

## 2月の健康の窓

予約・問合先 ☎425-0035 東小川11-8-1  
保健センター ☎627-4111 ☎627-9960

### 乳幼児健康診査・相談

■6〜7カ月児相談  
◆焼津地区にお住まいの人  
対象 令和3年7月生まれの子ども  
日程 ・焼津・大村・港…2月1日  
・豊田・東益津…2月2日  
・小川・大富・和田…2月3日  
会場 保健センター  
◆大井川地区にお住まいの人  
対象 令和3年7・8月生まれの子ども  
日程 2月8日  
受付時間 午前9時〜9時30分  
会場 保健センター  
◆大井川福祉センター「ほほえみ」  
内容 身体測定、集団指導、育児相談  
持ち物 母子健康手帳、アンケート、筆記用具、バスタオル  
※来場が困難な場合は問い合わせください。

■1歳6カ月児健康診査とフッ素塗布  
※前月に1歳6カ月を迎えたお子さんが対象です。  
◆焼津地区にお住まいの人  
対象 令和3年7月生まれの子ども  
日程 ・焼津・大村・港…2月15日  
・豊田・東益津…2月16日  
・小川・大富・和田…2月17日  
会場 保健センター  
◆大井川地区にお住まいの人  
対象 令和2年6・7月生まれの子ども  
日程 2月10日  
会場 大井川福祉センター「ほほえみ」

【共通】  
内容 身体測定、集団指導、育児相談  
持ち物 母子健康手帳、アンケート、筆記用具、バスタオル  
※来場が困難な場合は問い合わせください。

■子育て教室～実践編～  
対象 乳幼児とその保護者  
日程 月～金曜日（祝日は除く）  
時間 午前9時〜11時  
会場 保健センター  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具  
※大井川福祉センター「ほほえみ」では2月8日のみ実施します（受付時間は午前9時30分〜10時30分）。

■2歳児歯みがき教室  
対象 令和2年2月生まれの子ども  
日程 ・焼津・大村・大井川…2月7日  
・豊田・東益津・港…2月14日  
・小川・大富・和田…2月21日  
会場 保健センター  
受付時間 午前9時15分〜9時30分

### Menu 315

■材料（2人分）  
豆腐…1/2丁、シメジ…1/2パック、白菜…1枚、長芋…100g、  
酢…適量、A（タマゴ…150cc、醤油…大さじ1/2、めんつゆ…大さじ1/2）、かつお節…小1/2袋、三ツ葉や青ネギ…適量  
■作り方  
①豆腐は食べやすい大きさに切る。シメジは小房に分け、白菜は3センチ幅の細切り、長

時 30分  
会場 保健センター  
内容 プラッシング指導、身体測定、育児相談  
持ち物 母子健康手帳、アンケート、仕上げ歯ブラシ、フェイスタオル  
負担金 800円  
持ち物 母子健康手帳、アンケート、バスタオル  
■3歳児健康診査  
※前月に3歳を迎えたお子さんが対象です。  
対象 平成31年1月生まれの子ども  
日程 ・焼津・大村・大井川…2月22日  
・豊田・東益津・港…2月24日  
・小川・大富・和田…2月25日  
会場 保健センター  
◆大井川福祉センター「ほほえみ」  
内容 身体測定、集団指導、育児相談  
持ち物 母子健康手帳、アンケート、筆記用具、バスタオル

管理栄養士による  
■栄養相談  
対象 母子健康手帳、小中学生  
日程 月～金曜日（祝日は除く）  
※要予約。時間は予約時に相談してください。  
会場 保健センター  
内容 妊産婦の食事、離乳食、学齢期の食事など  
持ち物 母子健康手帳  
◆成人栄養相談  
対象 どなたでも  
日程 月～金曜日（祝日は除く）  
午前9時〜11時、午後1時30分〜3時30分（要予約）  
会場 保健センター  
内容 生活習慣病予防のための食事についてなど

### 母子健康手帳交付

対象 どなたでも  
日程 月～金曜日（祝日は除く）  
午前9時〜11時  
会場 保健センター  
持ち物 妊娠届出書、届出書にある持ち物

### 健康相談

対象 どなたでも  
日程 月～金曜日（祝日は除く）  
午前9時〜11時、午後1時30分〜3時30分（要予約）  
会場 保健センター  
内容 健診結果（血圧や血糖値など）から体の状態を知り生活習慣について考える  
持ち物 健診結果  
◆子育て教室～講義編～  
対象 生後3〜5カ月の乳児の保護者  
日程 1月26日  
受付時間 午後1時15分〜3時30分  
会場 保健センター  
内容 小児科医による講義と管理栄養士による離乳食スタート講座とミニ実習  
定員 15人（申込順）  
申込方法 電話で申し込み  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル（親子で参加の場合）  
子育て教室～実習編～

