

1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

※1/3(土)・11(日)・17(土)・25(日)・31(土)の22:00以降は、診療科目が小児科のみ。

持ち物

・マイナ保険証または資格確認書

・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

■電話相談 #8000・#7119

急救を要さない場合は、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療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「夜間の診療など」をご利用ください。
おおむね15歳未満

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 ■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	1/19(月)	市	13:00～16:00
☆ 弁護士相談	1/7(水)、2/4(水) 1/14(水)・21(水)・28(水)	市	10:00～12:00 13:00～15:00
☆ 多重債務相談	1/9(金)・16(金)	市	13:00～15:00
交通事故相談	1/7(水)・21(水)・2/4(水)	市	9:30～15:30
☆ 建築なんでも相談	1/13(火)	市	13:00～15:30
☆ 登記・測量相談	1/13(火)	市	13:00～15:30
行政相談	1/5(月)、2/2(月) 1/15(木)	市	13:00～15:30 13:00～15:30
人権相談	1/8(木)、2/5(木) 1/8(木)	市	9:30～12:00 13:00～15:30
☆ 労働相談	1/15(木)	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	問合先	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(市役所アトレーハウス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

■青少年教育相談センター(市役所アトレーハウス2階)での相談

相談の種類	日程	時間
幼稚～20歳代の教育相談	月～金曜日 ※メール相談は随时受け付け。	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	1/8(木)	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	1/22(木)	13:30～15:30

相談室 ■福祉なんでも相談 日時 月～金曜日(祝休日を除く) 9:00～17:00 会場・問合先 焼津市社会福祉協議会 ■626-0555

■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

2月の健康の窓口

予約・問合先 ④425-8502 本町5-6-1 保健センター ■627-4111

子どもの健診・教室、健康相談など

【会場の表記】 A…アトレーハウス1階(保健センター)、大…大井川府舎1階

種類	対象	日程	受付時間	会場	内…内容 持…持ちもの
6～7ヶ月児相談	【焼津地区にお住まいの人】 令和7年7月生まれの子 【大井川地区にお住まいの人】 令和7年7・8月生まれの子	・大村・豊田…2/3(火) ・焼津・東益津・大富…2/4(水) ・小川・港・和田…2/5(木) 2/27(金) ※2カ月に1回偶数月に実施。	9:00～9:30 9:30～9:45	A 大	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。
1歳6ヶ月児健康診査と フッ素塗布	【焼津地区にお住まいの人】 令和6年7月生まれの子 【大井川地区にお住まいの人】 令和6年6・7月生まれの子	・大村・豊田…2/17(火) ・焼津・東益津・大富…2/18(水) ・小川・港・和田…2/19(木) 2/27(金) ※2カ月に1回偶数月に実施。	13:00～14:00	A 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	令和5年1月生まれの子	・豊田・和田・大井川…2/20(金) ・焼津・東益津・大富…2/25(水) ・大村・小川・港…2/26(木)	13:00～14:00	A	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	妊娠	月～金曜日(祝日は除く)	9:00～11:00	A	持妊娠届出書、妊娠届出にある持ち物、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	A	持母子健康手帳、筆記用具 ※大井川府舎1階健診コーナーでは2/27(金)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2月生まれの子	2/9(月)・12(木)	9:15～9:30	A	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	妊娠婦、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	A	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ヶ月の乳児の保護者	1/27(火) ※託児なし・要予約。 ※2カ月に1回奇数月に実施。	13:15～13:30	A	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	2/6(金)・24(火) ※託児なし・要予約。	13:15～13:30	A	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	A	内 生活習慣病予防のための食事についてなど
健康相談	どなたでも	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	A	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

母子健康手帳の交付、乳幼児健診など ネット予約に変わります

4月実施分から下記の母子保健事業が、
インターネット予約制に変わります。
予約フォームは2/2(月)から公開します。
来所日の前日までに予約してください。

■ネット予約制になるもの

- ・母子健康手帳の交付
- ・6ヶ月児相談
- ・1歳6ヶ月児健康診査
- ・2歳児歯みがき教室(令和8年度から「2歳3ヶ月児相談」に名称が変わります)
- ・3歳児健康診査

問合先 保健センター ■627-4115

一生きれいなお口で過ごすために



歯周病を予防しましょう！

歯周病は糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞などの全身のさまざまな病気に関連していると言われています。

歯周病は痛みや自覚症状がほとんど無く、気づかないうちに悪化するケースもあるため、歯科健診で早期発見することが大切です。

20歳でも3割の人が歯ぐきに炎症がみられます。かかりつけ歯科医で定期的に健診を受けましょう。

持ち物

受診券(再交付を希望する人は下記まで)、マイナ保険証または資格確認書、自己負担金

問合先 保健センター ■627-4111

レシピ
NO.363

～彩り鮮やかでおもてなし料理にもおすすめ～ カラフル3色シューマイ

■1人分 244kcal・塩分1.2g

CHECK /
レシピは
こちらでも

台所下りの健康づくり

材料(2人分)

豚ひき肉…120g、玉ねぎ…50g、シイタケ…2個、ニンジン…40g、サラダ油…8枚、卵…1個、サラダ油…少々、A(くしゅうゆ)…大さじ1/2、酒…大さじ1/2、ごま油…大さじ1/2、おろししょうが…大さじ1/4、塩…0.5g、水…35ml

作り方

- ①玉ねぎ、シイタケをみじん切りにする。
- ②ニンジンは千切りにし、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③サラダ油は電子レンジ600Wで30秒加熱して、細切りにする。
- ④フライパンにサラダ油をひいて卵を広げて焼き、細切りにする。
- ⑤ボウルに豚ひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。

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

