



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）を利用してください。納税などにお困りの人は相談ください。

保育料	7月26日
市県民税	
国民健康保険税	
後期高齢者医療保険料	7月31日
介護保険料	
上下水道使用料	

5月の事故災害状況

()は前年同月比

交通事故	件数 17件(+3)
死者	0人(±0)
負傷者	17人(+1)
火災	件数 2件(+2)
救急	件数 218件(+31)

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 8月18日(日) 9:00~12:00
定員 30人
場所 白山野々市広域消防本部
(白山市)

④ 8月11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

高齢者の「運動したい！」を応援します
はつらつトレーニング教室



「最近、歩くのが大変になってきた」「家で一人で体操しても続かない」などで困ってはいませんか？ はつらつトレーニング教室では、短期間（3～6ヶ月）に週2回の運動教室に通い、筋力を取り戻したり、家での運動習慣を見直したりします。

教室紹介

必要な運動量に応じて2クラスに分かれます。

クラス名 / 日時	内容
軽運動クラス ネコさんクラス / 火曜・木曜 10:00～11:00	家や地域サロンで続けられるような簡単な体操やゴム体操を中心に行います。
中程度運動クラス トランクルクラス / 水曜・金曜 10:00～11:00	ネコさんクラスより強めの運動で、下肢筋力を鍛えます。月1回は外出の練習をします。

場所

市民体育館（場所変更の可能性あり）

※希望者には送迎あり。

対象

以下のいずれかに該当する市民（住んでいる地区的地域包括支援センター職員が訪問し、該当するかを確認します。）

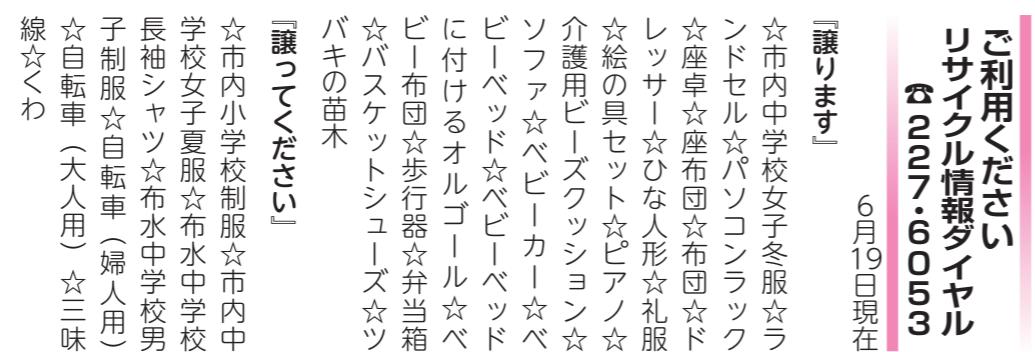
- 要支援認定を受けている。
- 65歳以上で、基本チェックリストにより生活機能の低下が認められる（事業対象者）。

料金

初回3ヶ月（25回）5,000円（保険料など含む）
4ヶ月以降～最長6ヶ月（24回）1ヶ月利用ごとに1,200円

④ 介護長寿課

本町地区地域包括支援センター ☎246-8005
富奥地区地域包括支援センター ☎248-7676
郷押野地区地域包括支援センター ☎294-6547



『譲ります』
ご利用ください
リサイクル情報ダイヤル
☎227-6053

6月19日現在

▶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
7月 7日(日)	内	ふるさわ内科クリニック	押野二丁目 54	294-6655	7月 21日(日)	内	酒井内科クリニック	三納三丁目 109-1	287-6363
	内	真田医院	白山市布市一丁目 131	275-2255		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	きりの里診療所	白山市河内町きりの里 63-1	272-8163		内	さなだクリニック	白山市鶴来古町ワ7	272-1138
	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		内外	嶋医院	白山市中町 32	275-3311
	外	松任整形外科クリニック	白山村井町 2	276-0005		外	船木医院	太平寺四丁目 71	248-6686
	小	斎藤小児科医院	白山市馬場二丁目 16	275-3110		小	むとう小児科医院	白山市宮永市町 65-2	275-7887
	薬	かわちコメヤ薬局	白山市河内町きりの里 64	273-1900		薬	白山ハート薬局	白山市村井町 275-1	227-8707
	内	はしもと内科クリニック	上林四丁目 651-1	227-3080		内	池田病院	新庄二丁目 10	248-7222
	内	ながしまクリニック	白山市北安田町 972-1	275-1115		内	谷内科歯科クリニック	白山市新田町 86-2	274-3351
	外	南ヶ丘病院	西部中央土地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
7月 14日(日)	外	みやた整形外科	白山市新田町 217-1	236-2572		外	下崎整形外科医院	白山市専福寺町 158-3	274-5000
	小	かわいい小児科医院	白山市安田町 5	275-0177		小	つばきの郷こどもクリニック	徳用三丁目 330	294-3725
	薬	松南青木二階堂薬局	白山市博労三丁目 2	276-0002		薬	クスリのアオキ北安田薬局	白山市北安田西 1-50	275-0005
	内	なかざわ腎泌尿器科クリニック	新庄六丁目 445	248-2488		内	吉光内科医院	西部中央土地地区画整理事業施行地区 21街区 1番	248-7788
	内	津田内科医院	白山市新成四丁目 230	276-5050		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	ののいち白山醫院	太平寺四丁目 45	248-2151		内	ちくだ医院	白山市倉光六丁目 35	275-6341
	外	B's Clinic	白山市北安田町 548番地 2	275-0657		外	いけぶち整形外科クリニック	白山市中成1丁目 88番地	276-7060
	小	中村小児科医院	押野一丁目 128	294-3338		小	川北こどもクリニック	白山市山島台一丁目 1-1	274-7224
	薬	月橋コメヤ薬局	白山市月橋町 414	273-9200		薬	井口まつだ薬局	白山市井口町に 79-4	272-3500
	◎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 ◎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	R 6. 3月後半生まれ	8月2日(金)	
	R 6. 4月前半生まれ	8月22日(木)	
7か月児相談	R 6. 1月生まれ	8月9日(金)、28日(火)	
10か月児相談	R 5. 10月生まれ	8月5日(月)、21日(火)	
1歳6か月児健康診査	R 5. 1月生まれ	8月1日(木)、20日(火)	
3歳4か月児健康診査	R 3. 4月生まれ	8月6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	8月30日(金) 9:30～11:00 ※8月27日(火)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	8月26日(月) ①13:30 ②14:15 ③15:00 ※2日前までに要予約(予約がない場合は受けられません)	

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。