油をひき③を炒め塩コシユウで味付けし、取り出す。
⑤ ④のフライパンに、油、バターを入れ弱火で鮭をソテーする。
⑥ 器に④と鮭を盛りつけレモンを添える。

「1人分栄養価」
エネルギー 203キロカロリー
炭水化物 10.9g
たんぱく質 21.9g
脂質 7.8g
食塩相当量 1.4g

レシピ集はインターネットからも見ることができ、その中「1つ」をご覧ください。
*静岡県公式ホームページ「しずおか健康幸福」
(https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/kenkouzouai.html)
*静岡県ちやこぴーのキッチン【ワッフパッド】
(https://coopad.com/kitchen/31292770)

管理栄養士 柳原佳奈

