

3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 ☎③0024
			さざんか	
体組成測定会	10日㊗	9:00～11:00	さざんか	
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㊗ ②19日㊗	①18:00～19:30 ②9:15～10:40	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地域医療課 ☎054(644)9273
肝炎ウイルス検査				予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281
精神保健福祉総合相談	3日㊗	13:30～		
高次脳機能障害医療等総合相談	3日㊗	13:00～17:00		
不妊・不育専門電話相談	毎週㊗ (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㊗、㊗ (年末年始祝日休み)	10:00～15:00		
まぎトレひろば (からだを動かす通いの場)	2日㊗、9日㊗、16日㊗、 23日㊗、30日㊗	10:00～11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎③0024
	4日㊗、10日㊗、 18日㊗、24日㊗		相良保健センター	
	6日㊗、13日㊗、27日㊗		相良いきいきセンター	

元気に
いかであー！
NO. 202

朝食を食べて1日を元気に
スタートしよう

朝食には、一日の始まり
を体に知らせる目覚まし時
計のような役割があります。
朝ご飯を食べることは、
①脳にエネルギーが補給さ
れ、集中力や記憶力が向
上して、学習や仕事の効
率が上がる

②体温が上がって体脂肪が
燃えやすくなり、肥満予
防につながる

③食べ物胃に入ると腸が
刺激され、排便しやすく
なり、便秘の予防になる
など利点は多く、元気の源
となります。

市では、栄養バランスの
取れた朝ご飯を食べている
子どもの割合の増加を目指
しています。忙しい朝でも、
一品足すことでバランスの
良い朝食になるレシピを紹
介します。

朝ごはんレシピ
「レンジでオムレツ」

●材料(2人分)

・卵……………2個
・ツナ水煮缶……………1缶
・ケチャップ……………小さじ2

③電子レンジ
600Wで
2分加熱す
る。

健康推進課 管理栄養士

冷凍のカットほうれん草
……………大さじ2

●作り方

①ボウルに卵を入れて溶き、
水気を切ったツナ、ほう
れん草を加えて混ぜる。

②耐熱ボウルに①を入れて、
電子レンジ600Wで2
分加熱する。(真ん中が生
っぽいようであれば10秒
ずつ様子を見ながら加熱)

③全体に火が通ったら2つ
に切り分け、小さじ1ず
つケチャップをかける。

●材料(1人分)


・カット野菜(キャベツ、
人参など)……………1/3袋
・コーン……………大さじ1
・お湯……………120～150cc
・コンソメ(顆粒)……………小さじ1/2
・塩……………ひとつまみ

●作り方

①耐熱のマグカップに、お
湯、コンソメ、塩を入れ
て混ぜ、スープを作る。

②①へカット野菜、コーン
を入れる。

③電子レンジ
600Wで
2分加熱す
る。



Message
お知らせ

厳しい寒さが続きますね。
寒い冬こそ脂肪は燃えやすいので、外に出て体を温める運動をしてみませんか。

3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㊗、9日㊗、 16日㊗、23日㊗、 30日㊗	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	18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	25日㊗	9:00～9:30	さ	令和7年8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㊗	9:00～9:30	さ	令和7年2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)	17日㊗	12:50～13:30	相	令和6年8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6か月児歯科健診	10日㊗	12:50～13:30	さ	令和5年7月、8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)	12日㊗	12:50～13:30	さ	令和5年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、尿	健
3歳6か月児歯科相談	19日㊗	8:30～9:30	相	令和4年8月、9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
4歳児歯科相談	19日㊗	8:30～9:30	相	令和4年2月、3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
予防接種説明会	4日㊗	9:30～11:00	さ	令和8年1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㊗	9:50集合	さ	令和7年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート、	健
ブックスタート	12日㊗	10:15～11:15	子相	令和7年11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 子相：子育て支援センター相良「あそぼっと」
問い合わせ／健：健康推進課 ☎③0024 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(8日㊗、14日㊗、22日㊗、28日㊗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

3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㊗	あかほりクリニック ☎②5555	藤本クリニック ☎②1200
8日㊗	廣瀬医院 ☎②0006	三輪クリニック ☎③7300
15日㊗	田形内科医院 ☎②5320	玉井整形外科医院 ☎②6667
20日㊗	堀口外科医院 ☎②5858	千内科クリニック ☎③1001
22日㊗	サガラ眼科 ☎③2222	田崎クリニック ☎③8585
29日㊗	酒井内科医院 ☎⑤1100	いしだ眼科 ☎③1400