

10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
国保特定健診・長寿健診 (オプション検査あり)	5日(月)	12:45~14:00	菅山農業就業改善センター	国保年金課 ☎0023 オプション検査料金(税別) 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
	13日(火)		細江コミュニティセンター	
	20日(火)		相良保健センター	
	21日(水)			
	29日(木)			
	15日(金)*	8:30~11:00	さざんか	健康推進課 ☎0024 *セット検診日(がん検診と特定健診の同日実施日)です。
	17日(土)*		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 ペプシノゲン検査 喀痰検査 (オプション検査あり)	5日(月)	8:15~11:00	坂部区民センター	健康推進課 ☎0024 胃がん検診:1,900円(要予約)、大腸がん検診:1,000円 肺がん検診:無料 *15日(金)・17日(土)はセット検診日(がん検診と特定健診の同日実施日)で、時間は8:30~11:00です。
	12日(月)		トーク地頭方	
	13日(火)		相良保健センター	
	14日(水)		萩間公民館	
	15日(木)*		さざんか	
	16日(金)		細江コミュニティセンター	
	17日(土)*		相良保健センター	
	19日(月)		細江コミュニティセンター	
	20日(火)		坂部区民センター	
	21日(水)		牧之原区民センター	
	22日(木)		さざんか	
結核・肺がん検診 大腸がん検診	13日(火)	12:30~14:00	大江区民会館	榛原病院健診センター ☎6144 (予約はこちらで受け付けます) 健康推進課
	14日(水)		萩間公民館	
	23日(金)		川崎コミュニティ防災センター	
婦人科検診 (子宮頸がん、乳がん検診、骨粗鬆症検診)	1日(日)	完全予約制	相良保健センター	健康推進課 ☎0024 子宮頸がん検診:1,900円、乳がん検診:2,000円 骨粗鬆症検診:1,300円* *令和2年3月31日時点で、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の人を対象です。
	6日(火)		さざんか	
	7日(水)		相良保健センター	
	10日(土) 午前のみ			
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	6日(火)、20日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
	13日(火)、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 ☎0024
	13日(火)		さざんか	
こころとねむりの相談会	21日(火)	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024

Message お知らせ 夏の疲れが出やすい時期です。睡眠・食事に気を付けて体調を整えましょう！

10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)、12日(火) 19日(火)、26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	9日(金)	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	2日(金)	9:00~9:30	さ	令和2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	さ	令和元年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)	8日(木)	13:00~13:30	さ	平成31年2月、3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	さ	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6か月児歯科健診	16日(金)	13:00~13:30	相	平成30年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	21日(水)	13:00~13:30	相	平成29年8月、9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	22日(木)	8:30~10:00	さ	平成29年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	22日(木)	8:30~10:00	さ	平成28年9月、10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(日)	10:00集合	さ	令和2年8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	6日(火)	13:00~13:30	さ	令和2年4月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	23日(金)		相			
子宮頸がんワクチン	現在は積極的勧奨が差し控えとなっていますが、定期接種として可能です			中学一年~高校一年の女子	接種を希望する人は、問い合わせください。	健
離乳食教室(要予約)	29日(木)	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
まきたまクラブ~産前サポート事業~ (要予約)	17日(土)	9:15~9:30	さ	妊婦とその夫または家族	母子健康手帳	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

*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。
*新型コロナウイルス感染症の状況によって、延期する場合があります。その際は「まきはぐメール」でお知らせします。

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 ☎0083 子: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……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

*受診を希望する場合は、事前に電話をお願いします。
▶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

10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。
*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)
4日(日)	堀口外科医院 ☎5858	千内科クリニック ☎1001
11日(日)	あかほりクリニック ☎5555	いしだ眼科 ☎1400
18日(日)	高木内科医院 ☎0003	田崎クリニック ☎8585
25日(日)	田形内科医院 ☎5320	徳山整形外科 ☎0666

「だし」は和食の基本

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化への関心が高まっています。その和食の基本となるのが「だし」です。基本的なだしを取り方を覚えて、おうちでおいしい和食を楽しみましょう。

基本の一番だし(混合だし)の取り方

★だしの黄金比は「水1リットルにだし素材30グラム」

【素材】
だし用昆布 10g
だし用かつお節 20g
水 1L

【作り方】
①水と昆布を鍋に入れて30分くらい浸しておく。
②鍋を火にかけて、沸騰直前で昆布を取り出す。
③沸騰したらかつお節を入れて弱火で2分ほど煮て火を止める。かつお節が沈むまでそのまま置く。
④ざるやペーパータオルでこして出来上がり。

売気だしの取り方

NO.137

★さらに簡単な取り方
水、昆布、かつお節をクーパーポットに入れて、3時間以上そのまま置くだけで、だしが取れます。

混合だしには、植物性の昆布のうま味成分「グルタミン酸」、動物性のかつお節のうま味成分「イノシン酸」が含まれています。このようにグルタミン酸とイノシン酸が含まれる食品を一緒に使うことで、うま味の相乗効果が生まれることがわかっていきます。料理にだしを使うことでうま味を感じ、調味料を減らしてもおいしく感じるのです。減塩にもつながります。

だしがらの活用法
昆布は細切りにして煮物に、かつお節はごま・ちりめんじやなどフライパンで炒り、しょうゆと砂糖などで味付けしてふりかけにするなど、だしがらも有効利用してみましょう。

管理栄養士 渡邊麻莉絵

