

2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
※2/3(日)・11(祝)・17(土)・25(日)・3/2(土)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、様子をもて大丈夫なのか、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 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

●相談はすべて無料です。●初日はお休みです。●5月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、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	2/19(月)	市	13:00～16:00
☆弁護士相談	2/7(水)	市	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	2/14(水)・21(水)・28(水)	市	13:00～15:00
交通事故相談	2/2(火)・21(水)	市	9:30～15:30
☆建築なんでも相談	2/13(火)	市	13:00～15:30
☆登記・測量相談	2/13(火)	市	13:00～15:30
行政相談	2/5(月)・3/4(月) 2/15(水)	市 大	13:00～15:30 13:00～15:30
人権相談	2/15(水)	市	9:30～12:00
☆労働相談	2/15(水)	市	13:30～16:00
☆公証人相談	2/27(水)	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 0626-1178

相談の種類	日程	時間
女性相談(面談方式)	2/8(月)・15(水)・22(水) 2/13(火)・27(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 06kyouikusoudan@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

■子ども家庭センター(市役所アトレ庁舎1・2階)での相談

相談の種類	問合先	日程・時間
母子との健康	母子保健担当 0627-4115	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 0626-1165	

■心の悩みごと相談(大井川福祉センター「ほほえみ」相談室2)

相談の種類	日程	時間
心の悩みごと相談	2/8(水)	13:00～16:00

■酒害相談 *家族の飲酒相談など(総合福祉会館3階小会議室2)

相談の種類	日程	時間
酒害相談	2/22(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(女印は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	
4日(日)	内科/外科/婦人科	岡本石井病院(小川新町5)	0627-5585	
	小児科	ほりお小児科(西小川2)	0626-5500	
	耳鼻科	藤枝あおば耳鼻咽喉科(藤枝市末広1) ☆	0634-1331	
	歯科	カワムラ歯科クリニック(宗高)	0622-8141	
11日(祝)	当番薬局	さくら薬局焼津西小川店(西小川1)	0620-8844	
	内科	立花クリニック(五ヶ堀之内)	0620-9191	
	小児科	そね小児科(五ヶ堀之内)	0620-8814	
	内科/小児科	横山消化器内科(下小杉) ☆	0622-0045	
	外科	金井整形外科(大村2)	0621-1211	
	耳鼻科	たなか耳鼻科(小柳津)	0621-5888	
	歯科	小川やまだ歯科(小川新町2)	0621-7200	
	当番薬局	ファミリー薬局(五ヶ堀之内) ユウカリ薬局(大村2) さくら薬局焼津小柳津店(小柳津) 下小杉薬局(下小杉)	0639-6277 0626-5000 0620-7500 0664-2151	
	12日(祝)	内科	小石川内科クリニック(栄町1)	0621-1111
		小児科	本多小児科医院(大栄町2)	0628-0113
内科/小児科		櫻井医院(上新田) ☆	0622-0122	
外科		谷口整形外科医院(小屋敷)	0627-2020	
耳鼻科		藤枝診療所(藤枝市高洲) ☆	0635-8749	
歯科		松本歯科(柳新屋)	0627-4182	
当番薬局		さかえ薬局(栄町2) メロン薬局(大栄町1) どんぐり薬局大井川店(上新田)	0631-6090 0629-8862 0622-3408	
18日(日)		内科	ふくむらクリニック(大栄町2)	0627-1228
		小児科	小井土クリニック(焼津4)	0627-0339
		小児科	こいど胃腸クリニック(小土)	0621-5100
	外科	吉田医院(利右衛門) ☆	0622-0108	
	眼科	焼津こがわ眼科(東小川2)	0626-8860	
	歯科	石田歯科医院(大住)	0628-3376	
	当番薬局	メロン薬局(大栄町1) 赤木薬局小川店(東小川2) 大井川ふれあい薬局(利右衛門)	0629-8862 0626-5300 0662-0411	
	23日(祝)	内科/小児科	あしだクリニック(与惣次)	0623-5656
		外科	志太記念脳神経外科(小柳津)	0620-3717
		耳鼻科	ふじえだ耳鼻科(藤枝市上藪田) ☆	0648-1000
歯科		あい歯科クリニック(大覚寺1)	0626-8841	
当番薬局		さくら薬局西焼津店(小柳津)	0621-4606	
25日(日)	内科	いたやクリニック(小土)	0621-5200	
	小児科/耳鼻科	仲神医院(中新田)	0623-0805	
	外科	おおとみりワマチ整形外科(中新田)	0656-2221	
	歯科	亀山歯科医院(五ヶ堀之内)	0626-5233	
	当番薬局	フレンド薬局(中新田) わかさ薬局大富店(中新田)	0624-9390 0623-3939	

上水道工事休日当番店

日付	当番店・電話	日付	当番店・電話
4日(日)	榎小泉ポンプ工業所 0624-0843	18日(日)	一色設備 0626-0199
11日(祝)	守屋設備㈱ 0628-8886	23日(祝)	本橋建設㈱ 0629-0248
12日(祝)	榎村本配管工業 0624-9556	25日(日)	池谷水道設備㈱ 0628-4332

■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

3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

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8月生まれの子	●焼津・大村・港…3/5(火) ●豊田・東益津…3/7(木) ●小川・大富・和田…3/8(金) 2/1(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お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…3/12(火) ●豊田・東益津…3/13(水) ●小川・大富・和田…3/14(木) 2/1(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ラス塗布 ※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8月生まれの子	●焼津・大村・港…3/12(火) ●豊田・東益津…3/13(水) ●小川・大富・和田…3/14(木) 2/1(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、フラス塗布(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6・7月生まれの子	●焼津・港・大井川…3/19(火) ●豊田・東益津・和田…3/21(木) ●大村・小川・大富…3/22(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3年2月生まれの子	●焼津・港・大井川…3/19(火) ●豊田・東益津・和田…3/21(木) ●大村・小川・大富…3/22(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 妊娠届出書、妊娠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2/1(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3月生まれの子	●東益津・港・豊田・大富…3/4(月) ●小川・焼津・大村・和田・大井川…3/11(月)	9:15～9:30	ア	内 プラッシング指導、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「リモテ相談」	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)	3/1(月) ※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、親子で参加する場合はバスタオル
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)	3/15(金)(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、結核健診、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、2/6(火)にイオン焼津店で、2/9(金)に市役所アトレ庁舎で受診できます。大井川地区は終了しました。
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

■認知症一次スクリーニング
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。
※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。

■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。
※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。

【共通】
受診場所 指定医療機関(志太医師会検診センターの受け付けは終了しました。個別指定医療機関で受診してください)
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 0626-1219

レシオ No.340

～お好みでポン酢などにつけるのもおすすめです～

千切り大根もち

■1人分 91kcal・塩分 0.2g

材料(2人分)
大根・100g、ニンジン…10g、玉ねぎ…25g、小松菜…15g、塩…ひとつまみ、片栗粉…大さじ3、前みり…3g、ごま油…大さじ2分の1

作り方
①大根とニンジンは千切りにして、玉ねぎは薄切にする。小松菜は5%幅に切る。
②フライパンにごま油を入れ、①に塩ひとつまみをふってから混ぜ、水分が出るまでしばらく置く。
③②に片栗粉と前みりを入れ、混ぜてから6等分にする。
④フライパンにごま油を入れ、火から中火で約3分、裏返してふたをして約3分焼く。

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




■税理士の無料税務相談(要予約) 2/23(祝)は「税理士記念日」です。 日時 月・水・金曜日(祝日を除く) 13:30～16:00 予約受付日 月～金曜日(祝日を除く) 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 0628-2250