

今月の納期限

市税などの納付は、市指定金融機関およびゆうちょ銀行の口座振替（自動払込）を利用して下さい。新型コロナウイルス感染症による影響で、納税などにお困りの人は相談ください。

保育料	8月26日
固定資産税 都市計画税	
国民健康保険税	
後期高齢者医療保険料	8月31日
介護保険料	
上・下水道料	

6月の事故災害状況

()は前年同月比	
件数	8件(+2)
交通	死者 0人(0)
	負傷者 10人(+4)
火災	件数 6件(-1)
救急	件数 147件(-47)

火災情報テレホンサービス
野々市市・白山市 ☎276-6000
金沢市 ☎0180-997890

普通救命講習

日時 9月11日(日) 9:00~12:00
定員 15人
場所 白山野々市広域消防本部
(白山市)

④ 9月4日(日)までに白山野々市
広域消防本部 ☎276-9483

※すべて無料

利用方法は
こちら



▶いきいき長寿だより 介護長寿課 ☎227-6067

『しっかり食べて、体の調子を整えましょう！』

フレイル（虚弱）とは高齢になり、心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。さらに悪化すると要介護状態の危険性が高まります。

体力が落ちてきた、食欲がないなど日常での変化がフレイルにつながることがあります。食事を整えて、フレイルを予防しましょう。

1. 1日3食、欠かさず食べましょう

食事回数が減ると、一日に必要な栄養素を摂ることが難しくなります。

2. 主食、主菜、副菜を揃えてバランス良く食べましょう

単品のメニューになっていませんか。主食、主菜、副菜を揃えたメニューを組み合わせて食べましょう。



3. 多様な食品を食べましょう

必要な栄養素をまんべんなく摂取できます。体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質はしっかりとることが大切です。

◎肉、魚、卵、大豆製品にはたんぱく質が多く含まれています。



買い物、料理がおっくうなときは？

- ・肉や魚は冷凍保存しておきましょう
- ・冷凍食品やレトルト食品、缶詰などを活用しましょう

※食事制限を受けている人は、かかりつけ医の指示に従いましょう

ご利用ください
リサイクル情報ダイヤル
2022.6.05.3

▶休日在宅当番医・休日当番薬局

※受診の際は、事前に電話で相談してください

診療時間 9:00~12:00

[医療機関・薬局によって診療時間などが変更している場合があります。各医療機関に事前に確認してください]

※内…内科、外…外科、小…小児科、薬…薬局

日	科 医療機関	所在地	電話番号	日	科 医療機関	所在地	電話番号
8月7日(日)	内 押野医院	押野六丁目160	246-1411	8月21日(日)	内 喜多内科医院	横宮町7-20	248-0020
	内 なかでクリニック	白山市鹿島平11-60	278-5511		内 しおのやクリニック	白山市渕町レ33-1	278-3355
	内 織田内科クリニック	白山市鶴来本町三丁目ヲ11	273-9100		外 ちくだ医院	白山市倉光六丁目35	275-6341
	外 矢ヶ崎外科医院	白山市徳丸町597	275-5166		外 津山整形外科クリニック	中林一丁目64街区1番	259-5077
	外 船木医院	太平寺四丁目71	248-6686		外 新村病院	白山市月橋町722-12	273-0100
	小 南ヶ丘病院	西部中央土地区画整理事業施行地区56街区1番	256-3366		小 かわいい小児科医院	白山市安田町5	275-0177
	薬 押野あおぞら薬局	押野六丁目174	294-3953		薬 スギ薬局 野々市中央店	白山町438	255-7391
8月11日(木祝)	内 金沢消化器内科・内視鏡クリニック野々市中央院	白山町438	259-0378	8月28日(日)	内 とみたクリニック	栗田三丁目55	246-7070
	内 安原医院	白山市田中町242	275-2008		内 ながしまクリニック	白山市北安田町972-1	275-1115
	外 嶋医院	白山市中町32	275-3311		外 ののいち整形外科脊椎外科クリニック	白山町5-21	256-2030
	外 かわきた整形外科医院	押野二丁目88	246-0108		外 下崎整形外科医院	白山市專福寺町158-3	274-5000
	小 浅井小児科医院	本町五丁目2-18	248-3311		小 中村小児科医院	押野一丁目128	294-3338
	薬 水戸町コメヤ薬局	白山市鶴来水戸町ノ59-1	273-9511		薬 クスリのアオキ新庄薬局	新庄六丁目451	248-8806
	内 なかざわ腎泌尿器科クリニック	新庄六丁目445	248-2488		内 南ヶ丘病院	西部中央土地区画整理事業施行地区56街区1番	256-3366
	内 てらしま内科クリニック	白山市中奥町91-3	274-8666		内 ばんどう内科・呼吸器クリニック	白山市布市一丁目113	277-6211
8月14日(日)	外 松葉外科胃腸科クリニック	白山市美川中町116-72	278-6065		外 南ヶ丘病院	西部中央土地区画整理事業施行地区56街区1番	256-3366
	外 小村整形外科	扇が丘488	259-5656		外 聖来美クリニック	白山市井関町115-1	278-7070
	小 斎藤小児科医院	白山市馬場二丁目16	275-3110		外 ただなわ整形外科クリニック	白山市井口町に80-1	272-1333
	薬 蕪城堂薬局	白山市蕪城四丁目7-2	275-3669		小 むとう小児科医院	白山市宮永市町65-2	275-7887
					薬 スギ薬局 野々市西店	徳用三丁目281	220-6470

・休日当番医は変更する場合があります。最新情報は、新聞や白山のいち医師会または市ホームページで確認してください

・金沢広域急救センター（金沢市西念三丁目4-25 ☎222-0099）は年中無休（小児科・内科19:30~23:00）で受診できます

・休日夜間の救急指定病院の問い合わせについては、白山野々市広域消防本部（☎276-1119）または野々市消防署（☎248-9119）まで

▶健康カレンダー

間 健康推進課（保健センター内） ☎248-3511 会場：保健センター

行 事 名	対 象	開 催 日	受付時間
4か月児健康診査	R4.4月後半生まれ	9月8日(木)	
	R4.5月前半生まれ	9月22日(木)	対象者に送付するお知らせで日程・受付時間などを確認してください
10か月児相談	R3.11月生まれ	9月12日(月)、26日(月)	
1歳6か月児健康診査	R3.2月生まれ	9月6日(火)、16日(金)	※新型コロナウイルスの感染状況によって変更となる場合あり
3歳4か月児健康診査	R1.5月生まれ	9月13日(火)、27日(火)	
オンライン相談	妊娠中から生後1歳頃までの保護者などを対象に実施します。 市ホームページを見てください。		
プレパパママクラス	妊娠5~8か月の妊婦とその家族	9月7日(水)9:30~11:00 ※9月2日(金)までに要予約 ※詳しい参加条件は市ホームページを確認	
健康・栄養相談	市民	9月5日(月)①13:30 ②14:00 ③14:30 ④15:00(15分程度) ※2日前までに要予約(予約がない場合は受けられません)	