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

※1/4(土)・12(日)・18(土)・26(日)、2/1(土)の22:00以降は、診療科目が小児科のみ。

持ち物　●マイナ保険証か健康保険証、資格確認書のいずれか1点
- 子ども医療費受給者証、母子手帳など
- お薬手帳

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	1/20(月)	市	13:00～16:00
☆ 弁護士相談	1/8(水)、2/5(水)	市	10:00～12:00 13:00～15:00
	1/15(水)・22(水)・29(水)	市	13:00～15:00
☆ 弁護士による多重債務相談	1/10(金)・17(金)	市	13:00～15:00
交通事故相談	1/8(水)・15(水)、2/5(水)	市	9:30～15:30
☆ 建築なんでも相談	1/14(火)	市	13:00～15:30
☆ 登記・測量相談	1/14(火)	市	13:00～15:30
行政相談	1/6(月)、2/3(月)	市	13:00～15:30
	1/16(木)	大	13:00～15:30
人権相談	1/9(木)	市	9:30～12:00
	1/9(木)	大	13:00～15:30
☆ 労働相談	1/16(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　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	1/9(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	1/23(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(祝)	内科	山の手クリニック（関方）	TEL620-1911
	内科/小児科	中山クリニック（下小田）	TEL623-0090
		たきいクリニック（相川）☆	TEL622-8525
	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）	TEL621-5511
	歯科	カワムラ歯科クリニック（宗高）	TEL622-8141
	当番薬局	焼津のぞみ薬局（関方）	TEL621-5995
		エムハート薬局すみれ中央店（石津港町）	TEL623-9311
2日(木)	内科/小児科	あしだクリニック（与惣次1）	TEL623-5656
	外科	おおとみリウマチ整形外科（中新田）	TEL656-2221
	耳鼻科	ふじえだ耳鼻科（藤枝市上藪田）☆	TEL648-1000
	歯科	高塚歯科医院（大島）	TEL623-4118
	当番薬局	わかくさ薬局大富店（中新田）	TEL623-3939
3日(金)	内科	立花クリニック（五ケ堀之内）	TEL620-9191
	内科/小児科	佐藤医院（田尻）	TEL624-4804
	外科	さわい医院（栄町2）	TEL626-6660
	歯科	なお歯科クリニック（本町2）	TEL620-2575
	当番薬局	ファミリー薬局（五ケ堀之内）	TEL621-7200
		フラワー薬局田尻店（田尻）	TEL656-3755
		マリン薬局（栄町2）	TEL621-1008
5日(日)	内科	ながたクリニック（小柳津）	TEL631-6015
	小児科	そね小児科（五ケ堀之内）	TEL620-8814
	外科	こいど胃腸クリニック（小土）	TEL621-5100
	耳鼻科	あまの耳鼻咽喉科クリニック（藤枝市田中3）☆	TEL646-3313
	歯科	ファミリー歯科医院（惣右衛門）	TEL623-0538
	当番薬局	げんき薬局（小柳津）	TEL620-7237
		フラワー薬局豊田店（五ケ堀之内）	TEL639-6277
12日(日)	内科	こだいらクリニック（小川）	TEL621-3333
	内科/小児科	中山クリニック（下小田）	TEL623-0090
	外科	志太記念脳神経外科（小柳津）	TEL620-3717
	耳鼻科	やいづ6丁目耳鼻咽喉科（焼津6）	TEL620-6001
	眼科	焼津こがわ眼科（東小川2）	TEL626-8860
	歯科	KEN デンタルクリニック（与惣次2）	TEL656-1173
	当番薬局	クローバー薬局（小川）	TEL625-9000
		エムハート薬局すみれ中央店（石津港町）	TEL623-9311
		さくら薬局西焼津店（小柳津）	TEL621-4606
		すばる薬局（焼津6）	TEL627-2831
		赤木薬局小川店（東小川2）	TEL626-5300
13日(祝)	内科	長岡内科（西小川4）	TEL629-3205
	内科/小児科	篠原医院（本町5）	TEL628-3070
	外科	おおとみリウマチ整形外科（中新田）	TEL656-2221
	耳鼻科	まつなが耳鼻咽喉科クリニック（藤枝市駅前2）☆	TEL645-3387
	歯科	八木歯科三和クリニック（三和）	TEL623-1177
	当番薬局	赤木薬局さつき店（西小川4）	TEL627-9230
		わかくさ薬局大富店（中新田）	TEL623-3939
19日(日)	内科	かわさきクリニック（越後島）	TEL629-4976
	小児科/耳鼻科	仲神医院（中新田）	TEL623-0805
	外科	さわい医院（栄町2）	TEL626-6660
	産婦人科	【中止】前田産科婦人科医院（小屋敷）	TEL626-8603
	歯科	松本歯科（柳新屋）	TEL627-4182
	当番薬局	えちごしま薬局（越後島）	TEL631-4452
		フレンド薬局（中新田）	TEL624-9390
		マリン薬局（栄町2）	TEL621-1008
26日(日)	内科	山の手クリニック（関方）	TEL620-1911
	小児科	ほりお小児科（西小川2）	TEL626-5500
	内科/小児科	櫻井医院（上新田）☆	TEL622-0122
	外科	はら整形外科クリニック（小柳津）	TEL620-8772
	耳鼻科	森耳鼻咽喉科（藤枝市大洲1）☆	TEL635-8687
	歯科	かわさき歯科医院（駅北1）	TEL627-8809
	当番薬局	焼津のぞみ薬局（関方）	TEL621-5995
		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
		西島薬局（駅北2）	TEL628-7061
		どんぐり薬局大井川店（上新田）	TEL622-3408

