

9月の生活情報

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
- ※9/8(日)・14(土)・22(祝)・28(土)、10/5(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
☎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、様子をみても大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

相談時

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)
- I P 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	9/9(月)	市	13:00～16:00
☆ 弁護士相談	9/4(水)、10/2(水)	市	10:00～12:00 13:00～15:00
	9/11(水)・18(水)・25(水)	市	13:00～15:00
☆ 弁護士による多重債務相談	9/6(金)・20(金)、10/4(金)	市	13:00～15:00
交通事故相談	9/4(水)・18(水)、10/2(水)	市	9:30～15:30
☆ 建築なんでも相談	9/10(火)	市	13:00～15:30
☆ 登記・測量相談	9/10(火)	市	13:00～15:30
行政相談	9/2(月)	市	13:00～15:30
	9/19(木)	大	13:00～15:30
人権相談	9/5(木)、10/3(木)	市	9:30～12:00
	9/12(木)	大	13:00～15:30
☆ 労働相談	9/19(木)	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 協働推進課 ☎626-1178

相談の種類	日程	時間
☆ 女性相談(面談方式)	9/5(木)・12(木)・19(木)・26(木)	9:00～11:30
	9/10(火)・24(火)	13:30～16:00

■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DV相談	こども家庭相談担当・発達支援担当 ☎626-1165	

■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け付け。	8:30～17:00

■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)

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	9/12(木)	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	9/26(木)	13:30～15:30

※変更になる場合があります。詳しくは各問合先に問い合わせてください。
※夜間の診療と相談室は、翌月5日までの日程を記載しています。

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	ふくむらクリニック（大栄町2）	☎627-1228
	内科／小児科	篠原医院（本町5）	☎628-3070
	内科／小児科	櫻井医院（上新田）☆	☎622-0122
	外科	谷口整形外科医院（小屋敷）	☎627-2020
	歯科	カワムラ歯科クリニック（宗高）	☎622-8141
	当番薬局	メロン薬局（大栄町1）	☎629-8862
		どんぐり薬局大井川店（上新田）	☎622-3408
8日 (日)	内科／小児科	あしだクリニック（与惣次1）	☎623-5656
	外科	こいど胃腸クリニック（小土）	☎621-5100
	産婦人科	前田産科婦人科医院（小屋敷）	☎626-8603
	耳鼻科	ふじえだ耳鼻科（藤枝市上藪田）☆	☎648-1000
	歯科	あさひ歯科（駅北3）	☎626-3363
	当番薬局	西島薬局（駅北2）	☎628-7061
15日 (日)	内科	いたやクリニック（小土）	☎621-5200
	内科／小児科	中山クリニック（下小田）	☎623-0090
	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
	歯科	亀山歯科医院（五ヶ堀之内）	☎626-5233
	当番薬局	エムハート薬局すみれ中央店（石津港町）	☎623-9311
		さくら薬局西焼津店（小柳津）	☎621-4606
さくら薬局焼津小柳津店（小柳津）		☎620-7500	
16日 (祝)	内科	ながたクリニック（小柳津）	☎631-6015
	内科	岩田クリニック（宗高）☆	☎662-2311
	小児科	やまもと小児科（石津2）	☎656-0100
	外科	おおとみりウマチ整形外科（中新田）	☎656-2221
	耳鼻科	まつなが耳鼻咽喉科クリニック（藤枝市駅前2）☆	☎645-3387
	歯科	河村歯科診療室（本町2）	☎631-4618
	当番薬局	げんき薬局（小柳津）	☎620-7237
		よつば薬局（石津2）	☎625-0005
		わかくさ薬局大富店（中新田）	☎623-3939
		コスモ薬局（本町2）	☎621-3771
		あお空薬局（宗高）	☎664-0277
22日 (祝)	内科	こだいらクリニック（小川）	☎621-3333
	小児科	ほりお小児科（西小川2）	☎626-5500
	外科	さわい医院（栄町2）	☎626-6660
	歯科	酒井歯科医院（石津向町）	☎624-7722
	当番薬局	クローバー薬局（小川）	☎625-9000
		さくら薬局焼津西小川店（西小川1）	☎620-8844
		マリン薬局（栄町2）	☎621-1008
23日 (休)	内科	長岡内科（西小川4）	☎629-3205
	小児科／耳鼻科	仲神医院（中新田）	☎623-0805
	外科	はら整形外科クリニック（小柳津）	☎620-8772
	歯科	アオキ歯科（石津）	☎625-1870
	当番薬局	赤木薬局さつき店（西小川4）	☎627-9230
		フレンド薬局（中新田）	☎624-9390
		さくら薬局西焼津店（小柳津）	☎621-4606
29日 (日)	内科／眼科	コウガクリニック（大覚寺2）	☎628-5151
	内科	横山消化器内科（下小杉）☆	☎622-0045
	小児科	そね小児科（五ヶ堀之内）	☎620-8814
	外科	焼津駅前整形外科リウマチ・リハビリクリニック（中港1）	☎621-5511
	歯科	渡辺歯科医院（焼津1）	☎626-1182
	耳鼻科	あまの耳鼻咽喉科クリニック（藤枝市田中3）☆	☎646-3313
	当番薬局	大覚寺薬局（大覚寺2）	☎629-3789
		フラワー薬局豊田店（五ヶ堀之内）	☎639-6277
		下小杉薬局（下小杉）	☎664-2151

