▶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

※内…内科、外…外科、小…小児科、薬…薬局

［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。］

日	科	医療機関	所在地	電話番号
8月10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
	外	いけぶち整形外科クリニック	白山市中成一丁目 88	276-7060
	小	かわい小児科医院	白山市安田町 5	275-0177
	薬	クスリのアオキ相木薬局	白山市相木町二丁目 3-6	276-0331
8月11日(月・祝)	内	ののいちメディカルクリニック	矢作四丁目 42 番地 1-3	236-2213
	内	井村内科・腎透析クリニック	白山市美川中町ル 40-1	278-6363
	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	中村小児科医院	押野一丁目 128	294-3338
	薬	徳丸町薬局	白山市徳丸町 514 番 1	225-5230
8月17日(日)	内	やまかわ内科クリニック	藤平田一丁目 472	246-6650
	内	新くりにっく	白山市宮保新町 130-1	276-8001
	内外	松葉外科胃腸科クリニック	白山市美川中町イ 16-72	278-6065
	小	むとう小児科医院	白山市宮永市町 65-2	275-7887
	薬	御経塚らいふ薬局	御経塚一丁目 464	248-7711
8月24日(日)	内	山本クリニック	新庄一丁目 273	246-1661
	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	やまもと内科医院	白山市山島台三丁目 99	274-3588
	内外	矢ヶ崎外科医院	白山市徳丸町 597	275-5166
	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	山島台コメヤ薬局	白山市山島台六丁目 1	274-9988
8月31日(日)	内	おりた内科クリニック おなかとカメラと糖尿病金沢院	御経塚一丁目 445	227-8110
	内	石倉内科医院	白山市倉光七丁目 41	274-3800
	外	みやた整形外科	白山市新田町 217-1	236-2572
	小	浅井小児科医院	本町五丁目 2-18	248-3311
	薬	青い森薬局倉光店	白山市倉光七丁目 40 番 2	287-6671

◎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

問　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	R７．４月後半生まれ	９月４日㈭	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。
	R７．５月前半生まれ	９月18日㈭	
７か月児相談	R７．２月生まれ	９月３日㈬、12日㈮	
10か月児相談	R６.11月生まれ	９月11日㈭、24日㈬	
１歳６か月児健康診査	R６．２月生まれ	９月２日㈫、17日㈬	
３歳４か月児健康診査	R４．５月生まれ	９月９日㈫、25日㈭	
オンライン相談	妊婦および１歳ごろまでの子を持つ保護者を対象に実施します。詳細は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30日㈫9:30～11:00 ※９月25日㈭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	９月９日㈫①9:30②10:15③11:00 ※９月５日㈮までに要予約	

▶健康通信

問　健康推進課（保健センター内）　☎248－3511

熱中症を防ぎましょう

■熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、発汗による体温調整などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症は屋外だけでなく室内でも発症し、場合によっては死亡することもあります。

■熱中症の症状と応急処置

熱中症の初期は、目まいや立ちくらみ、気分が悪い、筋肉がつるなどの症状が現れます。症状が進むと、頭痛や吐き気、倦怠感、判断力低下、集中力低下などの症状が現れます。熱中症が疑われる人を見かけたら、次のような対応をしましょう。

○涼しい場所へ移動する。
○衣服をゆるめ、体を冷やす。
○塩分や水分を補給する。
　自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

■特に注意が必要な人

○子どもや高齢者、肥満の人
○糖尿病や心臓病などの持病がある人
○障害がある人
○体調が悪い人
　子どもは体温調節機能が十分に発達しておらず、体内に熱がこもりやすいため注意が必要です。また熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は湿度や温度に対する感覚機能や暑さに対する体の調整機能が低下するため注意が必要です。

■予防のためにできること

室内では、扇風機やエアコンで温度を調節し、遮光カーテン、すだれを活用しましょう。
　屋外では、帽子や日傘を活用しましょう。また日陰に入り、小まめに休息を取りましょう。

■暑いときの避難場所

市では「熱中症特別警戒アラート」が発表された際に、暑さを避けて休憩を取れる場所としてクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を開放しています。市のホームページに、利用できる施設一覧を掲載しています。

施設一覧はこちら▼

■暑さを避ける、身を守る

危険な暑さが見込まれるときは、不要不急の外出はなるべく控えましょう。やむを得ず外出する際には、十分な水分補給をするとともに、クーリングシェルターなどを活用し熱中症予防に努めましょう。

（参考）厚生労働省　熱中症関連情報
　　環境省　熱中症予防情報サイト

ご利用ください リサイクル情報ダイヤル ☎227・6053

7月23日現在

【譲ります】
☆小学校上下体操服☆苗木☆学習机☆スキーウェア上下☆じゅうたん☆ドレッサー（三面鏡）☆補聴器用電池☆野々市じょんから浴衣☆押し寿司木枠☆柔道着☆フットマッサージ器☆天体望遠鏡☆ベビーベッド☆ベビー用布団一式

【譲ってください】
☆市内小学校スカート☆布水中学校男女制服☆布水中学校体操服☆布水中学校バッグ、サブバッグ☆市立保育園制服、体操服☆シュレッダー☆扇風機☆石油ファンヒーター☆炊飯器☆室内用物干し☆大人用歩行器☆将棋盤☆じゅうたん☆洗濯機☆苗木（ドウダンツツジ）☆水槽☆ガスコンロ☆一人掛けソファ
※すべて無料

利用方法や物品の詳細はこちら

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。納税などに困っている人は相談してください。

保育料（７月分）	8月27日
上・下水道料	8月31日
固定資産税 都市計画税	9月1日
国民健康保険税	
後期高齢者医療保険料	
介護保険料	

６月の事故災害状況

（　）は前年同月比

交通	件数	8件	（－３）
	死者	0人	（±０）
	負傷者	10人	（－１）
火災	件数	0件	（－１）
救急	件数	233件	（＋23）

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28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　９月14日㈰までに消防本部開催救命講習専用ダイヤル　☎276－1210
または白山野々市広域消防本部　☎276－9483