### 子育て教室～実践編～

対象 65歳以上の人は健診を受けている際に、介護保険証（ピンク色）をご持参ください。紛失された場合は、介護保険証までお問い合わせください。  
問合先 介護保険課 ☎626-1159

### 健診・検診

■無料でお診できる検診  
・子宮がん検診…令和3年4月1日時点で20歳以上の無料クーポン券を送付しました  
・乳がん検診…令和3年4月1日時点で40歳以上の無料クーポン券を送付しました  
◆健康相談  
◆相談 特定健診、がん検診は、すべての健診を受けるまで、無くなりように保管してください。

### 生活機能チェックなど

◆生活機能チェック  
チェックの結果、生活機能低下があるかと判定された人は地域包括支援センターでケアプランを作成し、介護予防、生活支援サービス（訪問型、通所型サービス）を受けることができます。  
対象 満70〜74歳の人（要支援、要介護認定者、事業対象者、後期高齢者医療制度加入者を除く）  
◆認知症一次スクリーニング  
認知機能低下の早期発見・早期対応のための検査です。  
対象 後期高齢者医療制度加入者（要支援、要介護認定者、事業対象者を除く）  
◆共通  
受診券、健康保険証、介護保険証  
問合先 地域包括ケア推進課 ☎626-1219

### 介護保険証はお持ちですか？

65歳以上の人は健診を受けている際に、介護保険証（ピンク色）をご持参ください。紛失された場合は、介護保険証までお問い合わせください。  
問合先 介護保険課 ☎626-1159

### 豆腐とキノコのとうとう煮

たんぱく質7.6g、脂質3.0g、カルシウム90mg、鉄1.5mg、塩分0.7g  
※掲載のレシピは市ホームページでもご覧いただけます。

レシ▶

◆志太・榛原地域救急医療センター  
診療科目 内科、小児科  
受付時間 月～金曜日…午後7時30分〜10時、土・日曜日…午後7時30分〜翌日午前7時 ※1日休：9日休、15日休、23日、30日休の午後10時以降は、診療科目が小児科のみ。受診の際は事前に問い合わせください。  
持ち物 健康保険証や後期高齢者医療被保険者証、子ども医療受給者証など  
◆服用中の薬があればその薬  
問合先 志太・榛原地域救急医療センター ☎644-0099

◆静岡こども救急相談相談 #8000  
医療機関を受診した方がよいのか、様子みかかた大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスをします。  
相談時間 平日…午後6時〜翌日午前8時  
土曜日…午後1時〜翌日午前8時  
日曜日・祝日…午前8時〜翌日午前8時  
相談番号 ●携帯電話やプッシュ回線の固定電話から…#8000（短縮番号）  
●IP電話やダイヤル回線の固定電話から…0247-9910  
問合先 県地域医療課 ☎221-2406

◆市民相談室（市役所生活3層）での相談  
予約・問合先 市民相談室 ☎626-1133  
※消費生活相談と多重債務相談は ☎626-1147

相談の種類	日程	時間
市民相談	月～金曜日	8:30～17:00
消費生活相談		9:00～16:00
☆司法書士相談	17日	13:00～16:00
☆弁護士相談	毎週水曜日	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	7日（休）、21日（休）	13:00～15:00
☆建築なんでも相談	11日	13:00～15:30
☆登記・測量相談	11日	13:00～15:30
行政相談	17日、24日	13:00～15:30
人権相談	毎週水曜日	9:30～12:00
☆労働相談	20日	13:30～16:00
☆公証人相談	今月はありません	

◆大井川福祉センター「ほほえみ」での相談  
予約・問合先 市民相談室 ☎626-1133

相談の種類	日程	時間
☆消費生活相談	14日、28日（休）	9:00～11:00
行政相談	13日（休）、27日（休）	13:00～15:30
人権相談	毎週水曜日	13:00～15:30

◆女性相談（会場は予約にお伝えします。1人1時間程度）◆家族や職場など  
予約・問合先 市民協働課 ☎626-1178

相談の種類	予約受付日程	時間
☆女性相談（面談形式）	6日（休）、13日（休）、20日（休）、27日（休）	9:00～11:30 13:30～16:00

◆夢田明名管病院（浜松医科大学名誉教授）による健康相談  
会場・予約・問合先 市立総合病院地域医療連携室 ☎623-3111（代）

相談の種類	日程	時間
☆健康相談	11日（休）	13:00～14:00

◆青少年教育相談センター（市役所大井川庁舎1階）での相談  
問合先 青少年教育相談センター ☎62-0513 ☎youikusoudan@city.yaizu.lg.jp

