

12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)	6日(火)、7日(水)	12:45~14:00	さざんか	国保年金課 ☎0023 オプション検査料(税別) 尿酸検査:110円、前立腺がん検査:1,760円 心電図:1,650円
	14日(水)		勝間田会館	
	20日(火)		相良保健センター	
セット健診 (がん検診、特定健診・長寿健診)	12日(月)	9:00~	い〜ら	国保年金課 ☎0023 特定健診:1,000円、長寿健診:500円
	17日(土)	8:30~11:00	さざんか	健康推進課 ☎0024 胃がん検診:1,900円、大腸がん検診:1,000円 肺がん検診:無料 *要予約。詳細は受診券をご覧ください。
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	随時 ※要予約	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
体組成測定会	6日(火)	9:30~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	—	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」	7日(水)	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
	21日(水)		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)	17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
HIV抗体検査	①4日(水) ②15日(水)	①13:00~15:00 ②9:15~11:00	中部健康福祉センター	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	①4日(水) ②15日(水)	①13:00~15:00 ②9:15~11:00	中部健康福祉センター	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	6日(火)	13:30~	中部健康福祉センター (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
	21日(水)			
	1日(木)	14:00~	中部健康福祉センター (榛原分庁舎)	

Message 風邪やインフルエンザなどの病気にならないように、  
お知らせ うがい手洗いをしっかりしましょう！

12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(月) 19日(月)、26日(月)	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	22日(木)	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	21日(水)	9:00~9:30	さ	令和4年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	9日(金)	9:00~9:30	さ	令和3年12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)	12:50~13:30	さ	令和3年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	16日(木)	12:50~13:30	さ	令和2年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	14日(水)	12:50~13:30	相	令和元年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(木)	10:00~11:00	さ	令和4年10月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
離乳食教室(要予約)	22日(木)	9:50集合	さ	令和4年7月、8月生まれ	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(要予約)	7日(水)	13:30~14:30	子相	令和4年8月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子榛

\*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/さ: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 B.G:相良B&G海洋センター  
子榛: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) 相: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 子榛: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

\*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(12月3日(水)、11日(木)、17日(水)、25日(水)、31日(土)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

12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(榛原西部地区)	開業医(榛原東部地区)
4日(水)	田形内科医院 ☎5320	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
11日(水)	高木内科医院 ☎0003	えんどうこどもクリニック ☎7373
18日(水)	堀口外科医院 ☎5858	徳山整形外科 ☎0666
25日(水)	あかほりクリニック ☎5555	はやかわ内科医院 ☎1266
29日(木)	サガラ眼科 ☎2222	玉井整形外科医院 ☎6667
30日(金)	座光寺医院 ☎3206	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
31日(土)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	佐故医院 ☎7010

**元気にいかにあ!**  
NO. 163

今月は、牧之原市の産物でもある小松菜の「使い切りレシピ」の紹介です。  
小松菜にはカルシウム、鉄、葉酸、ビタミンCが豊富に含まれており、カルシウムはほうれん草の約3倍含まれています。

③器に注ぎパセリをふる。

**「1人分栄養価」**

エネルギー 93kcal  
たんぱく質 4.3g  
脂質 3.3g  
食塩相当量 1.3g

**「作り方」**

①小松菜は3cmの長さに切り、玉ねぎは5mmのスティックにする。ミニトマトは半分に切る。  
②鍋に水を入れて沸騰させ、小松菜、玉ねぎを入れる。柔らかくなったら牛乳を

今回のレシピ以外の「使い切りレシピ」は、まきはぐ総合サイト(<http://kosodate.makinohara.net/>)内の「知りたい」のカテゴリ内に掲載しています。一年中使える小松菜をまるごと味わってください!





まきはぐ総合サイト