

3月の生活情報

夜間の診療

■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…19:30～22:00
 ●土・日曜日…19:30～翌日7:00
 ※3/4(土)・12(日)・18(土)・26(日)・4/1(土)の22:00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てください。
 持ち物 ●健康保険証や後期高齢者医療被保険者証、子ども医療費支給者証など
 ●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

■静岡子ども救急電話相談 #8000
 医療機関を受診した方がよいのか、様子をみて大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。
 相談時間 毎日24時間受け付けています。
 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)
 ●I P 電話やダイヤル回線の固定電話から…☎247-9910
 問合先 県地域医療課 ☎221-2406

相談室

●相談はすべて無料です。●祝休日はお休みです。●☆印の相談は予約制です。
 ■市民相談
 会場 市…市民相談室(市役所本庁舎3階)、大…大井川福祉センター「ほほえみ」
 ※予約制でないものも、事前に電話でご相談ください。
 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	会場	時間
市民相談	月～金曜日	市	8:30～17:00
消費生活相談	月～金曜日	市	9:00～16:00
☆司法書士相談	3/13(月)	市	13:00～16:00
☆弁護士相談	3/1(水)、4/5(水)	市	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	3/8(水)・15(水)・22(水)・29(水)	市	13:00～15:00
交通事故相談	3/15(水)、4/5(水)	市	9:30～15:30
☆建築なんでも相談	3/14(火)	市	13:00～15:30
☆登記・測量相談	3/14(火)	市	13:00～15:30
行政相談	3/6(月)、4/3(月)	市	13:00～15:30
	3/16(水)	大	13:00～15:30
人権相談	3/2(水)・16(水)	市	9:30～12:00
	3/9(水)・23(水)	大	13:00～15:30
☆労働相談	3/16(水)	市	13:30～16:00
☆公証人相談	今月はありません(偶数月に実施)	市	13:30～16:00

■女性相談(家族や職場の相談など)…会場は予約時にお伝えします。1人1時間程度
 予約・問合先 市民協働課 ☎626-1178

相談の種類	日程	時間
☆女性相談(面談方式)	3/2(水)・9(水)・16(水)・23(水)	9:00～11:30
	3/14(火)・28(火)	13:30～16:00

■菱田明名堂院長(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	3/14(火) ※現在電話で対応しています。	14:30～15:30

■青少年教育相談センター(市役所アトレ庁舎2階)での相談
 問合先 青少年教育相談センター ☎631-4346 ☎kyouikusoudan@city.yaizu.lg.jp

相談の種類	日程	時間
幼児～20歳代の教育相談	月～金曜日(祝日を除く) ※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2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(祝日を除く)	8:30～17:00
DV相談		

