10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

※10/4 ㈯・12 ㈰・18 ㈯・26 ㈰、11/1 ㈯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…TEL201-9910

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	10/20 ㈪	市	13:00 ～ 16:00
☆ 弁護士相談	10/8 ㈬・15 ㈬・22 ㈬・29 ㈬	市	13:00 ～ 15:00
	11/5 ㈬	市	10:00 ～ 12:00 13:00 ～ 15:00
☆ 多重債務相談	10/3 ㈮・17 ㈮	市	13:00 ～ 15:00
交通事故相談	10/15 ㈬、11/5 ㈬	市	9:30 ～ 15:30
☆ 建築なんでも相談	10/14 ㈫	市	13:00 ～ 15:30
☆ 登記・測量相談	10/14 ㈫	市	13:00 ～ 15:30
行政相談	10/6 ㈪	市	13:00 ～ 15:30
	10/16 ㈭	大	13:00 ～ 15:30
人権相談	10/9 ㈭	大	13:00 ～ 15:30
☆ 労働相談	10/16 ㈭	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　TEL626-1165

相談の種類	問合先	日程・時間
女性相談 DV 相談	TEL639-5810	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　TEL627-4115	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 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　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	10/9 ㈭	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　TEL643-1339

相談の種類	日程	時間
酒害相談	10/23 ㈭	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
5 日 ㈰	内科	ふくむらクリニック（大栄町２）	TEL627-1228
	内科／小児科	中山クリニック（下小田）	TEL623-0090
	外科	さわい医院（栄町２）	TEL626-6660
	耳鼻科	やいづ６丁目耳鼻咽喉科（焼津６）	TEL620-6001
	歯科	河村歯科医院（本町３）	TEL628-2503
	当番薬局	メロン薬局（大栄町１）	TEL629-8862
		ユニスマイル薬局石津店（石津港町）	TEL623-9311
		マリン薬局（栄町２）	TEL621-1008
		すばる薬局（焼津６）	TEL627-2831
12 日 ㈰	内科	岩田クリニック（宗高）☆	TEL662-2311
	内科／小児科	あしだクリニック（与惣次１）	TEL623-5656
	外科	はら整形外科クリニック（小柳津）	TEL620-8772
	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	中川歯科医院（塩津）	TEL628-2318
	当番薬局	さくら薬局西焼津店（小柳津）	TEL621-4606
		あお空薬局（宗高）	TEL664-0277
13 日 ㈷	内科	いたやクリニック（小土）	TEL621-5200
	小児科	やまもと小児科（石津２）	TEL656-0100
	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	ファミリー歯科医院（惣右衛門）	TEL623-0538
	当番薬局	よつば薬局（石津２）	TEL625-0005
19 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
	小児科	ほりお小児科（西小川２）	TEL626-5500
	産婦人科	岡本石井病院（小川新町５）	TEL627-5585
	耳鼻科	森耳鼻咽喉科（藤枝市大洲１）☆	TEL635-8687
	眼科	焼津こがわ眼科（東小川２）	TEL626-8860
	歯科	増井歯科医院（田尻）	TEL623-1281
	当番薬局	大覚寺薬局（大覚寺２）	TEL629-3789
		さくら薬局焼津西小川店（西小川１）	TEL620-8844
		赤木薬局小川店（東小川２）	TEL626-5300
26 日 ㈰	内科	ながたクリニック（小柳津）	TEL631-6015
		横山消化器内科（下小杉）☆	TEL622-0045
	小児科	そね小児科（五ケ堀之内）	TEL620-8814
	外科	大久保医院（上小杉）	TEL622-2500
	耳鼻科	たなか耳鼻科（小柳津）	TEL621-5888
	歯科	大栄歯科医院（大栄町２）	TEL629-2299
	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
		マイ薬局（上小杉）	TEL662-1677
		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

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
5 日㈰	㈱福泉大井川支店 TEL622-1260	19 日㈰	池谷水道設備㈱ TEL628-4332
12 日㈰	一色設備 TEL626-0199	26 日㈰	藁科設備工業㈱ TEL627-5477
13 日㈷	本橋建設㈱ TEL629-0248		

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

11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、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　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７年４月生まれの子	● 大村・豊田…11/5 ㈬ ● 焼津・東益津・大富…11/6 ㈭ ● 小川・港・和田…11/11 ㈫	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７年３・４月生まれの子	10/28 ㈫ ※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６年４月生まれの子	● 大村・豊田…11/18 ㈫ ● 焼津・東益津・大富…11/19 ㈬ ● 小川・港・和田…11/20 ㈭	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６年２・３月生まれの子	10/28 ㈫ ※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 10 月生まれの子	● 豊田・和田・大井川…11/26 ㈬ ● 焼津・東益津・大富…11/27 ㈭ ● 大村・小川・港…11/28 ㈮	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１階健診コーナーでは 10/28 ㈫のみ実施。受付時間は 10:00 ～ 10:30　要予約
2歳児歯みがき教室	令和５年 11 月生まれの子	11/14 ㈮・17 ㈪	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	11/13 ㈭ ※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	11/14 ㈮ ※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	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。
※対象年齢は令和８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説明文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 ㎜ Hg 以上の人は受診不可	
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７年度の無料クーポン対象者は受診できます。
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・認知症スクリーニング

■生活機能チェック
日常生活に必要な生活機能の低下（介護予防の必要性）の有無を確認するための検査です。
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
健（検）診シール受診券（青色の封筒）をご確認ください。
問合先
地域包括ケア推進課
TEL626-1219

詳しくはこちら

台所おとの健康づくり

レシピ NO.360

～ボリュームたっぷりの一品です～
厚揚げの肉巻き

■１人分 268kcal・塩分 0.9g

CHECK　レシピはこちらでも

材料（２人分）
厚揚げ…135g、豚バラ肉（薄切り）…70g、大根おろし…40g、青じそ…1 枚、おろししょうが…6g、サラダ菜…2 枚、A＜しょうゆ … 大さじ 1/2、みりん…大さじ 1、酒…大さじ 1、砂糖…小さじ１＞

作り方
①Aを混ぜ合わせておく。
②厚揚げは４等分し、ペーパータオルで油を拭き取る。
③厚揚げに豚バラ肉を巻く。
④フライパンを熱し、巻き終わりを下にして並べて中火で転がしながら全面を焼く。
⑤Aを加え、煮絡める。
⑥皿にサラダ菜と⑤を盛り、青じその千切りを散らす。
⑦水気を絞った大根おろしとおろししょうがを横に添える。

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（祝日を除く）　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　TEL628-2250