

1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
※1/6(日)・14(日)・20(日)・28(日)・2/3(日)の22:00以降は、診療科目が小児科のみ。
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 0644-0099

■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)
●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 0221-2406

相談室

■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、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 0626-1133 ※消費生活相談と多重債務相談は0626-1147

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	1/15(月)	市	13:00～16:00
☆弁護士相談	1/10(水)	市	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	1/15(金)・19(金)・2/2(金)	市	13:00～15:00
交通事故相談	1/10(水)・17(水)	市	9:30～15:30
☆建築なんでも相談	1/9(火)	市	13:00～15:30
☆登記・測量相談	1/9(火)	市	13:00～15:30
行政相談	1/15(月)・2/5(月) 1/18(木)	市 大	13:00～15:30 13:00～15:30
人権相談	1/18(木)・2/1(木) 1/11(水)・25(水)	市 大	9:30～12:00 13:00～15:30
☆労働相談	1/18(木)	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 0626-1178

相談の種類	日程	時間
女性相談(面談方式)	1/11(水)・18(水)・25(水)・2/1(木) 1/9(火)・23(火)	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 0631-4346 06kyouisoudan@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	日程	時間
母と子の健康	母子保健担当 0627-4115	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 0626-1165	

■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 障書福祉課 0631-5532

相談の種類	日程	時間
心の悩みごと相談	1/11(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 0643-1339

相談の種類	日程	時間
酒害相談	1/25(水)	13:30～15:30

■心身の悩みごと相談(総合福祉会館3階小会議室2)
予約・問合先 障書福祉課 0631-5532

相談の種類	日程	時間
心身の悩みごと相談	1/11(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 0643-1339

相談の種類	日程	時間
酒害相談	1/25(水)	13:30～15:30

相談室 ■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

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(祝)	内科	かわさきクリニック(越後島)	0629-4976
	小児科	やまもと小児科(石津)	0656-0100
	外科	こいど胃腸クリニック(小土)	0621-5100
	歯科	やぎ歯科医院(小川)	0625-8212
2日(祝)	当番薬局	えちごしま薬局(越後島)	0631-4452
	内科	富士クリニック(東小川8)	0621-5971
	小児科	そね小児科(五ヶ堀之内)	0620-8814
	小児科	志太記念脳神経外科(小柳津)	0620-3717
3日(祝)	当番薬局	アイ・レディーズクリニック(坂本)	0620-1103
	外科	かわさき歯科医院(駅北1)	0627-8809
	小児科	エムハート薬局こがわ店(東小川8)	0671-1701
	小児科	フラワ-薬局豊田店(五ヶ堀之内)	0639-6277
7日(日)	当番薬局	さくら薬局西焼津店(小柳津)	0621-4606
	内科	中里薬局(中里)	0626-4700
	小児科	西島薬局(駅北2)	0628-7061
	小児科	いたやクリニック(小土)	0621-5200
8日(日)	小児科	小井土クリニック(焼津4)	0627-0339
	外科	谷口整形外科医院(小屋敷)	0627-2020
	耳鼻科	まつなが耳鼻咽喉科クリニック(藤枝駅前2)	0645-3387
	歯科	あきにわ歯科(下小田)	0624-9845
14日(日)	当番薬局	ゆりかもめ薬局(称宜島)	0656-2551
	内科	ふくらクリニック(大柴町2)	0627-1228
	小児科	岩田クリニック(宗高)☆	0662-2311
	小児科	仲神医院(中新田)	0623-0805
21日(日)	外科	さかい医院(柴町2)	0626-6660
	外科	河村歯科診療室(本町2)	0631-4618
	当番薬局	メロン薬局(大柴町1)	0629-8862
	当番薬局	フレンド薬局(中新田)	0624-9390
28日(日)	当番薬局	マリン薬局(柴町2)	0621-1008
	内科	コスモ薬局(本町2)	0621-3771
	内科	あお空薬局(宗高)	0664-0277
	内科	のがきクリニック(石津)	0656-0101
28日(日)	内科	藤原医院(本町5)	0628-3070
	外科	はら整形外科クリニック(小柳津)	0620-8772
	外科	あまの耳鼻咽喉科クリニック(藤枝市中3)	0646-3313
	外科	キャロットクリニック小田歯科(中新田)	0623-6480
28日(日)	当番薬局	よつば薬局(石津)	0625-0005
	内科	さくら薬局西焼津店(小柳津)	0621-4606
	内科	高橋内科医院(焼津1)	0627-0320
	内科	山下内科医院(本町2)	0628-2733
28日(日)	内科	たきいクリニック(相川)☆	0622-8525
	外科	焼津駅前整形外科マチ・ハビリクリニック(中港1)	0621-5511
	外科	神戸整形外科(宗高)☆	0622-3399
	外科	前田産科婦人科医院(小屋敷)	0626-8603
28日(日)	産婦人科	焼津駅前眼科(駅北1)	0626-8240
	眼科	増井歯科医院(田尻)	0623-1281
	歯科	焼津センター薬局(焼津1)	0626-8892
	当番薬局	コスモ薬局(本町2)	0621-3771
28日(日)	当番薬局	おおいがわ薬局(宗高)	0662-1762
	内科	中山クリニック(下小田)	0623-0090
	内科	コミュニティーホスピタル甲賀病院(大覚寺2)	0628-5500
	内科	森耳耳鼻咽喉科(藤枝中大洲1)☆	0635-8687
28日(日)	当番薬局	渡辺歯科医院(焼津1)	0626-1182
	当番薬局	大覚寺薬局(大覚寺2)	0629-3789
	当番薬局	エムハート薬局すみれ中央店(石津港町)	0623-9311
	当番薬局	富士クリニック(東小川8)	0621-5971
28日(日)	当番薬局	やまもと小児科(石津)	0656-0100
	当番薬局	大久保医院(上小杉)	0622-2500
	当番薬局	いづつ6丁目耳鼻咽喉科(焼津6)	0620-6001
	当番薬局	KENデンタルクリニック(石津)	0656-1173
28日(日)	当番薬局	エムハート薬局こがわ店(東小川8)	0671-1701
	当番薬局	よつば薬局(石津)	0625-0005
	当番薬局	マイ薬局(上小杉)	0662-1677
	当番薬局	すばる薬局(焼津6)	0627-2831

