

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 ☎②0024
			さざんか	
体組成測定会	10日㈫	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎②0024
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				
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)	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 ☎②0024
	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	

元気にな
いかずあ！

(3) 食べ物が胃に入ると腹が
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

● 材料（1人分）

- ・ カット野菜（キヤベツ、人参など）………1／3袋
- ・ コーン……………大さじ1
- ・ お湯…120～150cc
- ・ コンソメ（顆粒）
- ・ 塩……………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。
- ② ①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。



● 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。

【カット野菜のスープ】

Message 厳しい寒さが続きますね。
お知らせ 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	Ⓐ	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㈫	9:00～10:30	Ⓑ	生後2ヶ月～7ヶ月児	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
7ヶ月児健康相談	25日㈫	9:00～9:30	Ⓑ	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	Ⓑ	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ヶ月児健診(満年齢)	17日㈫	12:50～13:30	Ⓓ	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ヶ月児歯科健診	10日㈫	12:50～13:30	Ⓑ	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	Ⓑ	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ヶ月児歯科相談	19日㈭	8:30～9:30	Ⓓ	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	Ⓓ	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	Ⓑ	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	Ⓑ	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	Ⓔ	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	子様

* 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　☎②0024　子様：子育て支援センター様原　☎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……プ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 薩桂吉瀬豆新屋262-1(鷹岡郡薩桂総合庁舎内)

▶所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎)
▶診療時間 月~金曜日 午後7時30分~午後10時

▶ 診療時間 月～金曜日 午後7時30分～午後
＊土・日曜日は翌日午前7時まで

▶ 診療科目 [日～金] 内科・小児科

▶ 診療科目 [介護] 内科 小児科
[土・日] 内科・小児科(8日㈪ 14日㈰ 22日㈪ 28日㈰の

【主　旨】内科・小児科(8日前、14日前、22日前、28日前の午後10時～翌日午前7時まで小児科のみ)

▶持ち物 保険証 各受給者証 服用中の薬 ▶問い合わせ先 番号 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、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日回	あかほりクリニック	藤本クリニック
8日回	廣瀬医院	三輪クリニック
15日回	田形内科医院	玉井整形外科医院
20日祝	堀口外科医院	千内科クリニック
22日回	サガラ眼科	田崎クリニック
29日回	酒井内科医院	いしだ眼科