


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	11月27日
上 ・ 下 水 道 料	11月30日
市 県 民 税	12月2日
国 民 健 康 保 険 税	
後期高齢者医療保険料	
介 護 保 険 料	


9月の事故災害状況


() は前年同月比	
交 通	件 数 10 件(－11)
	死 者 0 人(±0)
	負傷者 11 人(－11)
火 災	件 数 0 件(－1)
救 急	件 数 234 件(+38)

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15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）

申 12月 8 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

【譲りやすい】

☆市内小学校スカート☆布
☆中学校男子制服☆三味線
☆平くわ☆シュレッダー☆
☆扇機☆ガスコンロ☆将棋
☆盤

健康通信

 健康推進課(保健センター内)
 ☎248－3511

「11 月 14 日は世界糖尿病デー」

11月14日は世界糖尿病デーです。世界糖尿病デーは世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために2006年に国連で公式に認定されました。この日は、糖尿病の予防や治療継続の重要性について皆さんに知ってもらう大切な日です。

【**糖尿病とはどんな病気？**】

糖尿病とは、インスリンという血糖を下げるホルモンの不足や作用低下により、慢性的に血糖値が高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと、血管が硬く、もろくなり（動脈硬化の進行）、血管が詰まったり、破れたりすることがあります。

その糖の量が血糖値です。血液量は体重の約8%なので、体重60kgの人の血液量は約5リットルで、空腹時の血液に流れている糖は通常5g程度です。血糖値は食事の度に一時的に高くなりますが、すい臓から出るインスリンによって体の細胞に糖が取り込まれ、食後2時間以内には正常値に戻ります。

【**インスリンの役割とは？**】

①**血液中の糖を細胞に取り込む**
インスリンが一つ一つの細胞の扉を開く鍵となり、血中の糖を細胞に取り込みます。

②**糖をグリコーゲンに変える**
インスリンによって糖をグリコーゲンに変えて、肝臓の細胞に蓄えておき、血糖値が下がった時にすぐに糖に変えて使えるようにします。

③**余った糖を脂肪に変える**
血糖値を一定に保つため、余分な

糖を中性脂肪に変えて、脂肪細胞に蓄えます。

【**インスリンを大切に使う**】

一生のうちに生産できるインスリン量は限りがあり、60歳を過ぎるとインスリンの生産量は3分の2に減ってしまいます。また、遺伝などでインスリンの出る量が少ない人もいます。

内臓脂肪が多いとインスリンの効きを悪くする物質が出るため、インスリンを多く消費してしまうことになり、その状態が長期間続くとインスリンが枯渇してしまうことになります。市では月1回、健康相談を行っています。インスリンを大切に使うための方法などについて相談できますので、ぜひ利用してください。

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】

☆ランドセル☆野々市中学校女子冬服☆布水中学校女子冬服☆布水中学 正バツグ、サブバツグ☆座卓☆座布団☆礼服☆ピアノ☆CDプレイヤー☆ソファ☆ベビーサークル☆ベビーカー☆ベビーベッド☆ベビーベッドに付けるオルゴール☆ベビー布団☆歩行器☆チャイルドシート（自転車用）☆弁当箱☆バスケットシューズ☆苗木☆猫用ケージ☆ペットキャリーケース☆備中くわ☆ポータブルトイレ

▶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10日(日)	内	押野医院	押野六丁目 160	246-1411	11月24日(日)	内	吉光内科医院	西部中央土地区画整理事業施行地区 21 街区 1 番	248-7788
	内	織田内科クリニック	白山市鶴来本町三丁目ヲ 11	273-9100		内	石倉内科医院	白山市倉光七丁目 41	274-3800
	内	ちくだ医院	白山市倉光六丁目 35	275-6341		外	かわきた整形外科醫院	押野二丁目 88	246-0108
	外	松任整形外科クリニック	白山市村井町 2	276-0005		小	浅井小児科医院	本町五丁目 2-18	248-3311
	小	清水こどもクリニック	上林四丁目 509	227-0055		薬	クスリのアオキ北安田南薬局	白山市松任北安田南部地区土地区画整理事業地内 23 街区 50 番	276-2781
	薬	押野あおぞら薬局	押野六丁目 174	294-3953	12月1日(日)	内	やまかわ内科クリニック	藤平田一丁目 472	246-6650
11月17日(日)	内	山本クリニック	新庄一丁目 273	246-1661		内	なかでクリニック	白山市鹿島平 11-60	278-5511
	内	てらしま内科クリニック	白山市中奥町 91-3	274-8666		外	下崎整形外科医院	白山市専福寺町 158-3	274-5000
	外	みやた整形外科	白山市新田町 217-1	236-2572		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
	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	野々市三納コメヤ薬局	三納二丁目 155	294-1311		薬	クスリのアオキ松任布市薬局	白山市布市一丁目 177-1	225-3162
11月23日(土・祝)	内	なかざわ腎泌尿器科クリニック	新庄六丁目 445	248-2488					
	内	安原医院	白山市田中町 242	275-2008					
	内外	津山クリニック	白山市北安田町 1270	276-5501					
	小	斉藤小児科医院	白山市馬場二丁目 16	275-3110					
	薬	スギ薬局 相木店	白山市松任駅北相木第二地区土地区画整理事業施行地区 26 街区	227-8323					

◎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
 ☎ 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 . 7 月後半生まれ	12月5日(木)	対象者に送付する通知で日程・受付時間などを確認してください。
	R 6 . 8 月前半生まれ	12月19日(木)	
7 か月児相談	R 6 . 5 月生まれ	12月11日(水)、25日(水)	
10 か月児相談	R 6 . 2 月生まれ	12月6日(金)、20日(金)	
1 歳6 か月児健康診査	R 5 . 5 月生まれ	12月3日(火)、17日(火)	
3 歳4 か月児健康診査	R 3 . 8 月生まれ	12月10日(火)、24日(火)	
オンライン相談	妊娠中から生後1 歳ごろ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23日(月) 9:30～11:00 ※12月18日(水)までに要予約 ※詳しい参加条件は市ホームページを確認	
生活習慣病予防健康・栄養相談	市民	12月16日(月) ①9:30 ②10:15 ③11:00 ※ 2 日前までに要予約	