

12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
※12/2(日)・10(日)・16(日)・24(日)・30(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てください。

■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)
●IP電話やダイヤル回線の固定電話から…☎247-9910
問合先 志太・榛原地域救急医療センター ☎644-0099

相談室

●相談はすべて無料です。●祝日はお休みです。
●☆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。
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	12/11(月)	市	13:00～16:00
☆弁護士相談	12/16(水)	市	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	12/1(金)・15(金)・令和6年1/5(金)	市	13:00～15:00
交通事故相談	12/6(水)・20(水)	市	9:30～15:30
☆建築なんでも相談	12/12(火)	市	13:00～15:30
☆登記・測量相談	12/12(火)	市	13:00～15:30
行政相談	12/4(月) 12/21(水)	市 大	13:00～15:30 13:00～15:30
人権相談	12/7(月)・21(水)・令和6年1/4(水) 12/14(水)・28(水)	市 大	9:30～12:00 13:00～15:30
☆労働相談	12/21(水)	市	13:30～16:00
☆公証人相談	12/26(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)	12/7(月)・14(水)・21(水)・28(水)・令和6年1/4(水)	9:00～11:30 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 ☎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

■こども家庭センター(市役所アトレ庁舎1・2階)での相談
問合先 こども家庭センター

相談の種類	問合先	日程・時間
母と子の健康	母子保健担当 ☎627-4115	月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:00
こどもの相談	こども家庭相談担当・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	12/14(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	12/28(水)	13:30～15:30

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
3日(日)	内科	こいだらクリニック(小川)	☎621-3333
	内科/小児科	櫻井医院(上新田)☆	☎622-0122
	小児科	本多小児科医院(大栄町2)	☎628-0113
	外科	焼津駅前整形外科リウマチハビリクリニック(中港1)	☎621-5511
	産婦人科 歯科	アイ・レディースクリニック(坂本)	☎620-1103
10日(日)	内科	ファミリー歯科医院(惣右衛門)	☎623-0538
	当番薬局	クローバー薬局(小川)	☎625-9000
		メロン薬局(大栄町1)	☎629-8862
		中里薬局(中里)	☎626-4700
		どんぐり薬局大井川店(上新田)	☎622-3408
17日(日)	内科	長岡内科(西小川4)	☎629-3205
	小児科	小井クリニック(焼津4)	☎627-0339
	外科	こいど胃腸クリニック(小土)	☎621-5100
	耳鼻科	藤枝あおば耳鼻咽喉科(藤枝市木広1)☆	☎634-1331
	歯科	赤崎歯科大島クリニック(大島)	☎623-3777
24日(日)	内科	山手クリニック(越後島)	☎629-4976
	内科/小児科	佐藤医院(田尻)	☎624-4804
	外科	志太記念脳神経外科(小柳津)	☎620-3717
	耳鼻科	たなか耳鼻科(小柳津)	☎621-5888
	眼科 歯科	大住眼科医院(大住) 井澤歯科医院(石津港町)	☎623-0330 ☎624-9018
29日(金)	当番薬局	えちごしま薬局(越後島) フラワー薬局田尻店(田尻) さくら薬局西焼津店(小柳津) さくら薬局焼津小柳津店(小柳津)	☎631-4452 ☎656-3755 ☎621-4606 ☎620-7500
	内科	山の手クリニック(関方)	☎620-1911
	内科/小児科	石川医院(田尻)	☎624-4321
	外科	おとみりワマチ整形外科(中新田)	☎656-2221
	耳鼻科 歯科	藤枝診療所(藤枝市高洲)☆ あさひ歯科(駅北3) 焼津のぞみ薬局(関方) エムハート薬局たじり店(田尻) わかさ薬局大富店(中新田) 西島薬局(駅北2)	☎635-8749 ☎626-3363 ☎621-5995 ☎656-2233 ☎623-3939 ☎628-7061
30日(土)	歯科	アオキ歯科(石津)	☎625-1870
	内科	高橋内科医院(焼津1)	☎627-0320
	内科/小児科	篠原医院(本町5)	☎628-3070
	外科	大久保医院(上小杉)	☎622-2500
	歯科	そのべ歯科医院(八橋1) 焼津センター薬局(焼津1) マイ薬局(上小杉)	☎626-3854 ☎626-8892 ☎662-1677
31日(日)	当番薬局	山下内科医院(本町2) コミュニティーホスピタル甲賀病院(大覚寺2) ふじえだ耳鼻科(藤枝市上藪田)☆ 河合歯科医院(西小川4) 大覚寺薬局(大覚寺2) コスモ薬局(本町2)	☎628-2733 ☎628-5500 ☎648-1000 ☎626-1184 ☎629-3789 ☎621-3771

