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。

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

※12/8(日)・14(土)・22(日)・28(土)、令和７年 1/4(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
TEL644-0099

■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…TEL247-9910

問合先
県地域医療課
TEL221-2406

相談室

- 相談はすべて無料です。● 祝休日、年末年始はお休みです。
- ☆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　TEL626-1133　※消費生活相談と多重債務相談は TEL626-1147

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

■女性相談 ＊家族や職場の相談など（市役所本庁舎３階 協働推進課） １人１時間程度
問合先　協働推進課　TEL626-1178

相談の種類	相談先	日程・時間
女性相談（電話・面談方式）	【相談専用】TEL639-5810 ※常設しています。	月～金曜日 9:00 ～ 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　TEL627-4115	月～金曜日 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　TEL626-1165	

■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　TEL631-4346　E-mail 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 ※メール相談は随時受け付け。	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　TEL631-5532

相談の種類	日程	時間
心の悩みごと相談	12/12(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　TEL643-1339

相談の種類	日程	時間
酒害相談	12/26(木)	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
1日(日)	内科／外科	コミュニティーホスピタル甲賀病院（大覚寺２）	TEL628-5500
	内科／小児科	佐藤医院（田尻）	TEL624-4804
	歯科	キャロットクリニック小田歯科（中新田）	TEL623-6480
	当番薬局	大覚寺薬局（大覚寺２）	TEL629-3789
		フラワー薬局田尻店（田尻）	TEL656-3755
8日(日)	内科	ふくむらクリニック（大栄町２）	TEL627-1228
		岩田クリニック（宗高）☆	TEL662-2311
	内科／小児科	石川医院（田尻）	TEL624-4321
	外科	大久保医院（上小杉）	TEL622-2500
		吉田医院（利右衛門）☆	TEL622-0108
	耳鼻科	森耳鼻咽喉科（藤枝市大洲１）☆	TEL635-8687
	歯科	あきにわ歯科（下小田）	TEL624-9845
	当番薬局	メロン薬局（大栄町１）	TEL629-8862
		エムハート薬局たじり店（田尻）	TEL656-2233
		マイ薬局（上小杉）	TEL662-1677
		大井川ふれあい薬局（利右衛門）	TEL662-0411
		あお空薬局（宗高）	TEL664-0277
15日(日)	内科/外科/耳鼻科/婦人科	岡本石井病院（小川新町５）	TEL627-5585
	内科／小児科	篠原医院（本町５）	TEL628-3070
	歯科	井澤歯科医院（石津港町）	TEL624-9018
	当番薬局	ゆりかもめ薬局（東祢宜島）	TEL656-2551
22日(日)	内科／小児科	あしだクリニック（与惣次１）	TEL623-5656
	外科	金井整形外科（大村２）	TEL621-1211
	眼科	焼津駅前眼科（駅北１）	TEL626-8240
	耳鼻科	藤枝あおば耳鼻咽喉科（藤枝市末広１）☆	TEL050-3033-4284
	歯科	亀山歯科医院（五ケ堀之内）	TEL626-5233
	当番薬局	ユーカリ薬局（大村２）	TEL626-5000
29日(日)	内科	いたやクリニック（小土）	TEL621-5200
		横山消化器内科（下小杉）☆	TEL622-0045
	小児科	やまもと小児科（石津２）	TEL656-0100
	外科	谷口整形外科医院（小屋敷）	TEL627-2020
	耳鼻科	たなか耳鼻科（小柳津）	TEL621-5888
	歯科	ふかざわ歯科（坂本）	TEL626-7111
	当番薬局	よつば薬局（石津２）	TEL625-0005
		さくら薬局焼津小柳津店（小柳津）	TEL620-7500
		下小杉薬局（下小杉）	TEL664-2151
30日(月)	内科/外科/婦人科	岡本石井病院（小川新町５）	TEL627-5585
	小児科	仲神医院（中新田）	TEL623-0805
	耳鼻科	藤枝診療所（藤枝市高洲）☆	TEL635-8749
	歯科	赤堀歯科医院（吉永）	TEL622-5800
	当番薬局	フレンド薬局（中新田）	TEL624-9390
31日(火)	内科	小石川内科クリニック（栄町１）	TEL621-1111
	小児科	ほりお小児科（西小川２）	TEL626-5500
	外科	はら整形外科クリニック（小柳津）	TEL620-8772
	歯科	やすもと歯科医院（東道原）	TEL639-5489
	当番薬局	さかえ薬局（栄町２）	TEL631-6090
		さくら薬局焼津西小川店（西小川１）	TEL620-8844
		さくら薬局西焼津店（小柳津）	TEL621-4606