■心の悩みごと相談(総合福祉会館3階小会議室2)
 予約・問合先 地域福祉課 ☎631-5532

相談の種類	日程	時間
心の悩みごと相談	3/9(水)	13:00～16:00

■酒害相談(総合福祉会館3階小会議室2)
 予約・問合先 焼津断酒会 ☎643-1339

相談の種類	日程	時間
酒害相談	3/23(水)	13:30～15:30

※変更になる場合があります。詳しくは各問合先に問い合わせてください。
 ※夜間診療と相談室は、翌月5日までの日程を記載しています。

休日当番医と休日当番薬局

■診療時間 8:30～17:00(☆印は9:00～17:00) ※歯科は9:00～15:00。

日付	診療科など	医療機関名	電話
5日(日)	内科/外科	コミュニティホスピタル甲賀病院(大覚寺2)	☎628-5500
	婦人科	岡本石井病院(小川新町5)	☎627-5585
	小児科	そね小児科(五ヶ堀之内)	☎620-8814
	耳鼻科	森耳鼻咽喉科(藤枝市大洲1) ☆	☎635-8687
	歯科	カワムラ歯科クリニック(宗高)	☎622-8141
12日(日)	当番薬局	大覚寺薬局(大覚寺2)	☎629-3789
		フラワー薬局豊田店(五ヶ堀之内)	☎639-6277
	内科	長岡内科(西小川4)	☎629-3205
	小児科/耳鼻科	仲神医院(中新田)	☎623-0805
	外科	大久保医院(上小杉)	☎622-2500
19日(日)	歯科	中川歯科医院(塩津)	☎628-2318
	当番薬局	赤木薬局さつき店(西小川4)	☎627-9230
		フレンド薬局(中新田)	☎624-9390
		マイ薬局(上小杉)	☎662-1677
	内科/外科	岡本石井病院(小川新町5)	☎627-5585
21日(祝)	内科/小児科	横山消化器内科(下小杉) ☆	☎622-0045
	小児科	本多小児科医院(大栄町2)	☎628-0113
	眼科	大住眼科医院(大住)	☎623-0330
	歯科	かたおか歯科医院(小土)	☎627-8883
	耳鼻科	むらまつファミリークリニック(藤枝市藤枝5) ☆	☎641-5318
26日(日)	当番薬局	メロン薬局(大栄町1)	☎629-8862
		下小杉薬局(下小杉)	☎664-2151
	内科	山の手クリニック(関方)	☎620-1911
	内科/小児科	櫻井医院(上新田) ☆	☎622-0122
	小児科	小井土クリニック(焼津4)	☎627-0339
26日(日)	外科	金井整形外科(大村2)	☎621-1211
		吉田医院(利右衛門) ☆	☎622-0108
	耳鼻科	やいづ6丁目耳鼻咽喉科(焼津6)	☎620-6001
	歯科	あきにわ歯科(下小田)	☎624-9845
	当番薬局	焼津のぞみ薬局(関方)	☎621-5995
	ユーカリ薬局(大村2)	☎626-5000	
	すばる薬局(焼津6)	☎627-2831	
	大井川ふれあい薬局(利右衛門)	☎662-0411	
	どんぐり薬局大井川店(上新田)	☎622-3408	
26日(日)	内科	かわさきクリニック(越後島)	☎629-4976
	内科/小児科	佐藤医院(田尻)	☎624-4804
	外科	谷口整形外科医院(小屋敷)	☎627-2020
	耳鼻科	藤枝あおば耳鼻咽喉科(藤枝市末広1) ☆	☎634-1331
	歯科	川野歯科(道原)	☎639-6801
当番薬局	えちごしま薬局(越後島)	☎631-4452	
	フラワー薬局田尻店(田尻)	☎656-3755	

■水道工事休日当番店 時間 8:30～17:00 問合先 各当番店

日付	当番店・電話	日付	当番店・電話
5日(日)	(有)小泉ポンプ工業所 ☎624-0843	21日(祝)	池谷水道設備㈱ ☎628-4332
12日(日)	薬科設備工事㈱ ☎627-5477	26日(日)	(有)村本配管工業 ☎624-9556
19日(日)	本橋建設㈱ ☎629-0248		

■権利擁護相談(要予約) 成年後見制度の利用や高齢者・障害者の権利擁護について、司法書士による相談を行っています。 日程 3/8(水)、4/12(水) 13:30～16:30 会場 総合福祉会館 ※1組30分の予約制です。詳しくは問い合わせてください。 予約・問合先 焼津市社会福祉協議会 ☎621-2941

4月の健康の窓

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

子どもの健診・相談・教室と健康相談

【会場の表記】 保…保健センター、大…大井川庁舎

種類	対象	日程	受付時間	会場	内容
6～7カ月児相談	【焼津地区にお住まいの人】 令和4年9月生まれの子	●焼津・大村・港…4/5(水) ●豊田・東益津…4/6(木) ●小川・大富・和田…4/7(金)	9:00～9:30	保	内 身体測定、集団指導、育児相談 持 母子健康手帳、アンケート、筆記用具、バスタオル ※来所が困難な場合は問い合わせください。
	【大井川地区にお住まいの人】 令和4年9・10月生まれの子	4/11(火) ※2カ月に1回偶数月に実施。	9:30～9:45	大	
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】 令和3年9月生まれの子	●焼津・大村・港…4/12(水) ●豊田・東益津…4/13(木) ●小川・大富・和田…4/14(金)	13:00～14:00	保	内 内科・歯科健診、身体測定、集団指導、育児相談、フッ素塗布(希望者のみ・自己負担金800円) 持 母子健康手帳、アンケート、バスタオル
	【大井川地区にお住まいの人】 令和3年8・9月生まれの子	4/19(水) ※2カ月に1回偶数月に実施。		大	
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。	令和2年3月生まれの子	●焼津・港・大井川…4/25(火) ●豊田・東益津・和田…4/26(水) ●大村・小川・大富…4/27(木)	13:00～14:00	保	内 内科・歯科健診、身体測定、集団指導、眼科検査、尿検査、育児相談 持 母子健康手帳、アンケート、目のアンケート、子どもの早朝尿、バスタオル
母子健康手帳の交付	妊婦	月～金曜日(祝日は除く)	9:00～11:00	保	持 妊娠届出書、妊娠届出書にある持ち物
母子健康相談室	乳幼児とその保護者	月～金曜日(祝日は除く)	9:00～11:00	保	持 母子健康手帳、筆記用具 ※大井川庁舎では4/11(火)のみ実施(要予約)。受付時間は10:00～10:30。
2歳児歯みがき教室	令和3年4月生まれの子	●東益津・港・豊田・大富…4/17(月) ●小川・焼津・大村・和田・大井川…4/18(火)	9:15～9:30	保	内 ブラッシング指導、身体測定、育児相談 持 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
	管理栄養士による「母子栄養相談」	妊産婦、乳幼児、小中学生	月～金曜日(祝日は除く) ※要予約。	保	内 妊産婦の食事、離乳食、幼児食、学齢期の食事など 持 母子健康手帳
「成人栄養相談」	どなたでも	月～金曜日(祝日は除く) ※要予約。	9:00～11:00 13:30～15:30	保	内 生活習慣病予防のための食事についてなど 内 健診結果から生活習慣について考える
健康見える化コーナー「リモート相談」	どなたでも	月～金曜日(祝日は除く) ※要予約。	10:00～11:00 13:30～14:30	大	内 ・健診結果から生活習慣について考える ・生活習慣病予防のための食事についてなど
子育て教室～講義編～	生後3～5カ月の乳児の保護者 ※定員15人(電話申込順)	3/23(水) ※託児無し。 ※2カ月に1回奇数月に実施。	13:15～13:30	保	内 小児科医による講義、持 子健康手帳筆記用具、 管理栄養士による離乳食 スタート講座とミニ実習 親子で参加の場合はバスタオル
離乳食教室	離乳食開始時期の保護者 ※定員5人(電話申込順)	4/21(金)(保護者のみ参加)	13:15～13:30	保	内 管理栄養士による離乳食 持 母子健康手帳、エプロン、 食初期の調理実習 三角巾、布巾、台布巾

