

4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

※4/5 (土)・13 (日)・19 (土)・27 (日)、5/3 (祝)

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

☎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）

- 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。

■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	4/14 (月)	市	13:00～16:00
☆弁護士相談	4/9 (水)・16 (水)・23 (水)・30 (水)	市	13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	4/4 (金)・18 (金)、5/2 (金)	市	13:00～15:00
交通事故相談	4/16 (水)	市	9:30～15:30
☆建築なんでも相談	4/8 (火)	市	13:00～15:30
☆登記・測量相談	4/8 (火)	市	13:00～15:30
行政相談	4/7 (月)	市	13:00～15:30
	4/17 (水)	大	13:00～15:30
人権相談	4/3 (水)、5/1 (木)	市	9:30～12:00
	4/10 (水)	大	13:00～15:30
☆労働相談	4/17 (水)	市	13:30～16:00

■女性相談（市役所本庁舎 3 階）1 人 1 時間程度

問合先 こども相談課 ☎626-1165

相談の種類	相談先	日程・時間
女性相談 DV 相談	☎639-5810	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 ☎627-4115	月～金曜日 8:30～17:00
こどもの相談	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 ※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 ☎631-5532

相談の種類	日程	時間
心の悩みごと相談	4/10 (水)	13:30～15:30

■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	4/24 (水)	13:30～15:30

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 ☎080-3636-3229

※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
6 日 (日)	内科/小児科	中山クリニック（下小田）	☎623-0090
	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
	歯科	河合歯科医院（西小川 4）	☎626-1184
	当番薬局	大覚寺薬局（大覚寺 2） エムハート薬局すみれ中央店（石津港町）	☎629-3789 ☎623-9311
13 日 (日)	内科	ながたクリニック（小柳津）	☎631-6015
	小児科	やまもと小児科（石津 2）	☎656-0100
	外科	大久保医院（上小杉）	☎622-2500
	耳鼻科	藤枝あおば耳鼻咽喉科（藤枝市末広 1）☆	☎050-3033-4284
	歯科	港歯科医院（中港 3）	☎626-0350
20 日 (日)	当番薬局	げんき薬局（小柳津）	☎620-7237
		よつば薬局（石津 2）	☎625-0005
	内科/外科/耳鼻科/婦人科	マイ薬局（上小杉）	☎662-1677
		東京薬局（栄町 3）	☎628-2370
		岡本石井病院（小川新町 5）	☎627-5585
27 日 (日)	内科	平井医院（上泉）☆	☎622-9070
	小児科	あしだクリニック（与惣次 1）	☎623-5656
	眼科	焼津駅前眼科（駅北 1）	☎626-8240
	歯科	渡辺歯科医院（焼津 1）	☎626-1182
	当番薬局	ゆりかもめ薬局（東祢宜島） 仁科薬局大井川店（上泉）	☎656-2551 ☎662-0862
29 日 (祝)	内科	こだいらクリニック（小川）	☎621-3333
	内科/小児科	櫻井医院（上新田）☆	☎622-0122
	小児科	ほりお小児科（西小川 2）	☎626-5500
	外科	金井整形外科（大村 2）	☎621-1211
	外科	神戸整形外科（宗高）☆	☎622-3399
29 日 (祝)	耳鼻科	藤枝診療所（藤枝市高洲）☆	☎635-8749
	歯科	中川歯科医院（塩津）	☎628-2318
	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
		ユーカリ薬局（大村 2）	☎626-5000
29 日 (祝)	特定健診・がん検診健（検）診シール受診券	おおいがわ薬局（宗高）	☎662-1762
		どんぐり薬局大井川店（上新田）	☎622-3408
		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
		谷口整形外科医院（小屋敷）	☎627-2020
20 日 (日)	歯科	亀山歯科医院（五ヶ堀之内）	☎626-5233
	当番薬局	赤木薬局さつき店（西小川 4） フレンド薬局（中新田）	☎627-9230 ☎624-9390

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
6 日 (日)	(有) 大一配管 ☎624-4217	27 日 (日)	(有) 小泉ポンプ工業所 ☎624-0843
13 日 (日)	(有) 村本配管工業 ☎624-9556	29 日 (祝)	(株) 小泉建設 ☎628-4563
20 日 (日)	(株) 志太設備工業所 ☎622-0369		

