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

※12/6 ㈯・14 ㈰・20 ㈯・28 ㈰、令和８年 1/3 ㈯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

■電話相談 #8000・#7119
医療機関を受診した方が良いのか、様子を見ても大丈夫なのか、専門の相談員が電話でアドバイスします。（24 時間受け付け）

おおむね 15 歳未満
- 静岡こども救急電話相談…#8000
- IP 電話やダイヤル回線の電話から…TEL201-9910
- **問合先**　県地域医療課　TEL221-2406

おおむね 15 歳以上
- 静岡県救急安心電話相談窓口…#7119
- IP 電話やダイヤル回線の電話から…TEL204-7119
- **問合先**　県消防保安課　TEL221-2074

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	12/8 ㈪	市	13:00 ～ 16:00
☆ 弁護士相談	12/3 ㈬	市	10:00 ～ 12:00 13:00 ～ 15:00
	12/10 ㈬・17 ㈬・24 ㈬	市	13:00 ～ 15:00
☆ 多重債務相談	12/5 ㈮・19 ㈮	市	13:00 ～ 15:00
交通事故相談	12/3 ㈬・17 ㈬	市	9:30 ～ 15:30
☆ 建築なんでも相談	12/9 ㈫	市	13:00 ～ 15:30
☆ 登記・測量相談	12/9 ㈫	市	13:00 ～ 15:30
行政相談	12/1 ㈪、令和８年 1/5 ㈪	市	13:00 ～ 15:30
	12/18 ㈭	大	13:00 ～ 15:30
人権相談	12/4 ㈭	市	9:30 ～ 12:00
	12/11 ㈭	大	13:00 ～ 15:30
☆ 労働相談	12/18 ㈭	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	12/11 ㈭	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	12/25 ㈭	13:30 ～ 15:30

休日当番医と休日当番薬局

急を要さない場合は、平日のうちにかかりつけ医で診てもらいましょう。

■診療時間　8:30 ～ 17:00（☆印は 9:00 ～ 17:00）※歯科は 9:00 ～ 15:00。
- 医療機関によって診察時間や受付終了時間が異なります。
- 休日当番医の診療時間後は、左記事「夜間の診療など」をご利用ください。

日付	診療科など	医療機関名	電話
7日㈰	内科	のがきクリニック（石津２）	TEL656-0101
	小児科	やまもと小児科（石津２）	TEL656-0100
	外科	はら整形外科クリニック（小柳津）	TEL620-8772
	耳鼻科	やいづ６丁目耳鼻咽喉科（焼津６）	TEL620-6001
	歯科	高塚歯科医院（大島）	TEL623-4118
	当番薬局	よつば薬局（石津２）	TEL625-0005
		さくら薬局西焼津店（小柳津）	TEL621-4606
		すばる薬局（焼津６）	TEL627-2831
14日㈰	内科	小長谷内科消化器科医院（栄町６）	TEL628-5661
		平井医院（上泉）☆	TEL622-9070
	小児科	ほりお小児科（西小川２）	TEL626-5500
	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
	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	松本歯科（柳新屋）	TEL627-4182
	当番薬局	ハロー薬局焼津店（栄町６）	TEL621-4646
		さくら薬局焼津西小川店（西小川１）	TEL620-8844
		仁科薬局大井川店（上泉）	TEL662-0862
21日㈰	内科／小児科	篠原医院（本町５）	TEL628-3070
		櫻井医院（上新田）☆	TEL622-0122
	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
	耳鼻科	たなか耳鼻科（小柳津）	TEL621-5888
	眼科	大住眼科医院（大住）	TEL623-0330
	歯科	小杉歯科医院（西小川２）	TEL627-8212
	当番薬局	大覚寺薬局（大覚寺２）	TEL629-3789
		さくら薬局焼津小柳津店（小柳津）	TEL620-7500
		どんぐり薬局大井川店（上新田）	TEL622-3408
28日㈰	内科	畠山クリニック（東小川８）	TEL621-5971
	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	森耳鼻咽喉科（藤枝市大洲１）☆	TEL635-8687
	歯科	井澤歯科医院（石津港町）	TEL624-9018
	当番薬局	ユニスマイル薬局こがわ店（東小川８）	TEL671-1701
		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
29日㈪	歯科	あきにわ歯科（下小田）	TEL624-9845
30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
		吉田医院（利右衛門）☆	TEL622-0108
	歯科	そのべ歯科医院（八楠１）	TEL626-3854
	当番薬局	ユーカリ薬局（大村２）	TEL626-5000
		大井川ふれあい薬局（利右衛門）	TEL662-0411
31日㈬	内科	ながたクリニック（小柳津）	TEL631-6015
		岩田クリニック（宗高）☆	TEL662-2311
	内科／小児科	篠原医院（本町５）	TEL628-3070
	外科	谷口整形外科医院（小屋敷）	TEL627-2020
	耳鼻科	藤枝あおば耳鼻咽喉科（藤枝市末広１）☆	TEL050-3033-4284
	歯科	永田歯科医院（本町１）	TEL629-3131
	当番薬局	げんき薬局（小柳津）	TEL620-7237
		東京薬局（栄町３）	TEL628-2370
		あお空薬局（宗高）	TEL664-0277

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、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６月生まれの子	● 大村・豊田…1/6 ㈫ ● 焼津・東益津・大富…1/ 7 ㈬ ● 小川・港・和田…1/8 ㈭	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５・６月生まれの子	12/23 ㈫ ※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６月生まれの子	● 大村・豊田…1/14 ㈭ ● 焼津・東益津・大富…1/15 ㈭ ● 小川・港・和田…1/16 ㈮	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４・５月生まれの子	12/23 ㈫ ※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 12 月生まれの子	● 豊田・和田・大井川…1/28 ㈬ ● 焼津・東益津・大富…1/29 ㈭ ● 大村・小川・港…1/30 ㈮	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 12/23 ㈫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６年１月生まれの子	1/13 ㈫・26 ㈪	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	1/27 ㈫ ※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	1/9 ㈮ ※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

あなたと大切な人のために　感染対策の徹底を

年末年始は、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染が拡大しやすい状況になります。医療機関が大変混みあい、医療ひっ迫の恐れがあります。
自分を守るため、また、周りの大切な人に感染を広げないためにも、換気や手洗いなど、基本的な感染対策を徹底しましょう。
問合先　健康づくり課　TEL627-4111

①換気

換気によって、空気中のウイルスなどを外に追い出すことができます。

②マスク着用などの咳エチケット

咳エチケットによって、ウイルスなどを含む飛沫が広がるのを防ぎます。

③手洗い

手洗いによって、自分の手に付着したウイルスを減らすことができます。

④人混み回避

人混みを避けることで、感染機会を減らすことができます。

内閣官房ホームページを加工して作成

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

台所からの健康づくり

レシピ NO.362

～クリームチーズを組み合わせた濃厚な味わいです～
カボチャのデザートサラダ

CHECK　レシピはこちらでも

■１人分 153kcal・塩分 0.1g

材料（２人分）
カボチャ…150g、水…大さじ１、レーズン…20g、クリームチーズ…15g、ハチミツ…大さじ１、アーモンドスライス…適量

作り方
①カボチャは 2cm の厚さに切り、耐熱皿に入れる。
②①に大さじ１の水を加え、ふんわりとラップをかける。
③ 600W の電子レンジで５分加熱し、水気を取る。
④③にレーズン、クリームチーズ、ハチミツを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
⑤容器に入れ、アーモンドスライスを散らす。

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（29・31 日を除く）　13:30 ～ 16:00　**予約受付日**　月～金曜日（29 ～ 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