上水道工事休日当番店

時間　8:30 ～ 17:00
問合先　各当番店

日付	当番店・電話	日付	当番店・電話
1日(日)	焼津市管工事協同組合 TEL627-1710	29日(日)	(有)小泉ポンプ工業所 TEL624-0843
8日(日)	(株)小泉建設 TEL628-4563	30日(月)	守屋設備(株) TEL628-8886
15日(日)	(株)池ヶ谷設備工業所 TEL622-1439	31日(火)	(有)村本配管工業 TEL624-9556
22日(日)	(有)大一配管 TEL624-4217		

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　TEL080-3636-3229

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　TEL627-4111

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６月生まれの子	● 焼津・大村・港…1/7(火) ● 豊田・東益津…1/8(水) ● 小川・大富・和田…1/9(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５･６月生まれの子	12/13(金) ※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６月生まれの子	● 焼津・大村・港…1/15(水) ● 豊田・東益津…1/16(木) ● 小川・大富・和田…1/17(金)	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４･５月生まれの子	12/13(金) ※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 12 月生まれの子	● 焼津・港・大井川…1/29(水) ● 豊田･東益津･和田…1/30(木) ● 大村・小川・大富…1/31(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 12/13(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５年１月生まれの子	● 東益津･港･豊田･大富…1/14(火) ● 小川・焼津・大村・和田・大井川…1/27(月)	9:15 ～ 9:30	ア	内 フッシング指導、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）。	1/27(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）。	1/10(金) ※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

※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。
※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。

詳しくはこちら

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	大井川地区の人　※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 【結核健診・肺がん検診】杏林堂西焼津駅北店〈令和7年 2/5(水)〉、イオン焼津店〈(2/10(月)〉で受診できます。（受付時間は、9:00 ～ 11:30、13:30 ～ 15:00）	
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	

生活機能チェックなど

■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。

■認知症スクリーニング
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（青色の封筒）、健康保険証、介護保険証
問合先
地域包括ケア推進課
TEL626-1219

台所からの健康づくり

レシピ No.350

～オーブントースターで手軽に作れる一品です～

タラとキノコのホイル焼き

■１人分 127kcal・塩分 1.3g

CHECK レシピはこちらでも

材料（2 人分）
生タラ…2 切れ、塩…少々、エノキダケ・シメジ・マイタケ・ニンジン・玉ネギ…各 15 g、早煮コンブ（10㎝四方）…2 枚、青ネギ…2 本、こしょう…少々、酒…小さじ 1、バター…10 g、ポン酢…適量

作り方
①タラは塩を振りかけ、10 分程おき、水分を拭き取る。
②キノコは石づきを取り、小房に分け、ニンジンは短冊切り、玉ネギは薄切りにし、コンブは両端に切り込みを入れる。
③アルミホイルにコンブを敷き、玉ネギを広げ、タラをのせてこしょうをかける。
④③にキノコとニンジンを盛り付けて、酒を振りかける。バターをのせてホイルの口を閉じ、オーブントースター（1300 ㍗）で 10 分～ 15 分程焼き、中まで火を通す。
⑤④の口を開け、小口切りにした青ネギを散らし、お好みでポン酢をかける。

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　TEL627-4111

相談室　■税理士会の無料税務相談（要予約）　**日時**　月・水・金曜日（30 日を除く）　13:30 ～ 16:00　**予約受付日**　月～金曜日（30・31 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　TEL628-2250