

4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	☐~☐ (祝日休み)	9:00~16:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎030024
			さざんか	
体組成測定会	11日☐	9:30~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
こころとねむりの相談会	19日☐	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎030024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	12日☐	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
	19日☐		西部健康福祉センター(磐田市)	
自死遺族のつどい(東部わかちあい すみれの会)	15日☐	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
HIV抗体検査	20日☐	9:15~10:20	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
肝炎ウイルス検査	20日☐	9:15~10:20	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	19日☐	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
	27日☐	14:00~	中部健康福祉センター(榛原分行舎)	
高次脳機能障害医療等総合相談	28日☐	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福祉課 ☎054 (644) 9281
不妊・不育専門電話相談	毎週☐ (年末年始祝日休み)	10:00~19:00	静岡県不妊・不育専門相談センター	県不妊・不育専門相談センター ☎080 (3636) 3229
	毎週☐、☐ (年末年始祝日休み)	10:00~15:00		

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)	10日☐、17日☐ 24日☐、31日☐	9:00~11:00	☐	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	26日☐	9:00~10:30	☐	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	20日☐	9:00~9:30	☐	令和2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	7日☐	9:00~9:30	☐	令和2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)	21日☐	13:00~13:30	☐	令和元年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	14日☐	13:00~13:30	☐	平成30年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	27日☐	13:00~13:30	☐	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6か月児歯科相談	18日☐	8:30~9:30	☐	平成29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	18日☐	8:30~9:30	☐	平成29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	6日☐	10:00集合	☐	令和3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	11日☐	13:00~13:30	☐	令和2年11月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
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1年~高校1年の女子	接種を希望する人は 問い合わせてください	健
まきひよクラブ(要予約)	28日☐	9:30~13:00	☐	産婦(産後4カ月まで)	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	26日☐	9:50集合	☐	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	☐	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(要予約)	18日☐	13:30~14:30	☐子標	令和3年1月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子標
	25日☐		☐子相			

*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
☐子標: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) ☐:榛原文化センター

問い合わせ/健:健康推進課 ☎030024 こ:こどもセンター ☎030083 子標: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

*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。

*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(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
2日☐	サガラ眼科 ☎032222	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎036789
3日☐	酒井内科医院 ☎031100	三輪クリニック ☎037300
4日☐	渥美医院 ☎020583	徳山整形外科 ☎030666
5日☐	座光寺医院 ☎033206	千内科クリニック ☎041001
9日☐	石井内科皮膚科医院 ☎020013	かわしりこどもクリニック ☎030555
16日☐	廣瀬医院 ☎020006	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎041818
23日☐	渥美医院 ☎020583	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎036789
30日☐	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎020434	藤本クリニック ☎041200

正しい箸の持ち方

①上の箸は親指・人差し指・中指の3本で軽く持ちます(えんぴつ持ちと同じ)。

②親指は、人差し指の爪の横あたりに来るようにします。

③下の箸は親指と人差し指の間にはさんで固定し、薬指の爪の横にあたるようにします。

箸の選び方

持ちやすい箸の長さは、親指と人差し指を直角にしたとき、親指と人差し指を結んだ対角線の長さ(左のイラストの実線部分)の1.5倍です。

ピッタリのサイズではなくても、プラスチック約2cmの誤差であれば、箸づかいに問題はありません。

健康推進課 管理栄養士 柳原佳奈

元気がいいかをみる! NO. 141

次の世代へ「正しい箸の持ち方」を伝えよう!

箸は「はさむ、切る、割る、はがす、巻く、混ぜる、刺す」など、調理から盛りつけ、食事までこなす、和食を支える存在です。

箸を正しく持つことは、家族や周囲の人々と気持ちよく食事をするにつながります。正しい持ち方を覚えて、和食文化の保護・継承につなげていきましょう。

2歳後半になると、手先の使い方が上手になってきます。お子さんの指先の発達(えんぴつ)を上手に持っているなどをみて、箸を使う練習をしていきましょう。

④箸先から約3分の2の部分を持ちましょう。

⑤上側の箸だけを動かすようにしましょう。

⑥箸先は、きちんと揃えて使いましょう。