

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。新型コロナウイルス感染症による影響で、納税などに困りの人は相談ください。

保 育 料	3月27日
国民健康保険税	3月31日
後期高齢者医療保険料	
介護保険料	
上・下水道料	

1月の事故災害状況

() は前年同月比

交 通	件 数	8 件(+4)
	死 者	0 人(±0)
	負傷者	9 人(+5)
火 災	件 数	3 件(+3)
救 急	件 数	227 件(+56)

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 4月16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月9日(日)までに白山野々市広域消防本部 ☎276-9483

健康通信

健康推進課(保健センター内) ☎248-3511

『女性の睡眠障害』

【女性の健康週間】
厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定めています。女性の健康づくりを国民全体で進め、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援しています。

【女性の睡眠】
女性の体は月経周期やライフステージにより、ホルモンバランスが大きく変化します。それに伴い、睡眠に変調をきたすことがあります。月経前には日中の眠気、妊娠中には日中の眠気や不眠、出産後は睡眠不足、そして更年期には不眠になりやすいという特徴があります。

【月経前】
月経周期に伴い、女性ホルモンが大きく変動することにより、基礎体温も変化します。月経の2週間前から基礎体温が上昇し、睡眠が浅くなったり、日中の

眠気が強くなったりします。月経前には日中に光を浴び、昼夜のメリハリをつけましょう。症状がつかない場合は医師に相談しましょう

【妊娠中から産後】
妊娠前期は、基礎体温が高くなるため日中の眠気が強くなります。妊娠中期は、眠気は比較的収まりますが、後期には夜間に目が覚めてしまうことが多くなります。これはホルモンの影響のほか、子宮が大きくなることや、収縮すること、胎動、頻尿、腰痛などが影響しています。産後は生涯の中で最も急激なホルモンバランスの変化が起こるだけでなく、育児中心の生活へと変化します。そのため、夜間にまとまった睡眠が取れず睡眠不足となり、日中の眠気が増加します。妊娠中から産後にかけては、短時間の昼寝を取り入れる、周囲のサポートを得るなど、一人で頑張りすぎないことも大切です。

【更年期から】
加齢とともに睡眠は浅く短くなります。更年期には女性ホルモンの減少や身体の衰えなどにより、約半数が不眠になるとされています。周囲の協力を得て適度な休養をとり、趣味やスポーツを楽しむなどリラックステキな過ごし方をしましょう。不調が続く場合は医師に相談しましょう。

※基礎体温：女性が、朝目覚めたときに起き上がらず、寝たままの状態です。舌の下に婦人体温計を入れて5分間はかかった温度を記録してください。



「ご利用ください」
ご利用ください
リサイクル情報ダイヤル ☎276・9053
2月20日現在

「譲ります」
譲ります
☆はくさん保育園体操服☆ランドセル(黒) ☆野々市中学校ジャージ☆押し寿司型(大) ☆座布団(布) ☆学習机☆パソコンラック☆ポータブルトイレ☆座イス☆ベビーバス☆座卓☆電動ベッド☆ベッド☆自転車(小学生用) ☆鍵盤ハーモニカ ☆車イス☆婚靴たんす(一点) ☆ソファ☆雪見障子

「譲ってください」
譲ってください
☆市立保育園体操服☆市内小学校制服☆ヴィトンSM C子ども園水着☆ベッド☆パット☆市内中学校制服☆男性用礼服☆シュレッダー☆折りたたみテーブル☆CDラジカセ☆雪かき用スコップ☆ミンシン☆たつ



※すべて無料
利用方法は
こちら

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	
3月12日(日)	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	3月26日(日)	内	つじ川内科クリニック	位川 251	294-2221	
	内	谷内科歯科クリニック	白山市新田町 86-2	274-3351		内	津田内科医院	白山市新成四丁目 230	276-5050	
	外	小村整形外科	扇が丘 488	259-5656		内	せいだクリニック	白山市道法寺町二 10	272-0381	
	外	みやた整形外科	白山市新田町 217-1	236-2572		内外	嶋医院	白山市中町 32	275-3311	
	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		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	
	小	清水こどもクリニック	上林四丁目 509	227-0055		小	斉藤小児科医院	白山市馬場二丁目 16	275-3110	
	薬	吉野谷コメヤ薬局	白山市佐良口 130	255-5921		薬	クスリのアオキラスパ白山薬局	白山市倉光五丁目 14	274-6070	
	3月19日(日)	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	押野医院	押野六丁目 160	246-1411
		内	ながしまクリニック	白山市北安田町 972-1		275-1115	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
		内外	ちくだ医院	白山市倉光六丁目 35		275-6341	内外	ちくだ医院	白山市倉光六丁目 35	275-6341
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	のいち白山醫院	太平寺四丁目 45	248-2151		
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		月橋ゆうゆう薬局	白山市月橋町 721-2	273-2250	薬	コメヤ薬局	白山市鶴来本町二丁目 43	273-1155		
3月21日(火)	内	だもん内科・腎透析クリニック	押野一丁目 400	294-0066	◎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					
	内	てらしま内科クリニック	白山市中奥町 91-3	274-8666	◎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					
	内外	福留クリニック	白山市福留町 179-1	277-3133	◎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					
	外	のいち整形外科脊椎外科クリニック	白山町 5-21	256-2030						
	小	浅井小児科医院	本町五丁目 2-18	248-3311						
	薬	御経塚らいふ薬局	御経塚一丁目 464	248-7711						

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	R4.11月後半生まれ	4月13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。
	R4.12月前半生まれ	4月27日(木)	
10か月児相談	R4.6月生まれ	4月12日(水)、26日(水)	参加できる方のみ。対象者には個別で案内を送付しています。
1歳6か月児健康診査	R3.9月生まれ	4月11日(火)、25日(火)	
3歳4か月児健康診査	R1.12月生まれ	4月4日(火)、18日(火)	
7か月児オンライン離乳食講座	R4.9月生まれ	4月19日(水)	
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	4月17日(月)9:30~11:00 ※4月12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	
健康・栄養相談	市民	※2日前までに要予約(予約がない場合は受けられません) 4月20日(木) ①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00(15分程度)	