

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)	4日(月)、5日(火)	12:45~14:00	相良保健センター	国保年金課 ☎0023 ■オプション検査料金(税別) 尿酸検査:110円、前立腺がん検査:1,760円 心電図:1,650円
	6日(水)		さざんか	
	13日(火)		勝間田会館	
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	12日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	—	さざんか	
自死遺族面接相談 「すみれ相談」	20日(火)	13:30~16:00	西部健康福祉センター (磐田市)	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
	随時 ※要予約	平日 13:30~16:00	静岡県精神保健福祉センター	
自死遺族のつどい (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	
H I V抗体検査	3日(日)	13:00~15:00	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
	21日(金)	9:15~11:00		
肝炎ウイルス検査	3日(日)	13:00~15:00	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	21日(金)	9:15~11:00		
精神保健福祉総合相談	5日(火)、20日(火)	13:30 ~	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	7日(水)	14:00 ~	中部健康福祉センター 榛原分庁舎	
不妊・不育専門電話相談	毎週(火) (年末年始祝日休み)	13:00~17:00	静岡県不妊・不育専門 相談センター	静岡県不妊・不育専門相談センター ☎080 (3636) 3229
	毎週(木、土) (年末年始祝日休み)	10:00~15:00		

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 うがいや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) (要予約)	4日(月)、11日(月) 18日(月)、25日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書、マイナンバー がわかる書類、通帳、印鑑	健
赤ちゃん相談	22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、 バスタオル	健
7か月児健康相談	20日(火)	9:00~9:30	さ	令和5年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳児健康相談	15日(金)	9:00~9:30	さ	令和4年11月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳6か月児健診(満年齢)	14日(木)	12:50~13:30	さ	令和4年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
2歳児歯科健診	7日(日)	12:50~13:30	さ	令和3年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
3歳児健診(満年齢)	19日(火)	12:50~13:30	相	令和2年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
予防接種説明会	1日(金)	10:00~11:00	さ	令和5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(金)	9:50集合	さ	令和5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	福
ブックスタート(要予約)	19日(火)	10:15~11:15	子榛	令和5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:相良保健センター 子榛:子育て支援センター榛原
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 福:福祉こども相談センター ☎0086 子榛:子育て支援センター榛原 ☎0174

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24時間利用いただけます。(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(2日(土)、10日(日)、16日(日)、24日(日)、30日(日)の
午後10時~翌日午前7時まででは小児科のみ)
▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054 (644) 0099
*発熱患者の検査(新型コロナウイルス、インフルエンザ)を開始(再開)します。

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。 ☎01131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
3日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	三輪クリニック ☎7300
10日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	いしだ眼科 ☎1400
17日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818
24日(日)	座光寺医院 ☎3206	玉井整形外科医院 ☎6667
29日(金)	廣瀬医院 ☎0006	いしだ眼科 ☎1400
30日(土)	田形内科医院 ☎5320	三輪クリニック ☎7300
31日(日)	堀口外科医院 ☎5858	藤本クリニック ☎1200

元気に いかにあ!! NO. 175

11月24日は、いい日本食『和食の日』です

今年、「和食」が日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されてから10年の節目です。和食の基本となるのが「だし」のうま味です。おいしいだしの取り方を覚えて、家庭でも和食を楽しみませんか。

● **基本の一番だし(混合だし汁)の取り方**

だしの黄金比は「水1Lに、だし素材30g」です。

《材料》

- だし用昆布 10g
- だし用かつお節 20g
- 水 1L

《作り方》

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

● **一番だしとは**

豊かな香りが特徴で、吸い物や茶わん蒸し、みそ汁などにおすすめです。

● **さらに簡単な取り方**

水、昆布、かつお節をクラーポットに入れて、3時間以上そのまま置くだけでだしが取れます。

《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・ちりめんじゃこなどとフライパンでいり、しょうゆと砂糖などで味付けしてふりかけにするなど、だしがらも有効活用してみましょう。

料理にだしを使うことは、うま味を感じることで調味料を減らしてもおいしさを感じ、減塩につながります。ぜひ家庭でお試しください。

健康推進課 栄養士