

2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	随時	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎②0024
			さざんか	
体組成測定会	10日(日)	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	8:15~17:00	さざんか	
自死遺族面接相談 「すみれ相談」	随時	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)	予約制 静岡県精神保健福祉センター ☎054(286)9245
HIV抗体検査	①5日(日) ②19日(日)	①18:00~19:30 ②9:15~10:40	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				
精神保健福祉総合相談	①17日(日) ②26日(日)	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)	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(日) (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)	2日(日)、9日(日)、 16日(日)、24日(日)	10:00~11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎②0024
	4日(日)、10日(日)、 18日(日)、24日(日)		相良保健センター	
	6日(金)、13日(金)、 20日(金)、27日(金)		相良いきいきセンター	
子宮頸がん検診、乳がん検診、 骨粗しょう症検診	16日(日)	9:00~15:00	い〜ら	インターネットからの予約制 (締切:1月26日(日)) ※ 健康推進課 ☎②0024

※予約、受診には、婦人科検診の受診券が必要です。お手元がない人は健康推進課にお問い合わせください。

Message 明けましておめでとうございます。  
お知らせ 睡眠と栄養を十分に取り、体調を崩さないように気を付けましょう。

2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)	2日(日)、9日(日)、 16日(日)	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	18日(日)	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	26日(日)	9:00~9:30	さ	令和7年7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	6日(金)	9:00~9:30	さ	令和7年1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)	12日(日)	12:50~13:30	さ	令和6年7月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル、フッ素代300円	健
2歳児歯科健診	24日(日)	12:50~13:30	相	令和6年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル、フッ素代300円	健
3歳児健診(満年齢)	17日(日)	12:50~13:30	相	令和5年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル、フッ素代300円、尿	健
予防接種説明会	4日(日)	9:30~11:00	さ	令和7年12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)	18日(日)	9:50集合	さ	令和7年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
ブックスタート	19日(日)	10:15~11:15	子榛	令和7年10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
まきたまクラブ(要予約)	8日(日)	9:30~12:00	さ	妊婦(5~8か月までの安定 期の方)、パートナーや家族	母子健康手帳	健

\*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

\*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(8日(日)、14日(日)、22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

2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)
1日(日)	えのきだクリニック ☎②3633	いしだ眼科 ☎②1400
8日(日)	廣瀬医院 ☎②0006	えんどうこどもクリニック ☎②7373
11日(日)	堀口外科医院 ☎②5858	はいばらクリニック ☎②5677
15日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎②0434	かわしりこどもクリニック ☎③0555
22日(日)	渡辺内科医院 ☎②5232	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎②1818
23日(日)	座光寺医院 ☎③3206	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎③6789

**元気に  
いかなあ!**

NO. 201

災害と子どもの心  
令和7年9月5日、市では国内最大級の竜巻が発生し、さまざまな被害がありました。突然の災害により、子どもは言葉に出しづらい心の状態になっている場合があります。

**よくある子どもの変化**

- 雨や風などの大きい音にビクビクする
- 落ち着きがなくなる
- 抱きついて離れない
- 指しゃぶりをする
- 寝付けられない、うなされる
- 好きだった遊びや勉強に集中できない

災害時の話を極端にする、もしくは話したくない  
保育園などや被災した場所に行きたがらない

**対応方法**

スキンシップや落ち着いた声掛け、子どもの話に耳を傾けるなど、安心感を与えることを心がけましょう。具体的には、次の方法があります。

▼甘えてくる際は抱き締め、

「保健師」健康推進課 ☎(23)0027  
「臨床心理士」福祉相談課 ☎(23)0083  
健康推進課 保健師

なお、災害による子どもの変化が一カ月以上続く場合、市の保健師や臨床心理士などの専門職に相談してください。

時間を掛けて寄り添う  
▼子どもの話に集中する  
▼相づちを打って、子どもの言葉を復唱する  
▼否定せず「そうだね」と共感する  
▼じゃれ合い、マッサージでスキンシップを図る  
▼欲しがるとお菓子やおもちゃを与えない(一時的な不安や緊張緩和にはなるが、安心感が回復することは期待できない)  
これらは災害時にかかわらず、普段の子育ての中でも大切な視点です。子どもが安心して気持ちを表現できるように、周囲の大人が寄り添い、穏やかに見守ることが心の成長につながります。大人でも感情が溢れてしまふことがあります。自身が感じている思いを子どもに伝えることも一つの方法です。