健診・検診

※令和4年度の健診・検診は、令和5年3月31日まで受けることができます(個別医療機関に予約状況を確認)。
 ※対象年齢は令和5年3月31日時点の年齢で表記します。
 ※「結核健診・肺がん検診」と「歯科健診」は今年度は終了しました。

種類	対象や注意事項など
特定健診	40歳以上で焼津市国民健康保険・後期高齢者医療加入(予定)の人 ※大井川地区の人は集団健診または指定医療機関で個別健診を受診できます。
肝炎検診	40歳の人・41歳以上で過去に未受診の人
肝炎検診 無料受診(特例)	41・46・51・56・61・66歳の人で、令和3年度以前から焼津市民であった人でコロナ禍により受診できなかった人 申込方法 3/15(水)までに申し込みフォームまたは保健センター窓口で
前立腺がん検診	50歳以上の男性
大腸がん検診、胃がん検診	40歳以上の人 【胃がん検診】集団検診は終了しました。
ピロリ菌胃がんリスク検診	35・40・45・50・55・60・65・70歳の人 ※40歳以上の方は胃がん検診との選択です。
子宮がん検診	20歳以上の女性で昨年度受診していない人 ※令和4年度の無料クーポン対象者は受診できます。
乳がん検診	30歳以上の女性で昨年度受診していない人
大井川地区の志太集団健診	受診日ごとに予約期間が異なります。 ※詳しくは受診券に同封されている説明文を確認してください。

生活機能チェック

■生活機能チェック 結果により、日常生活に支援が必要な状態と判定された人は、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。
 ■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】 受診場所 指定医療機関または志太医師会検診センター 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。 持ち物 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

【65歳以上の人へ】 健診を受ける際には、介護保険証(ピンク色)を持参してください。 問合先 介護保険課 ☎626-1159

台所からの健康づくり

レシビ No.329

～ショウガあんかけでさっぱり味～

春キャベツの豚肉巻き

材料(2人分)

キャベツ…250g、豚モモ肉(薄切り)…6枚(140g)、塩コショウ…少々、薄力粉…小さじ2、ゴマ油…大さじ1、A[だし汁…150cc、酒・醤油・みりん…各大さじ0.5、シメジ(小房に分けたもの)…20g、玉ネギ(スライス)…30g]、ショウガ(おろし)…5g、水溶き片栗粉…水・片栗粉各大さじ0.5、青ネギ(小口切り)…適量

■1人分 246kcal・塩分1.0g

作り方

- キャベツはラップをして、電子レンジ(600W4分程)にかけて蒸す。軽く水気を絞り、くると固く丸める。同じ物を6個作る。
- 豚モモ肉に、塩・コショウをして、片面に薄力粉を振り、①を包む。
- フライパンにゴマ油を熱し、②の閉じ目を下にしてこんがり焼き、蓋をして中まで火を通す。
- 鍋にAを入れて煮立たせる。ショウガを入れて一度火を止める。水溶き片栗粉を入れ、再度火にかけてろみを付ける。
- ③を器に盛り、④を上からかけて青ネギを散らす。

協力/焼津市健康づくり食生活推進協議会 問合先/保健センター ☎627-4111




■受動喫煙防止対策に関する電話相談 日時 3/31(金)までの平日 8:30～17:15 相談・問合先 県受動喫煙防止対策コールセンター ☎252-0007