

10月の生活情報

※変更になる場合があります。詳しくは各問合先にお問い合わせください。
※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。

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
※10/8(日)・14(日)・22(日)・28(日)・11/4(日)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

■静岡こども救急電話相談 #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)で
●IP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…大井川公民館
※予約制でないものも、面談による相談を希望する場合は、事前に電話でご連絡ください。
※10～12月の大井川会場は、大井川公民館です。
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	10/16(月)	市	13:00～16:00
☆弁護士相談	10/4(水)、11/1(水)	市	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	10/6(金)・20(金)	市	13:00～15:00
交通事故相談	10/4(水)・18(水)、11/1(水)	市	9:30～15:30
☆建築なんでも相談	10/10(火)	市	13:00～15:30
☆登記・測量相談	10/10(火)	市	13:00～15:30
行政相談	10/2(月)	市	13:00～15:30
	10/19(水)	大	13:00～15:30
人権相談	10/5(水)・19(水)、11/2(水)	大	9:30～12:00
	10/12(水)・26(水)	大	13:00～15:30
☆労働相談	10/19(水)	市	13:30～16:00
☆公証人相談	10/24(火)	市	13:30～16:00

■女性相談(家族や職場の相談など)…会場は予約制にお伝えします。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)	10/5(水)・12(水)・19(水)・26(水)、11/2(水)	9:00～11:30
	10/10(火)・24(火)	13:30～16:00

■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 kyouiku.soudan@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

相談の種類	問合先	日程・時間
母子の健康	母子保健担当 627-4115	月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:00
子どもの相談	子ども家庭相談担当、発達支援担当 626-1165	

■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 障害福祉課 631-5532

相談の種類	日程	時間
心の悩みごと相談	10/12(水)	13:00～16:00

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

相談の種類	日程	時間
酒害相談	10/26(水)	13:30～15:30

■認知症に関する電話相談 相談・問合先 認知症コールセンター 日時 月・木・土・日曜日 10:00～15:00 ☎0120-123-921
■子育て相談 日時 月～金曜日(祝休日を除く) 9:00～17:00 相談・問合先 児童家庭支援センターはるかぜ ☎656-3456

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
1日(日)	内科	こだいらクリニック(小川)	☎621-3333
	小児科	小井土クリニック(焼津4)	☎627-0339
	外科	金井整形外科(大村2)	☎621-1211
	産婦人科	前田産科婦人科医院(小屋敷)	☎626-8603
	耳鼻科	たなか耳鼻科(小柳津)	☎621-5888
8日(日)	歯科	中川歯科医院(塩津)	☎628-2318
	当番薬局	クロバー薬局(小川)	☎625-9000
		ユーカリ薬局(大村2)	☎626-5000
		さくら薬局焼津小柳津店(小柳津)	☎620-7500
		のがきクリニック(石津)	☎656-0101
9日(祝)	小児科	本多小児科医院(大栄町2)	☎628-0113
	外科	谷口整形外科医院(小屋敷)	☎627-2020
	耳鼻科	藤村あおば耳鼻咽喉科(藤枝市末広)	☎634-1331
	歯科	酒井歯科医院(石津向町)	☎624-7722
	当番薬局	よつば薬局(石津)	☎625-0005
15日(日)	当番薬局	メロン薬局(大栄町1)	☎629-8862
	内科	高橋内科医院(焼津1)	☎627-0320
	内科/小児科	佐藤医院(田尻)	☎624-4804
	外科	こいび胃腸クリニック(小土)	☎621-5100
	歯科	KENデンタルクリニック(石津)	☎656-1173
22日(日)	当番薬局	焼津センター薬局(焼津1)	☎626-8892
		フラワー薬局田尻店(田尻)	☎656-3755
	内科	富士クリニック(東小川8)	☎621-5971
	内科/小児科	石川医院(田尻)	☎624-4321
	外科	焼津駅前整形外科リマチリハビリクリニック(中港1)	☎621-5511
29日(日)	耳鼻科	藤枝診療所(藤枝市高洲)	☎635-8749
	眼科	焼津駅前眼科(駅北1)	☎626-8240
	歯科	キャロットクリニック小田歯科(中新田)	☎623-6480
	当番薬局	エムハート薬局こがわ店(東小川8)	☎671-1701
		エムハート薬局たじり店(田尻)	☎656-2233
29日(日)	内科	立花クリニック(五ヶ堀之内)	☎620-9191
	小児科/耳鼻科	仲神医院(中新田)	☎623-0805
	外科	おとおみろマチ整形外科(中新田)	☎656-2221
	歯科	かたおか歯科医院(小土)	☎627-8883
	当番薬局	ファミリー薬局(五ヶ堀之内)	☎621-7200
29日(日)	当番薬局	フレンド薬局(中新田)	☎624-9390
		わかさ薬局大富店(中新田)	☎623-3939
	内科	小石川内科クリニック(栄町1)	☎621-1111
	内科/小児科	岩田クリニック(宗高)☆	☎662-2311
	外科	篠原医院(本町5)	☎628-3070
29日(日)	外科	さわい医院(栄町2)	☎626-6660
	耳鼻科	ふじえだ耳鼻科(藤枝市上教田)☆	☎648-1000
	歯科	豊田歯科クリニック(小土)	☎629-6600
	当番薬局	さかえ薬局(栄町2)	☎631-6090
		マリン薬局(栄町2)	☎621-1008
	あお空薬局(宗高)	☎664-0277	