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

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　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7月生まれの子	●焼津・大村・港…2/4(火) ●豊田・東益津…2/5(水) ●小川・大富・和田…2/6(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7・8月生まれの子	2/14(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7月生まれの子	●焼津・大村・港…2/18(火) ●豊田・東益津…2/19(水) ●小川・大富・和田…2/20(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6・7月生まれの子	2/14(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4年1月生まれの子	●焼津・港・大井川…2/26(水) ●豊田・東益津・和田…2/27(木) ●大村・小川・大富…2/28(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2/14(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2月生まれの子	●東益津・港・豊田・大富…2/3(月) ●小川・焼津・大村・和田・大井川…2/13(木)	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）。	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）。	2/7(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 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
健康相談					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】は、右記事を参照してください。	
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	

胸のレントゲン検査を追加で実施します

令和6年度結核健診・肺がん検診の受診機会を逃した人は、ラストチャンスです（予約不要）。

対象　40歳以上で、会社などで受診機会がない人

日時・場所

日程	時間	場所
2/5(水)	9:00～11:30、13:30～15:00	杏林堂ドラッグストア 西焼津駅北店 店舗前駐車場
2/10(月)		イオン焼津店 南側駐車場

費用無料（喀痰検査対象者は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。

受診券の再発行はこちらから

台所からの健康づくり

レシピNO.351

～レモン風味の彩り豊かなおすしです～

カラフルカップずし

■1カップ分 207kcal・塩分 0.9g

CHECK レシピはこちらでも

材料（4カップ分）
米…1合、A〈酢…大さじ1と2分の1、砂糖…大さじ1、塩…小さじ3分の1〉、刺身盛り合わせ…約160g、卵…1個、B〈砂糖…1つまみ、塩…少々〉、キュウリ…2分の1本、青じそ…2枚、C〈レモン汁…小さじ2、オリーブオイル…小さじ1、しょうゆ…小さじ1〉、練りわさび…適量

作り方
①炊きあがったご飯に混ぜ合わせたAを加え酢飯を作る。
②卵を溶きほぐし、Bを加えて混ぜ、薄焼き卵を作り、千切りにして錦糸卵を作る。
③キュウリは斜め薄切りにし、青じそは千切りにする。
④カップの半量まで酢飯を入れ、錦糸卵、青じそを散らす。さらに酢飯を入れ、上にキュウリ、刺身、錦糸卵を彩りよく盛り付ける。
⑤混ぜ合わせたCをかけ、お好みで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　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（祝日・1/2(木)～6(月)を除く）　13:30～16:00　**予約受付日**　月～金曜日（祝日・1/2(木)～6(月)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