

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。

固定資産税 都市計画税	12月25日
保育料（11月分）	12月26日
下水道受益者負担金	12月30日
上・下水道料	12月31日
国民健康保険税	1月5日
後期高齢者医療保険料	
介護保険料	

10月の事故災害状況

（ ）は前年同月比

交通	件数	11件（－6）
	死者	0人（±0）
	負傷者	13人（－7）
火災	件数	0件（±0）
救急	件数	198件（－20）

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

1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）

■

1月11日(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

ご利用ください
リサイクル情報ダイヤル
☎227・6053

11月19日現在

【譲ります】

☆小学校男子制服☆小学校スカート☆小学校体操服☆学習机☆スキーウェア上下☆じゅうたん☆ドレッサー（三面鏡）☆野々市じよんから浴衣☆柔道着☆フットマッサー☆器☆ベビーベッド☆ベビー用布団一式☆子ども用レインコート☆ベビーカー☆チャイルドシート☆パウンサー☆幼児用すべり台☆掛け布団☆オイルヒーター☆花器☆茶道具☆折り畳み式アームチェア☆アップライトピアノ☆テレビ☆ハンドル付きステッパー☆ポリタンク

【譲ってください】

☆野々市中学校女子制服☆布水中学校男女制服☆布水中学校体操服☆市立保育園制服、体操服☆石油ファンヒーター☆炊飯器☆大人用歩行器☆じゅうたん☆洗濯機☆苗木（ドウダンツツジ）☆水槽☆一人掛けソファ☆天体望遠鏡☆ベビーカー☆チャイルドシート☆キッズシート☆柄杓

※すべて無料

利用方法や
物品の詳細
はこちら

▶いきいき長寿だより

いつまでも元気でいよう

年を取ると体の自由が利きにくくなったり予期せぬけがや病気などで介護を要する状態になったりすることがありますが、これらを予防し、体の機能の維持・向上に努めるよう法律で定められています（参考：介護保険法第4条）。

要介護状態にならないため、市では介護予防の取り組みを行っています。

- ・自分自身で行う健康管理や体力づくりといった「自助」
- ・地域サロンやコミュニティカフェなどの通いの場や町内会活動で周りの人と助け合う「共助」
- ・介護保険制度など公的なサービス「公助」

これら3つの**バランスが大切**です。

ゴムを使った運動「**おたっしゃ体操**」の普及のほか、介護予防体操を地域に普及する「**シルバーリハビリ体操指導士**」を養成するなど、高齢者の体力づくりを推し進めています。

また、地域での通いの場が38カ所あります。そのほか短期的に筋力アップを目指す「はつらつトレーニング教室」、介護申請をしていない元気な高齢者に向けた「介護予防ポイント事業」などさまざまな取り組みを行っています。

介護予防に関する取り組みに興味のある人は、ぜひ住んでいる地区の地域包括支援センターに問い合わせてください。また生活での困りごとなども気軽に相談してください。

☎

介護長寿課

☎227－6067

☎

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

☎256－3520

介護保険法第4条

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

▶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	日	科	医療機関	所在地	電話番号
12月7日(日)	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	12月31日(水)年末	内	三納クリニック	三納二丁目154	246-6800
	内	ののいちメディカルクリニック	矢作四丁目42-1-3	236-2213		内	やまもと内科医院	白山市山島台三丁目99	274-3588
	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		外	船木医院	太平寺四丁目71	248-6686
	小	清水こどもクリニック	上林四丁目509	227-0055		小	中村小児科医院	押野一丁目128	294-3338
	薬	中森かいてき矢作薬局	矢作四丁目42-4	225-3353		薬	山島台コメヤ薬局	白山市山島台六丁目1	274-9988
12月14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	1月1日(木)元日	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	新くりにつく	白山市宮保新町130-1	276-8001		内	石倉内科医院	白山市倉光七丁目41	274-3800
	内	せいだクリニック	白山市道法寺町二10	272-0381		内外	福留クリニック	白山市福留町179-1	277-3133
	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
	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		薬	イオン薬局松任店	白山市平松町102-1	200-6770
12月21日(日)	薬	フラワー薬局南ヶ丘病院店	西部中央土地区画整理事業施行地区56街区2番	256-2500	1月2日(金)年始	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
	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		内外	ののいちメディカルクリニック	矢作四丁目42-1-3	236-2213
	内	岡村内科医院	白山市千代野東五丁目5-4	276-8851		薬	イオン薬局野々市南店	上林四丁目747	246-3865
	外	みやた整形外科	白山市新田町217-1	236-2572	1月3日(土)年始	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
	小	つばきの郷こどもクリニック	徳用三丁目330	294-3725		内	岡村内科医院	白山市千代野東五丁目5-4	276-8851
12月28日(日)	薬	クスリのアオキ新庄薬局	新庄六丁目451	248-8806		内外	長尾医院	白山市美川永代町ソ248	278-2156
	内	押野医院	押野六丁目160	246-1411		小	川北こどもクリニック	白山市山島台一丁目1-1	274-7224
	内	なかでクリニック	白山市鹿島平11-60	278-5511		薬	コメヤ薬局	白山市鶴来本町二丁目フ43	273-1155
	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	1月4日(日)	内	なかざわ腎泌尿器科クリニック	新庄六丁目445	248-2488
	小	斉藤小児科医院	白山市馬場二丁目16	275-3110		内	真田医院	白山市布市一丁目131	275-2255
12月30日(火)年末	薬	押野あおぞら薬局	押野六丁目174	294-3953		外	ののいち白山醫院	太平寺四丁目45	248-2151
	内	やなぎ内科クリニック	白山市専福寺町161-1	277-6200		小	清水こどもクリニック	上林四丁目509	227-0055
	内	やまかわ内科クリニック	藤平田一丁目472	246-6650		薬	イオン薬局 イオンスタイル白山	白山市横江町土地区画整理事業施行地区内1街区	216-1620
	外	松任整形外科クリニック	白山市村井町2	276-0005	◎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。				
	小	かわい小児科医院	白山市安田町5	275-0177					
	薬	クスリのアオキ北安田薬局	白山市北安田西1-50	275-0005					

▶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	R7.8月後半生まれ	1月15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。
	R7.9月前半生まれ	1月29日(木)	
7か月児相談	R7.6月生まれ	1月7日(水)、21日(水)	
10か月児相談	R7.3月生まれ	1月8日(木)、22日(木)	
1歳6か月児健康診査	R6.6月生まれ	1月9日(金)、20日(火)	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。
3歳4か月児健康診査	R4.9月生まれ	1月14日(水)、27日(火)	
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	1月30日(金)13:30～15:00 ※1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	
生活習慣病予防健康・栄養相談	市民	1月13日(火)①13:30②14:15③15:00 ※1月8日(木)までに要予約	

23 広報野々市 2025. 12月号

広報野々市 2025. 12月号 22