10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・教室、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 持…持ちもの
6～7カ月児相談	【焼津地区にお住まいの人】 令和 6 年 3 月生まれの子	●焼津・大村・港…10/1 (火) ●豊田・東益津…10/2 (水) ●小川・大富・和田…10/3 (木)	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てください。
	【大井川地区にお住まいの人】 令和 6 年 3・4 月生まれの子	10/10 (木) ※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 ※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 5 年 3 月生まれの子	●焼津・大村・港…10/15 (火) ●豊田・東益津…10/16 (水) ●小川・大富・和田…10/17 (木)	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 5 年 2・3 月生まれの子	10/10 (木) ※2 カ月に 1 回偶数月に実施。		大	
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 9 月生まれの子	●焼津・港・大井川…10/23 (水) ●豊田・東益津・和田…10/24 (木) ●大村・小川・大富…10/25 (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
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	持母子健康手帳、筆記用具 ※大井川庁舎では 10/10 (木)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 10 月生まれの子	●東益津・港・豊田・大富…10/21 (月) ●小川・焼津・大村・和田・大井川…10/28 (月)	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
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）。	9/9 (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	離乳食開始前の保護者 ※定員 10 組（電話申込順）。	10/22 (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・抱っこひも
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	ア	内生活習慣病予防のための食事についてなど
健康相談			13:30 ～ 15:30		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

健診・検診 など ～ 年に一度の健康チェック ～

※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。
※ご自身と大切な人のために、定期的に受けましょう。受診券の再発行など、詳しくは問い合わせてください。
※対象年齢は令和 7 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・後期高齢者医療制度加入（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。	
大井川地区の 志太医師会集団健診	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ガイドを確認してください。	
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、 結核健診・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 180/110 mm Hg 以上の人は受診不可 【結核健診・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送はありません。	
ピロリ菌胃がん リスク検診	35 歳の人	
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	※令和 6 年度の無料クーポン 対象者も受診できます。
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	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70 歳の人	

～予約不要！最終日が迫っています～

結核健診・肺がん検診

今年も胸のレントゲン検査を実施しています。

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

期間 10/4 (金)まで

会場 各地域交流センターなど

費用無料（喀痰検査対象者は 730 円）

持ち物 健診シール受診券、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
ンターで令和 7 年 1/17 (金)まで受診で
きます。


詳しくは
こちら


受診券の
再発行は
こちら

レシピ
NO.347

台所からの健康づくり

～マグロの表面をさっと焼き、レアに仕上げました
マグロステーキ

■ 1 人分 166kcal・塩分 1.0g

材料(2 人分)

マグロ（刺身用・さく）…
200 g、塩…少々、油…
大さじ 2 分の 1、A〈酒…
小さじ 2、しょうゆ・みり
ん…各小さじ 1、片栗粉…
小さじ 4 分の 1〉、白ネギ(み
じん切り) …大さじ 2、カ
イワレ大根…4 分の 1 パッ
ク、練りわさび…適量

作り方

①マグロは塩を振って 10 分程お
き、余分な水分を拭き取る。
②油を熱したフライパンに①を入
れて中火で焼き、少し焼き色が
ついたら裏返して同様に焼く。
フライパンから取り出して冷ま
し、1 ㌢幅に切る。
③耐熱容器に A を入れ混ぜ合わ
せ、電子レンジ(600 W)で
40 ～ 50 秒加熱し、白ネギを
加えて混ぜ合わせる。
④器にマグロを盛り付けて③をか
け、根を切ったカイワレ大根、
練りわさびを添える。

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

CHECK

レシピは
こちらでも