相談の種類	日程	時間
小学生以上の悩み相談	月～金曜日（休）を除く、メール相談は随時受付	8:30～17:00

◆子ども相談センター（市役所アトレ庁舎1階）での相談  
問合先 子ども相談センター ☎626-1165 ☎kodomosoudan@city.yaizu.lg.jp

相談の種類	日程	時間
家庭児童相談		
発達相談	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:00
DV相談		

とうとう煮で豆腐とキノコを煮ます



レシピ▶

## 1月の生活情報

### 夜間の診療

◆市民相談室（市役所生活3層）での相談  
予約・問合先 市民相談室 ☎626-1133  
※消費生活相談と多重債務相談は ☎626-1147

相談の種類	日程	時間
市民相談	月～金曜日	8:30～17:00
消費生活相談		9:00～16:00
☆司法書士相談	17日	13:00～16:00
☆弁護士相談	毎週水曜日	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	7日（休）、21日（休）	13:00～15:00
☆建築なんでも相談	11日	13:00～15:30
☆登記・測量相談	11日	13:00～15:30
行政相談	17日、24日	13:00～15:30
人権相談	毎週水曜日	9:30～12:00
☆労働相談	20日	13:30～16:00
☆公証人相談	今月はありません	

◆市民相談室（市役所生活3層）での相談  
予約・問合先 市民相談室 ☎626-1133  
※消費生活相談と多重債務相談は ☎626-1147

相談の種類	日程	時間
市民相談	月～金曜日	8:30～17:00
消費生活相談		9:00～16:00
☆司法書士相談	17日	13:00～16:00
☆弁護士相談	毎週水曜日	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	7日（休）、21日（休）	13:00～15:00
☆建築なんでも相談	11日	13:00～15:30
☆登記・測量相談	11日	13:00～15:30
行政相談	17日、24日	13:00～15:30
人権相談	毎週水曜日	9:30～12:00
☆労働相談	20日	13:30～16:00
☆公証人相談	今月はありません	

◆大井川福祉センター「ほほえみ」での相談  
予約・問合先 市民相談室 ☎626-1133

相談の種類	日程	時間
☆消費生活相談	14日、28日（休）	9:00～11:00
行政相談	13日（休）、27日（休）	13:00～15:30
人権相談	毎週水曜日	13:00～15:30

◆女性相談（会場は予約にお伝えします。1人1時間程度）◆家族や職場など  
予約・問合先 市民協働課 ☎626-1178

相談の種類	予約受付日程	時間
☆女性相談（面談形式）	6日（休）、13日（休）、20日（休）、27日（休）	9:00～11:30 13:30～16:00

◆夢田明名管病院（浜松医科大学名誉教授）による健康相談  
会場・予約・問合先 市立総合病院地域医療連携室 ☎623-3111（代）

相談の種類	日程	時間
☆健康相談	11日（休）	13:00～14:00

◆青少年教育相談センター（市役所大井川庁舎1階）での相談  
問合先 青少年教育相談センター ☎62-0513 ☎youikusoudan@city.yaizu.lg.jp

相談の種類	日程	時間
小学生以上の悩み相談	月～金曜日（休）を除く、メール相談は随時受付	8:30～17:00


◆子ども相談センター（市役所アトレ庁舎1階）での相談  
問合先 子ども相談センター ☎626-1165 ☎kodomosoudan@city.yaizu.lg.jp

相談の種類	日程	時間
家庭児童相談		
発達相談	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:00
DV相談		

◆犬・猫の新しい飼い主募集  
犬・猫の新しい飼い主を待っています。  
問合先 県環境課 ☎626-2153  
◆どうしてかおとなくなった犬・猫がいるとき  
中部保健衛生事業課 ☎644-9283 にご相談ください。

### ポッチとニヤンチの愛の伝言板

◆犬・猫の新しい飼い主募集  
犬・猫の新しい飼い主を待っています。  
問合先 県環境課 ☎626-2153  
◆どうしてかおとなくなった犬・猫がいるとき  
中部保健衛生事業課 ☎644-9283 にご相談ください。



