

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
胃がん検診 大腸がん検診・ 結核・肺がん検診 肺炎ウイルス検査	12日 金	8:15～11:00	相良保健センター	健康推進課 ☎②0024 ■検査料金 胃がん検診 1,900円 大腸がん検診 1,000円 結核・肺がん検診 無料
	20日 土		さざんか	
国保特定健診・長寿健診 (オプション検査あり)	15日 月	13:30～	サーボ	国保年金課 ☎②0023 ■オプション検査料金 尿酸検査 110円 心電図 1,650円 前立腺がん検査 1,760円
	16日 火			
	17日 水		さざんか	
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	
体組成測定会	9日 火	9:00～11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎②0024
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	8:15～17:00	さざんか	
自死遺族面接相談 「すみれ相談」	随時 ※要予約	13:30～16:00	静岡県精神保健福祉センター、 各健康福祉センター(西部、中部、富士、 東部、熱海、御殿場、賀茂)	静岡県精神保健福祉センター ☎054(286)9245
H I V抗体検査	①7日 水 ②18日 火	①13:00～15:00 ②9:15～10:40	中部健康福祉センター	中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273 ※予約制
肝炎ウイルス検査				
精神保健福祉総合相談	①16日 火 ②25日 火	①13:30～ ②14:00～	①中部健康福祉センター ②中部保健所(榛原分庁舎)	中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281 ※予約制
不妊・不育専門電話相談	毎週 火 (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	静岡県不妊・不育専門相談 センター ☎080(3636)3229
	毎週 火、土 (年末年始祝日休み)	10:00～15:00		
まきトレひろば (からだを動かす通いの場)	1日 月 、8日 月 、 15日 月 、22日 月	10:00～11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎②0024
	3日 火 、9日 火 、 17日 火 、23日 火		相良保健センター	

Message... だんだんと肌寒くなってきましたね。
お知らせ 冬場は乾燥しやすいので、部屋を加湿し、風邪を予防しましょう。

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)	1日 月 、8日 月 、 15日 月 、22日 月	9:00～11:00	さ	妊婦	妊娠届出書、マイナナンバーが わかる書類、通帳	健
赤ちゃん相談	19日 金	9:00～10:30	さ	生後2カ月～7カ月児	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	24日 火	9:00～9:30	さ	令和7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	5日 金	9:00～9:30	さ	令和6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)	11日 火	12:50～13:30	さ	令和6年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
2歳児歯科相談	9日 火	12:50～13:30	さ	令和5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)	16日 火	12:50～13:30	相	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
予防接種説明会	3日 火	9:30～11:00	さ	令和7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)	19日 金	9:50集合	さ	令和7年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
ブックスタート	17日 火	10:15～11:15	子榛	令和7年8月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 赤ちゃんが手に持つおもちゃ	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。

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 ☎②0024 子榛：子育て支援センター榛原 ☎②0174

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

▶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(6日火、14日火、20日火、28日火の
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。 ☎②1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
7日 火	石井内科皮膚科医院 ☎②0013	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎②6789
14日 火	座光寺医院 ☎③3206	三輪クリニック ☎②7300
21日 火	渡辺内科医院 ☎②5232	藤本クリニック ☎②1200
28日 火	石井内皮膚科医院 ☎②0013	玉井整形外科医院 ☎②6667
29日 月	渥美医院 ☎②0583	田崎クリニック ☎②8585
30日 火	えのきだクリニック ☎③3633	えんどうこどもクリニック ☎②7373
31日 火	廣瀬医院 ☎②0006	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎②6789

元気に
いかなあ！
NO. 199

食文化を未来へつなげよう
11月24日は「和食の日」
11月24日は「いいにほん
しょく」の語呂から「和食
の日」に制定されています。
平成25年12月には「和食・
日本人の伝統的な食文化」
がユネスコ無形文化遺産に
登録されました。登録され
た内容は「和食」そのもの
ではなく、「自然を尊重する
」という精神に基づいた
日本人の食習慣にある」と
し、その特徴を①多様で新
鮮な食材と素材の味わいを
活用②バランスがよく、健
康的な食生活③自然の美し
さの表現④年中行事との関
わりとしています。

市の取組
市の食育推進計画では、
和食など地域の伝統食や特
産品でもあるお茶の文化な
ど、豊かな食文化の継承に
取り組むことを推進してお
り、和食についての学習、給
食などを通じて、行事食の
提供やお茶の入れ方教室の
開催などを行っています。

食文化を知る
県の郷土料理に「ざくら
ご飯」があります。「ざくら
ご飯」はしょうゆなどの
調味料のみで作られる炊き
込みご飯で、給食でも提供
されています。
市では、
えびす講
など行事
の際に神
前に捧げ
られてい
ます。

【ごはんの飯】
●材料(4人分)
・米……………2合
・しょうゆ……………大さじ2
・料理酒……………大さじ2
・水……………適量
●作り方
①米を洗う。
②炊飯器に米と調味料を入
れる。
③水を2合の目盛りまで入
れて炊く。
●1人分の栄養価
・エネルギー……………270kcal
・たんぱく質……………5.3g
・脂質……………0.7g
・食塩相当量……………1.5g
健康推進課 栄養士

