

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 ☎0024 ■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 ☎0023 ■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)		さざんか	
	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 ☎0024
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
HIV抗体検査	①7日(日) 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(木)、(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 ☎0024
	3日(水)、9日(水)、 17日(水)、23日(水)		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 ☎0024 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(6日(日)、14日(日)、20日(日)、28日(日)
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。 ☎01131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
7日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎00113	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎06789
14日(日)	座光寺医院 ☎03206	三輪クリニック ☎07300
21日(日)	渡辺内科医院 ☎05232	藤本クリニック ☎01200
28日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎00113	玉井整形外科医院 ☎06667
29日(月)	渥美医院 ☎05583	田崎クリニック ☎08585
30日(火)	えのきだクリニック ☎03633	えんどうこどもクリニック ☎07373
31日(水)	廣瀬医院 ☎00006	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎06789

元気に
いかにあ！
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」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。
【たんぱく質】
●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