上水道工事休日当番店

日付	当番店・電話	日付	当番店・電話
1日(日)	本橋建設㈱ ☎629-0248	15日(日)	一色設備 ☎626-0199
8日(日)	池谷水道設備㈱ ☎628-4332	22日(日)	青島ポンプ工業㈱ ☎628-2153
9日(祝)	南村本配管工業 ☎624-9556	29日(日)	守屋設備㈱ ☎628-8886

11月の健康の窓

予約・問合先 ☎425-8502 本町5-6-1 保健センター ☎627-4111

※保健センターはアトレ庁舎に移転しました。ご注意ください。

子どもの健診・相談・教室と健康相談

【会場の表記】ア…アトレ庁舎、大…大井川庁舎1階

種類	対象	日程	受付時間	会場	内・内容 外・持ちもの
6～7カ月児相談	【焼津地区にお住まいの人】 令和5年4月生まれの子ども	●焼津・大村・港…11/7(火) ●豊田・東益津…11/8(水) ●小川・大富・和田…11/9(木) 10/12(水) ※2カ月に1回偶数月に実施。	9:00～9:30	ア	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5年3・4月生まれの子ども	●焼津・大村・港…11/14(火) ●豊田・東益津…11/16(木) ●小川・大富・和田…11/17(金) 10/12(水) ※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	【焼津地区にお住まいの人】 ※前月に1歳6カ月を迎えたお子さんが対象です。	●焼津・大村・港…11/14(火) ●豊田・東益津…11/16(木) ●小川・大富・和田…11/17(金) 10/12(水) ※2カ月に1回偶数月に実施。	13:00～14:00	ア	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4年2・3月生まれの子ども	●焼津・港・大井川…11/28(火) ●豊田・東益津・和田…11/29(水) ●大村・小川・大富…11/30(木)	13:00～14:00	ア	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
3歳児健康診査	令和2年10月生まれの子ども	●焼津・港・大井川…11/28(火) ●豊田・東益津・和田…11/29(水) ●大村・小川・大富…11/30(木)	13:00～14:00	ア	持妊婦届出書、妊婦届出書にある持ち物、印鑑 持母子健康手帳、筆記用具
母子健康手帳の交付	妊婦	月～金曜日(祝日は除く)	9:00～11:00	ア	※大井川庁舎では10/12(水)のみ実施(要予約)。 受付時間は10:00～10:30。
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	ア	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
2歳児歯みがき教室	令和3年11月生まれの子ども	●東益津・港・豊田・大富…11/6(月) ●小川・焼津・大村・和田・大井川…11/20(月)	9:15～9:30	ア	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
	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。	時間は予約時に確認してください	ア
「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	ア	内生活習慣病予防のための食事について考える 大・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
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	持母子健康手帳、筆記用具、親子で参加の場合はバスタオル
子育て教室	生後3～5カ月の乳児の保護者 ※定員15人(電話申込順)	11/21(火) ※2カ月に1回奇数月に実施。	13:15～13:30	ア	内小児科医による講義
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)	11/15(水)(保護者のみ参加) ※託児無し。	13:15～13:30	ア	内管理栄養士による離乳食初期の調理実習 持母子健康手帳、エプロン、三角巾、布巾、台布巾

健診・検診

※受診券は全ての健診・検診を受けるまで保管し、早めに受診してください。
※対象年齢は令和6年3月31日時点の年齢で表記します。

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。
肝臓がん検診	40歳の人・41歳以上で過去に未受診の人
前立腺がん検診	50歳以上の男性
大腸がん検診、結核検診・肺がん検診胃がん検診	40歳以上の人 【胃がん集団検診】検診当日血圧が180/110mmHg以上の人は受診不可 【結核検診・肺がん検診】焼津地区の受診券は健(検)診シール受診券に含まれているため別途はありません。
ピロリ菌胃がんリスク検診	35・40・45・50・55・60・65・70歳の人 ※40歳以上の人は胃がん検診の選択です。
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 ※今年度の無料クーポン対象者は、2年連続で受診できます。
乳がん検診	30歳以上の女性で昨年度受診していない人
歯科健診	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人
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。
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 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。
※満65～69歳および後期高齢者医療制度加入者の人でも、医師が必要と判断した場合、実施することがあります。

※志太医師会検診センターで受診する場合は、受診券の記載年齢が71～75歳の人。
■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
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

レシピー No.336

～しょうゆ味でご飯もすすむ一品です～

生サケの和風ムニエル

材料(2人分)

生サケ…2切れ、塩・こしょう…少々、小麦粉…適量、ホウレンソウ…2分の1束、しめじ…1パック、油…バター…各小さじ2、A(水…大さじ2、しょうゆ…みりん…酒…各大さじ1)、レモンの輪切り…2枚

作り方

①サケは塩・こしょうをして、小麦粉をまぶして余分な粉は落とす。
②ホウレンソウはさっとゆでて冷ましにつけて絞り、食べやすい長さにする。しめじは小房に分ける。
③Aをしっかりと混ぜ合わせて、温める。
④フライパンを熱して油を入れ、

①を皮面から焼き、焼き色がついたら裏返してふたをする。全体に火が通ったらバターを入れ、香り付けをし、サケを取り出す。
⑤④のフライパンにしめじを炒め、ホウレンソウをさっと火を通す。
⑥器に④・⑤を盛り付け、③をかけレモンを添える。

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

■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 10/11(水)、11/8(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ください。 予約・問合先 焼津市社会福祉協議会 ☎621-2941