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 肝炎ウイルス検査	7日㊊	8:15～11:00	牧之原コミュニティセンター	健康推進課　☎㉓0024 ■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
	8日㊋		ジーボ	
	9日㊌		細江コミュニティセンター	
	16日㊌、25日㊎		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	9:00～11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課　☎㉓0024
			さざんか	
体組成測定会	1日㊋		相良保健センター	
こころとねむりの相談会	随時	9:00～16:00	さざんか	
自死遺族面接相談 「すみれ相談」	随時	8:30～17:00	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	問合せ先にご確認ください			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	24日㊌	14:00～	中部健康福祉センター	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㊋（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		
まきトレひろば （からだを動かす通いの場） ※どなたでも参加自由	4日㊏、14日㊊、21日㊊、25日㊎	10:00～11:00	さざんか	健康推進課　☎㉓0024
	1日㊋、8日㊋、15日㊋、22日㊋		相良保健センター	
	4日㊏、11日㊏、18日㊏、25日㊎		相良いきいきセンター	相良いきいきセンター ☎㉜5768

元気にいかがあ！ NO. 211

日本の伝統食文化

日本には、豊かな自然や四季の中で育まれてきた伝統的な食文化があります。ご飯や汁物、魚、野菜などを組み合わせ、旬の食材や素材本来の味わいを大切にすることは、和食の魅力です。

また、季節を表現した料理の盛り付けや、正月などの年中行事に特別な料理を用意する習慣も、和食文化を形づくっています。

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。これは料理そのものだけでなく、自然を尊重する精神に基づいた、日本人の食に関する習わしが評価されたものです。

忙しい毎日の中でも、「だしのうま味を味わう」「地域の郷土料理を食べる」「旬の食材を取り入れる」など、和食に親しむ機会は身近にあります。この機会に、日々の食卓をとおして日本の伝統食文化を見つめ直し、その魅力を次世代へとつないでいきましょう。

市の伝統食「めまき」

以前は市内の海で採れる「あらめ」を、春はタケノコ、初夏はカツオと一緒に煮て食べていました。近年は磯焼けにより、地元の「あらめ」は採れなくなっていますが、伝統食として受け継がれています。



●材料（4人分）

▼カツオ250㌘▼ゆでめ20㌘▼ショウガ1欠け▼[A]＝砂糖大さじ1・5、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ3、酒大さじ3、水適量

●作り方

①ゆでめを水で戻す。
②ショウガは薄く切る。
③カツオをゆでめの幅に合わせて1・5㌢くらいの角棒に切り、ゆでめを巻き、端をようじで止める。
④鍋に[A]とショウガを入れて煮立て、③を入れたらかぶるくらいの水を加えて、火を弱めて煮る。

健康推進課　栄養士

Message お知らせ

がん検診のみの受診は12月が最後です。１月は特定健診、２月は婦人科検診とのセット検診として同日受診が可能です。未受診の人は忘れずに受診してください。

12月の子どもの相談・健診・予防接種・講座

項目	期日	受付時間	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）	7日㊊、14日㊊、21日㊊、28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	23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	24日㊍	9:00～9:30	さ	令和8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	4日㊎	9:00～9:30	さ	令和7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）	3日㊍	12:50～13:30	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、フッ素代300円	健
2歳児歯科健診	18日㊎	12:50～13:30	さ	令和6年11月、12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）	11日㊎	12:50～13:30	相	令和5年11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	2日㊌	9:30～10:00	さ	令和8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）	23日㊌	9:50集合	さ	令和8年7月、8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	15日㊋	10:00～10:15	子榛	令和8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　☎㉓0024　子榛：子育て支援センター榛原　☎㉒0174

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（201）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（5日㊏、13日㊐、19日㊏、27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

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。　☎㉒1131

期日	開業医（榛南西部地区）		開業医（榛南東部地区）	
6日㊐	サガラ眼科	☎㊸2222	佐故医院	☎㉒7010
13日㊐	堀口外科医院	☎㉜5858	さかい耳鼻咽喉科医院	☎㉞1818
20日㊐	渥美医院	☎㉜0583	かわしりこどもクリニック	☎㉝0555
27日㊐	酒井内科医院	☎㊺1100	こどもクリニックおおかわ小児科	☎㉜6789
29日㊋	石井内科皮膚科医院	☎㉒0013	藤本クリニック	☎㉔1200
30日㊌	酒井内科医院	☎㊺1100	千内科クリニック	☎㉞1001
31日㊍	サガラ眼科	☎㊸2222	はやかわ内科医院	☎㉝1266