上水道工事休日当番店

日付	当番店・電話	日付	当番店・電話
3日(日)	焼津市管工事協同組合 ☎627-1710	29日(金)	一色設備 ☎626-0199
10日(日)	柳小泉ポンプ工業所 ☎624-0843	30日(土)	本橋建設㈱ ☎629-0248
17日(日)	守屋設備㈱ ☎628-8886	31日(日)	池谷水道設備㈱ ☎628-4332
24日(日)	柳村本配管工業 ☎624-9556		

■不妊・不育に関する電話相談 日時 火曜日 10:00～19:00、木・土曜日 10:00～15:00 問合先 県不妊・不育専門相談センター ☎080-3636-3229

1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1階(保健センター)、大…大井川庁舎1階

種類	対象	日程	受付時間	会場	内・内容 関…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6月生まれの子ども	●焼津・大村・港…1/11(水) ●豊田・東益津…1/12(金) ●小川・大富・和田…1/16(火) 12/15(金) ※2カ月に1回偶数月に実施。	9:00～9:30 9:30～9:45	ア 大	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てください。
	【大井川地区にお住まいの人】 令和5年5・6月生まれの子ども	●焼津・大村・港…1/17(水) ●豊田・東益津…1/18(木) ●小川・大富・和田…1/19(金) 12/15(金) ※2カ月に1回偶数月に実施。	13:00～14:00	ア 大	内内科・歯科健診、身体測定、集団指導、育児相談、 プッシュ塗布(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
1歳6カ月児健康診査とプッシュ塗布 ※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4年6月生まれの子ども	●焼津・大村・港…1/23(火) ●豊田・東益津・和田…1/25(木) ●大村・小川・大富…1/26(金)	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 ※前月に3歳を迎えたお子さんが対象です。	令和2年12月生まれの子ども	●焼津・港・大井川…1/23(火) ●豊田・東益津・和田…1/25(木) ●大村・小川・大富…1/26(金)	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
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	持妊婦届出書、妊婦届出書のある持ち物 持母子健康手帳、筆記用具
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	※大井川庁舎では12/15(金)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4年1月生まれの子ども	●東益津・港・豊田・大富…1/30(火) ●小川・焼津・大村・和田・大井川…1/31(水)	9:15～9:30	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
	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」 健康相談	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	生後3～5カ月の乳児の保護者 ※定員15人(電話申込順)	1/16(火) ※託児無し。 ※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 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
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)	1/10(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、早めにお持ちください。
※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。
肝炎検診	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 【結核健診・肺がん検診】焼津地区の人は、令和6年2/6(火)イオン焼津店、2/9(金)アトレ庁舎で受診できます。
ヒ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 ※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

※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

■生活機能チェック
日常生活に必要な機能が低下していないかを確認し、その結果、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 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歳の人や後期高齢者医療制度加入者でも、医師が必要と判断した場合、実施することがあります。

レンジ No.338

白菜のけんちん蒸し

■1人分 232kcal・塩分0.9g


材料(2人分)

- 白菜…大4枚、鶏ひき肉…100g、木綿豆腐…200g、干し椎茸…2個、グリーンピース…大さじ1、卵…2分の1個、A(しょうゆ・砂糖・みりん・片栗粉…各小さじ3分の2)、B(だし汁70cc・しょうゆ…小さじ2分の1・塩…ひとつまみ・片栗粉…小さじ1)

作り方

- ①白菜は洗って耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で約7分加熱する。
- ②豆腐は少し水を切り、細かくほぐす。干し椎茸は水で戻し、千切りにする。
- ③卵は鶏ひき肉を入れた容器に、②・グリーンピース・卵・Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④白菜の根元と葉先を1枚ずつ交換し、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

互に重ね、2組作る。各々に③の半量をおいて巻き、ラップで包み両端を閉じて、耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で約7分加熱する。
- ⑤Bを混ぜ合わせて加熱し、くずあんを作る。
- ⑥④を食べやすい大きさに切った器に盛り付け、⑤をかける。



■税理士の無料税務相談(要予約) 日時 月・水・金曜日(29日を除く) 13:30～16:00 予約受付日 月～金曜日(29日を除く) 会場 焼津商工会議所会館2階 予約・問合先 税理士会事務局 ☎628-2250