## 休日当番医と休日当番薬局

※要になる場合がありますので、当日の画面で確認してください。

日付	診療科・内容	医療機関名	電話番号	
1日祝	内科	小石川内科クリニック（栄町1）	☎621-1111	
	小児科	そね小児科（五ヶ幡之内）	☎620-8814	
	小児科	大井川腎科外科医院（三右衛門新田）	☎624-8030	
	歯科	小川やまだ歯科（小川新町2）	☎639-6690	
	歯科	さかえ薬局（栄町2）	☎631-6090	
	当番薬局	フラワ薬局豊田店（五ヶ幡之内）	☎639-6277	
	当番薬局	フラワ薬局大富店（三右衛門新田）	☎656-2030	
	2日祝	内科	ながたクリニック（小柳津）	☎631-6015
		内科/小児科	中山クリニック（下小田）	☎623-0090
		外科	谷口整形外科医院（小原敷）	☎627-2020
産婦人科		アイ・レディースクリニック（坂本）	☎620-1103	
小児科		岩田クリニック（宗高）☆	☎662-2311	
耳鼻科		藤枝おほ耳耳鼻咽喉科（藤枝市末広1）☆	☎634-1331	
歯科		K&Dデンタルクリニック（石津）	☎656-1171	
歯科		げんき薬局（小柳津）	☎620-7237	
当番薬局		エムハート薬局すみれ中央店（石津港町）	☎623-9311	
当番薬局		中里薬局（中里）	☎626-4700	
当番薬局	あお空薬局（宗高）	☎664-0277		
3日祝	内科	いたやクリニック（小土）	☎621-5200	
	内科/小児科	佐藤医院（田尻）	☎624-4804	
	外科	大久保医院（上小杉）	☎622-2500	
	外科	吉田医院（利右衛門）☆	☎622-0108	
	歯科	亀山歯科医院（五ヶ幡之内）	☎626-5233	
	当番薬局	フラワ薬局由良店（田尻）	☎656-3755	
	当番薬局	マイ薬局（上小杉）	☎662-1677	
	当番薬局	大井川ふれあい薬局（利右衛門）	☎662-0411	
	9日祝	内科	風山クリニック（東小川8）	☎621-5971
		小児科	やまもと小児科（石津）	☎656-0100
外科		大井川腎科外科医院（三右衛門新田）	☎624-8030	
内科/小児科		たきクリニック（相川）☆	☎622-8525	
耳鼻科		八幡耳鼻咽喉科（八幡4）	☎629-5566	
歯科		かつらぎ歯科クリニック（宗高）	☎622-8141	
当番薬局		エムハート薬局こがわ店（東小川8）	☎671-1701	
当番薬局		よつば薬局（石津）	☎625-0005	
当番薬局		フラワ薬局大富店（三右衛門新田）	☎656-2030	
当番薬局		愛清苑八幡薬局（八幡4）	☎621-1101	
10日祝	内科	立花クリニック（五ヶ幡之内）	☎620-9191	
	小児科	ほりお小児科（西小川12）	☎626-5500	
	外科	藤津郡整形外科リウマチ「リハビリクリニック（中津）」	☎621-5511	
	泌尿器科/皮膚科	井井医院（上原）☆	☎622-9070	
	耳鼻科	藤枝診療所（藤枝市高洲）☆	☎635-8749	
	小児科	あじ歯科クリニック（大鏡寺1）	☎626-8841	
	歯科	ファミリー薬局（五ヶ幡之内）	☎621-7200	
	当番薬局	さくら薬局焼津西小川店（西小川11）	☎620-8844	
	当番薬局	仁科薬局大井川店（上原）	☎662-0862	
	16日祝	内科/外科	コミュニティホスピタル甲斐病院（大鏡寺2）	☎628-5500
小児科		そね小児科（五ヶ幡之内）	☎620-8814	
耳鼻科		たなか耳鼻科（小柳津）	☎621-5888	
眼科		焼津駅前眼科（駅北1）	☎626-8240	
歯科		たていし歯科クリニック（小柳津）	☎668-9082	
当番薬局		大鏡寺薬局（大鏡寺2）	☎629-3789	
当番薬局		フラワ薬局豊田店（五ヶ幡之内）	☎639-6277	
当番薬局		さくら薬局焼津小柳津店（小柳津）	☎620-7500	
23日祝		内科	小石川内科クリニック（栄町1）	☎621-1111
		小児科	本多小児科医院（大栄町2）	☎628-0113
	外科	大久保医院（上小杉）	☎622-2500	
	耳鼻科	ふじえた耳鼻科（藤枝市赤坂田）☆	☎648-1000	
	歯科	赤堀歯科医院（吉永）	☎622-5800	
	当番薬局	さかえ薬局（栄町2）	☎631-6090	
	当番薬局	メロン薬局（大栄町1）	☎629-8862	
	当番薬局	マイ薬局（上小杉）	☎662-1677	
	30日祝	内科/外科/眼科	岡本石井病院（小川新町5）	☎627-5585
		小児科	小井エクリック（焼津4）	☎627-0339
歯科		川野歯科（道原）	☎639-6801	
当番薬局		ゆりかちめ薬局（柿直島）	☎656-2551	