

3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。

夜間の診療など

■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
※3/2(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。
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 ☎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、様子をもみて大丈夫なのか、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 県地域医療課 ☎221-2406

相談室

●相談はすべて無料です。●初回はお休みの日です。
●平日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 ☎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	3/11(月)	市	13:00～16:00
☆弁護士相談	3/6(水)、4/3(水) 3/13(水)・27(水)	市	10:00～12:00 13:00～15:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	3/15(金)、4/5(金)	市	13:00～15:00
交通事故相談	3/6(水)・27(水)、4/3(水)	市	9:30～15:30
☆建築なんでも相談	3/12(火)	市	13:00～15:30
☆登記・測量相談	3/12(火)	市	13:00～15:30
行政相談	3/4(月)、4/1(月) 3/21(木)	市 大	13:00～15:30 13:00～15:30
人権相談	3/7(水)・21(水)、4/4(水) 3/14(水)・28(水)	市 大	9:30～12:00 13:00～15:30
☆労働相談	3/21(木)	市	13:30～16:00
☆公証人相談	今月はありません	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)	3/7(水)・14(水)・21(水)・28(水)、4/4(水) 3/12(火)・26(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 ☎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

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

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)
子どもの相談	子ども家庭相談担当・発達支援担当 ☎626-1165	8:30～17:00

■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	3/14(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)
問合先 焼津断酒会 ☎643-1339

相談の種類	日程	時間
酒害相談	3/28(水)	13:30～15:30

■認知症に関する電話相談 相談・問合先 静岡県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
3日(日)	内科	ながたクリニック(小柳津)	☎631-6015
	内科/小児科	佐藤医院(田尻)	☎624-4804
	外科	さかい医院(柴町2)	☎626-6660
	耳鼻科	まつなが耳鼻咽喉科クリニック(藤枝駅前2)☆	☎645-3387
	歯科	ふかざわ歯科(坂本)	☎626-7111
10日(日)	歯科	げんき薬局(小柳津)	☎620-7237
	当番薬局	フラワー薬局田尻店(田尻)	☎656-3755
	内科	マリン薬局(柴町2)	☎621-1008
	内科/小児科	長岡内科(西小川4)	☎629-3205
	外科	石川医院(田尻)	☎624-4321
17日(日)	外科	はら整形外科クリニック(小柳津)	☎620-8772
	耳鼻科	やいづ6丁目耳鼻咽喉科(焼津6)	☎620-6001
	歯科	かたおか歯科医院(小土)	☎627-8883
	当番薬局	赤木薬局さつき店(西小川4)	☎627-9230
		エムハート薬局たじり店(田尻)	☎656-2233
20日(祝)	当番薬局	さくら薬局西焼津店(小柳津)	☎621-4606
		すばる薬局(焼津6)	☎627-2831
		シーガル薬局(保福島)	☎620-3377
	内科	こだいらクリニック(小川)	☎621-3333
	内科/小児科	篠原医院(本町5)	☎628-3070
24日(日)	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
	耳鼻科	あまの耳鼻咽喉科クリニック(藤枝市田中3)☆	☎646-3313
	眼科	大住眼科医院(大住)	☎623-0330
	歯科	なお歯科クリニック(本町2)	☎620-2575
	当番薬局	クロア薬局(小川)	☎625-9000
31日(日)	当番薬局	コスモ薬局(本町2)	☎621-3771
	内科/外科	コミュニティーホスピタル甲賀病院(大覚寺2)	☎628-5500
	内科/小児科	山下内科医院(本町2)	☎628-2733
	歯科	たていし歯科クリニック(小柳津)	☎668-9082
	当番薬局	大覚寺薬局(大覚寺2)	☎629-3789
	コスモ薬局(本町2)	☎621-3771	
24日(日)	内科	かわさきクリニック(越後島)	☎629-4976
	内科/小児科	中山クリニック(下小田)	☎623-0090
	外科	谷口整形外科医院(小屋敷)	☎627-2020
	耳鼻科	森耳鼻咽喉科(藤枝市大洲1)☆	☎635-8687
	歯科	酒井歯科医院(石津向町)	☎624-7722
31日(日)	当番薬局	えちごしま薬局(越後島)	☎631-4452
		エムハート薬局すみれ中央店(石津港町)	☎623-9311
	内科	岡本石井病院(小川新町5)	☎627-5585
	小児科	岩田クリニック(宗高)☆	☎662-2311
	歯科	やまもと小児科(石津)	☎656-0100
	高塚歯科医院(大島)	☎623-4118	
	当番薬局	よつば薬局(石津)	☎625-0005
	あお薬局(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
3日(日)	薬科設備工業㈱ ☎627-5477	20日(祝)	㈱タケ谷設備工業所 ☎622-1439
10日(日)	青島ポンプ工業㈱ ☎628-2153	24日(日)	㈱大一配管 ☎624-4217
17日(日)	㈱小泉建設 ☎628-4563	31日(日)	㈱志太設備工業所 ☎622-0369

4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・教室と健康相談など

【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9月生まれの子	●焼津・大村・港…4/9(火) ●豊田・東益津…4/10(水) ●小川・大富・和田…4/11(木) 4/23(火)	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9月10日生まれの子	※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…4/16(火) ●豊田・東益津…4/17(水) ●小川・大富・和田…4/18(木) 4/23(火)	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8・9月生まれの子	※2カ月に1回偶数月に実施。		大	
3歳児健康診査	令和3年3月生まれの子	●焼津・港・大井川…4/24(水) ●豊田・東益津・和田…4/25(木) ●大村・小川・大富…4/26(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 妊娠届出書、妊娠届出書にある持ち物 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4/23(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4年4月生まれの子	●東益津・港・豊田・大富…4/22(月) ●小川・焼津・大村・和田・大井川…4/30(火)	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	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	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
離乳食教室	離乳食開始前の保護者 ※定員10人(電話申込順)	4/30(火) ※託児無し。	13:15～13:30	ア	内 管理栄養士による離乳食初期の講座とミニ実習 持 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル、親子で参加する場合はバスタオル

健診・検診など

※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。
※令和5年度の個別医療機関で実施する健診・検診は、3/30(土)まで受けることができます。

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 【結核検診・肺がん検診】令和5年度は終了しました。
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

レシオ No.341

～春に採れたみずみずしい新玉ネぎを使った和え物です～

台所づくりの健康づくり

■新玉ネぎとマグロの和え物 ■1人分45kcal・塩分0.6g

材料(4人分)

新玉ネぎ…100g、マグロ(さく)…100g、ショウガ…小ひとかけ、細ネギ…3本、青じそ…3枚、ポン酢しょうゆ…大さじ2、みりん…少々

作り方

①新玉ネぎは薄切りにし、マグロは1.5センチ角に切る。②ショウガは半量をすりおろし、残りも千切りにする。細ネギは小口切り、青じそは千切りにする。

③①と②を混ぜ合わせ皿に盛り付け、④と⑤を混ぜ、③にかける。

④ポン酢しょうゆとみりんを混ぜ、③にかける。

協力/焼津市健康づくり推進協議会 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 3/13(水)、4/10(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