12 けんこうナビ

問健康づくり課　(0547)34-3282 (0547)34-3285

夜間の当番医　午後５時～７時

とき	当番医院（所在地）	電話番号
1 日㈫	安藤整形外科（旭二丁目）	33-7500
2 日㈬	伊藤医院（大川町）	35-6693
3 日㈭	生駒脳神経クリニック（大津通り）	37-3155
4 日㈮	おかにし内科糖尿病・甲状腺クリニック（南原）	38-7211
7 日㈪	きむら島田駅南クリニック（横井三丁目）	37-1155
8 日㈫	おおるり眼科クリニック(南一丁目)	35-7717
9 日㈬	片岡医院（本通七丁目）	36-5104
10 日㈭	小沢クリニック（宮川町）	35-2278
11 日㈮	加藤整形外科クリニック(三ッ合町)	35-1565
14 日㈪	おくだクリニック（阪本）	38-2345
15 日㈫	齋藤医院（東町）	35-3315
16 日㈬	森田眼科クリニック（中溝四丁目）	37-6022
17 日㈭	島田南耳鼻咽喉科（南二丁目）	33-3737
18 日㈮	しのざき消化器科内科医院（元島田）	33-1100
21 日㈪	田代クリニック（井口）	30-5550
22 日㈫	藤本外科医院（南原）	38-6088
23 日㈬	さくらいファミリークリニック（三ッ合町）	36-3826
24 日㈭	八木医院（祇園町）	36-8880
25 日㈮	水野医院（大柳南）	38-0003
28 日㈪	藤井医院（岸町）	35-4949

※当番医によって、電話受診となる場合があります。また、当番医・診療時間が変更する場合があります。当番医に電話でご確認の上、受診してください。

【午後７時 30 分以降の診療】
志太・榛原地域救急医療センター 054-644-0099
ところ／藤枝市瀬戸新屋 362-1（県藤枝総合庁舎東側）
診療時間／月～金曜日　午後７時 30 分～ 10 時
　　土・日曜日　午後７時 30 分～翌朝７時
診療科目／月～金曜日　内科・小児科
　　土・日曜日　内科・小児科または小児科のみ
▶夜間診療時の持ち物：マイナ保険証・資格確認書、各種受給者証、お薬手帳、飲んでいる薬
▶小児科のみの診療日「12 月」
診療時間／５日㈮・13 日㈰・19 日㈮・27 日㈰　午後 10 時～翌朝７時

休日の当番医　午前９時～午後５時

とき	当番医院（所在地）▶診療科目	電話番号
6 日㈰	金谷平成クリニック（島）▶内科	54-5963
13 日㈰	坂井医院（金谷都町）▶内科、小児科	45-2069
20 日㈰	本川根診療所（川根本町）▶内科、外科、消化器内科、消化器外科	59-2555
27 日㈰	家山鈴木医院（川根町家山）▶内科、小児科	53-2165
29 日㈫	金谷平成クリニック（島）▶内科	54-5963
30 日㈬	家山鈴木医院（川根町家山）▶内科、小児科	53-2165
31 日㈭	平井医院（金谷本町）▶内科、消化器内科	46-2236

島田市休日急患診療所 35-1799

ところ／島田市立総合医療センター別館(1 階)
開設日／日曜日、祝日などの休日、12 月 31 日～１月３日
受付時間／午前８時 30 分～ 11 時 30 分
　　午後１時～４時 30 分
診療科目／内科・小児科(島田市医師会医師による診察)
持ち物／マイナ保険証・資格確認書、各種受給者証、お薬手帳、飲んでいる薬
※処方薬は、診療所内での受け取りが可能です。

成人健康相談など

不妊・不育専門相談 ➡　依存相談・自死遺族相談 ➡

種別	ところ	日	時間	相談内容など
出張健康チェック&健康相談	マックスバリュ島田阿知ケ谷店	12 日㈯	10:00 ～ 12:00	血圧測定やベジタブルチェックなど 健康づくり課 34-3281
食生活相談	保健福祉センター小会議室（1 階）	16 日㈬	13:30 ～ 16:30	予約制 健康づくり課 34-3281 ※乳幼児から高齢者まで。
精神保健福祉総合相談	中部保健所榛原分庁舎	24 日㈭	14:00 ～	予約制（秘密厳守） 中部健康福祉センター 榛原分庁舎 0548-22-1151 ※こころの健康、医師によるアルコールに関する相談などに関すること。
酒害相談	藤枝総合庁舎	15 日㈫	13:30 ～	予約制（秘密厳守） 中部健康福祉センター 福祉課 054-644-9281

彩りも一品



【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は、ショウガのピリッとした味がアクセントの体を温めてくれるスープを紹介します。香り高いシイタケと甘みのあるダイコンは低カロリーで食べ応えがあります。

問健康づくり課 34-3281

【材料】５人分(1 人分約 73kcal)

- ダイコン　500 g
- 生シイタケ　6 枚
- 水　600ml
- ショウガ　1 かけ
- 和風スープの素　小さじ２と 1/2
- ネギ　少々

①ダイコンを 1cm 幅の短冊切りに、シイタケを 2mm 幅の薄切りにする。
②ショウガを千切りに、ネギを小口切りにする。
③鍋に水と①のダイコンと②のショウガを入れ、煮る。
④ダイコンが柔らかくなったら、①のシイタケと和風スープの素を加え、弱火で煮る。
⑤器に盛り、②のネギを上から散らす。