2月の健康の窓

予約・問合先 ☎425-8502 本町5-6-1 保健センター 0627-4111

※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	内容
6～7カ月児相談	【焼津地区にお住まいの人】 令和5年7月生まれの子	●焼津・大村・港…2/6(火) ●豊田・東益津…2/8(木) ●小川・大富・和田…2/9(金) 2/11(日) ※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 持ち母健康手帳、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7・8月生まれの子	●焼津・大村・港…2/20(火) ●豊田・東益津…2/21(水) ●小川・大富・和田…2/22(木) 2/1(日) ※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、 フッ素塗布(希望者のみ・自己負担金800円) 持ち母健康手帳、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4年7月生まれの子 【大井川地区にお住まいの人】 令和4年6・7月生まれの子	●焼津・大村・港…2/27(火) ●豊田・東益津・和田…2/28(水) ●大村・小川・大富…2/29(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 持ち母健康手帳、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3年1月生まれの子	●焼津・港・大井川…2/27(火) ●豊田・東益津・和田…2/28(水) ●大村・小川・大富…2/29(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 持ち母健康手帳、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	妊婦届出書、妊婦届出書にある持ち物 持ち母健康手帳、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2/11(水)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2月生まれの子	●東益津・港・豊田・大富…2/13(火) ●小川・焼津・大村・和田・大井川…2/14(水)	9:15～9:30	ア	内 プラッシング指導、身体測定、育児相談 持ち母健康手帳、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	内 妊産婦の食事、離乳食、幼児食、学齢期の食事など 持ち母健康手帳
「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 持ち母健康手帳、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)	2/15(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 持ち母健康手帳、エプロン、 三角巾、布巾、台巾

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 ※大井川地区の方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 【結核検診・肺がん検診】は右を参照してください。
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。

胸のレントゲン検査を追加で実施します

結核健診・肺がん検診の受診機会を逃した人は、今年度ラストチャンスです。(予約不要)
対象 焼津地区在住の40歳以上で、会社などで受診機会のない人

日時・場所	日程	時間	場所
日時・場所	2/6(火)	9:30～11:30	イオン焼津店 南側駐車場
	2/9(金)	13:30～15:30	アトレ庁舎 南側駐車場

費用無料(喉痰検査対象者は730円)
持ち物 健(検)診シール受診券、問診票
※詳しくは受診券または市ホームページを確認してください。
※大井川地区の人は、志太医師会検診センターで1/19(金)まで受診できます。
受診券の再発行はこちらから

レシピー NO.339

～さばのみそ煮缶と里芋がよくなります～

里芋のグラタン

■1人分 268kcal・塩分0.9g


材料(2人分)

- 里芋…150g、玉ねぎ…100g、しめじ…50g、さばのみそ煮缶…2分の缶、有塩バター…10g、小麦粉…大さじ1、牛乳…150g、ピザ用チーズ…20g、粉チーズ・粉パセリ…適量、黒こしょう…お好みで

作り方

- ①里芋は皮付きのまま電子レンジ600Wで約4分加熱し、皮をむき一口大にする。
- ②玉ねぎは幅3ミリの千切りにし、しめじはほぐしておく。
- ③フライパンにバターを入れて加熱し、玉ねぎとしめじを入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら、里芋を入れて炒める。
- ④小麦粉を入れて混ぜ、さばのみそ煮缶を汁ごと入れ身をほぐし、たあと、牛乳を入れかき混ぜる。
- ⑤とろみが付いたら火を止めて、器に盛る。
- ⑥ピザ用チーズと粉チーズをのせ、粉パセリと黒こしょうを振る。
- ⑦オーブントースターで焼き色をつける。

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 0627-4111



相談室 ■税理士の無料税務相談(要予約) 日時 月・水・金曜日(祝日・1/3(水)・5(金)を除く) 13:30～16:00 予約受付日 月～金曜日(祝日、1/2(火)～5(金)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 0628-2250