5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 図…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 10 月生まれの子	●大村・豊田…5/13 (火) ●焼津・東益津・大富…5/15 (水) ●小川・港・和田…5/16 (金)	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 9・10 月生まれの子	4/30 (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 10 月生まれの子 【大井川地区にお住まいの人】 令和 5 年 8・9 月生まれの子	●大村・豊田…5/20 (火) ●焼津・東益津・大富…5/22 (水) ●小川・港・和田…5/23 (金) 4/30 (水) ※2 カ月に 1 回偶数月に実施。	13:00～14:00	ア 大	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
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 4 月生まれの子	●豊田・和田・大井川…5/28 (水) ●焼津・東益津・大富…5/29 (水) ●大村・小川・港…5/30 (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、印鑑
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 4/30 (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 5 年 5 月生まれの子	●焼津・小川・大富・大井川…5/12 (月) ●大村・豊田・港・東益津・和田…5/19 (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、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	5/27 (火) ※託児なし・要予約。 ※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	5/8 (水) ※託児なし・要予約。	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 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

令和 7 年度 各種健（検）診の受診券

※受診券には、それぞれの健診・検診の受け方や自己負担金、持ち物などが掲載されています。

必ず内容を確認してください（対象年齢は令和 8 年 3 月 31 日時点の年齢で表記しています）。

※受診券は、特定健診・がん検診を受ける際に必ず医療機関に提示してください。

※健診・検診は早めに受け、受診券はすべての健診・検診が終わるまで保管してください。

種類	対象や注意事項など
成人歯科健診受診券	対象者に4月下旬に「はがき」で発送
ピロリ菌胃がんリスク検診受診券（35 歳）	対象者に4月下旬に「白地に青色の魚河岸柄の封筒」で発送
特定健診・がん検診健（検）診シール受診券	対象者に5月下旬に「A4 サイズの青色の封筒」で発送 ※発送から届くまでに2週間程度かかることがあります。 ※結核健診・肺がん検診受診券は、シール受診券に含まれています。 ※胃内視鏡検査は2年に1回です。対象となるかどうかは、シール受診券で確認してください。
子宮がん・乳がん検診受診券	対象者に6月上旬に「白地にオレンジ色の魚河岸柄の封筒」で発送 ※発送から届くまでに2週間程度かかることがあります。 ※今年 4 月 1 日時点で 20 歳の人には子宮がん検診、また 40 歳の人には乳がん検診の無料クーポン券を同封します。

生活機能チェック^{など}

■生活機能チェック

日常生活に必要な生活機能

を確認し、生活機能の低下がみ

られた人は、地域包括支援センターとの相談により、介護予防・生活支援サービス（訪問型・通所型サービス）など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、事業対象者を除く。

※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（7 月～）

持ち物 5 月下旬に発送する健（検）診シール受診券（青色の封筒）を確認してください

問合先 地域包括ケア推進課
☎626-1219

大井川地区の志太医師会集団健診

※受診希望日ごとに予約時間が異なります。予約の際は、5 月末に送付する受診券に同封されている説明文を確認してください。
※尿検査・大腸がん検査を予約した人には後日容器を送付するので、受診券に容器の同封はありません。

レシビ
No.354

台所からの健康づくり

CHECK / レシビはこちらでも

手羽先と新玉ネギの柔らか煮

■1 人分 206kcal・塩分 1.2g

材料（2 人分）

手羽先…4 本、A くしょうゆ…大さじ 2 分の 1、酢…小さじ 2、砂糖…小さじ 2 分の 1、新玉ネギ…1 個、ニンジン…40 g、油…小さじ 2 分の 1、だし汁…300ml、梅干し…1 個、こしょう…少々

作り方

- ①ビニール袋に手羽先と A を入れて 20 分程漬け込む。
- ②新玉ネギは皮をむき、芯を残したまま 4 等分に切る。ニンジンは輪切りにする。梅干しは種を取り除き、細かく刻んでおく。
- ③フライパンを熱し、油を引いて ①を汁ごと入れ、皮目を下にして中火で焼き、きつね色になったら新玉ネギ、ニンジンを加えてさらに 2～3 分焼く。
- ④③にだし汁、梅干しを入れ、沸騰したらあくを取り、落しぶたをして弱めの中火で 30 分程煮る。
- ⑤器に盛り付け、こしょうを振る。

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

相談室

■税理士会の無料税務相談（要予約） 税の悩み事を気軽に相談してください。 日時 月・水・金曜日 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 ☎628-2250