

## 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	11月25日
市県民税	
国民健康保険税	
後期高齢者医療保険料	11月30日
介護保険料	
上・下水道料	

## 9月の事故災害状況

( )は前年同月比	
件数	12件(+5)
死者	0人(0)
負傷者	12人(+4)
火災	件数1件(+1)
救急	件数193件(+45)

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 12月18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 12月11日(日)までに白山野々市  
広域消防本部 ☎276-9483



ご利用ください  
リサイクル情報ダイヤル  
☎227-6053  
10月24日現在  
『譲ります』

※すべて無料



利用方法は  
こちら

## ▶健康通信

間 健康推進課(保健センター内) ☎248-3511

### 『11月は糖尿病予防月間です』

糖尿病とは、すい臓から出るインスリンというホルモンの不足や作用低下により、血糖値が高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと、感染症にかかりやすくなったり、歯周病、骨粗鬆症、がんなどの合併症が起きたりします。さらに、血糖値が高い状態が続くと脳梗塞や心筋梗塞、狭心症などになります。糖尿病になると、感染症だけではなく食事療法、運動療法が必要になります。糖尿病になると、20歳以上の「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性約20%（5人）に1人）、女性約11%（10人に1人）という結果でした。糖尿病になると、薬物療法だけでなく食事療法、運動療法が必要になります。糖尿病になると、三大合併症を引き起こします。

【糖尿病とはどんな病気?】

糖尿病とは、すい臓から出るインスリンというホルモンの不足や作用低下により、血糖値が高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと、感染症にかかりやすくなったり、歯周病、骨粗鬆症、がんなどの合併症が起きたりします。

### 【糖尿病の自覚症状】

糖尿病は初期には、自覚症状があります。

【運動の大切さ】

運動することは筋肉量を増やすだけではなく、全身の血管を炎症から守ります。運動する効果があります。さらに脳の老廃物を排出し、認知症を予防する効果もあります。

選手(野々市市出身)が実演し、と

ても分かりやすい内容になつており、

市ホームページからも見ることができます。ぜひ運動をする際の参考にしてください。

## ▶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
11月23日 水曜	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	11月27日 日曜	内	だいもん内科・腎透析クリニック	押野一丁目400	294-0066
	内	なかでクリニック	白山市鹿島平11-60	278-5511		内	やなぎ内科クリニック	白山市專福寺町161-1	277-6200
	外	ちくだ医院	白山市倉光六丁目35	275-6341		外	嶋医院	白山市中町32	275-3311
	外	のいち整形外科脊椎外科クリニック	白山町5-21	256-2030		外	船木医院	太平寺四丁目71	248-6686
	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	かわい小児科医院	白山市安田町5	275-0177
	薬	クスリのアオキ堀内薬局	堀内四丁目14	220-6196		薬	てまり野々市薬局	堀内四丁目80-3	255-7575
	内	はしもと内科クリニック	上林四丁目651-1	227-3080		内	押野医院	押野六丁目160	246-1411
	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		内	やまもと内科医院	白山市山島台三丁目99	274-3588
	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	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		外	新村病院	白山市月橋町722-12	273-0100
	小	浅井小児科医院	本町五丁目2-18	248-3311		外	聖来美クリニック	白山市井関町115-1	278-7070
	薬	クスリのアオキ横江薬局	白山市横江町土地区画整理事業施行地区内6街区11番	275-0150		小	中村小児科医院	押野一丁目128	294-3338
	内	山本クリニック	新庄一丁目273	246-1661		薬	コメヤ薬局安養寺店	白山市安養寺町口3-1	273-5300
	内	安原医院	白山市田中町242	275-2008		内	池田病院	新庄二丁目10	248-7222
	内	織田内科クリニック	白山市鶴来本町三丁目211	273-9100		内	岡村内科医院	白山市千代野東五丁目5-4	276-8851
	外	のいち白山醫院	太平寺四丁目45	248-2151		外	津山クリニック	白山市北安田町1270	276-5501
	外	みやた整形外科	白山市新田町217-1	236-2572		外	小村整形外科	扇が丘488	259-5656
	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	井口まつだ薬局	白山市井口町に79-4	272-3500		小	むとう小児科医院	白山市宮永市町65-2	275-7887
	薬	クスリのアオキ石同新町薬局	白山市石同新町270	274-7003		薬	クスリのアオキ石同新町薬局	白山市石同新町270	274-7003

・休日在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

・金沢広域急病センター(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	R4.7月後半生まれ	12月8日(木)	
	R4.8月前半生まれ	12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	R4.2月生まれ	12月1日(木)、16日(火)	
1歳6か月児健康診査	R3.5月生まれ	12月6日(火)、15日(木)	※新型コロナウイルスの感染状況によって変更になる場合あり
3歳4か月児健康診査	R1.8月生まれ	12月9日(金)、20日(土)	
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	12月13日(火)9:30~11:00※12月9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	12月13日(火) 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)	