

**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（6月分）	7月27日
市 県 民 税	7月31日
国民健康保険税	
後期高齢者医療保険料	
介護保険料	
上・下水道料	

**5月の事故災害状況**

（ ）は前年同月比

交通	件数	14件(+5)
	死者	0人(±0)
	負傷者	14人(+4)
火災	件数	0件(-1)
救急	件数	228件(-19)

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23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)

☎ 8月16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



利用方法や  
物品の詳細  
はこちら

紙☆日傘  
※全て無料

☆野々市中学校女子制服☆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☆本棚☆じゅうた  
ん☆たんす☆CDラジカセ☆ス  
チームアイロン☆洗濯機☆折り

**いきいき長寿だより** ☎ 介護長寿課 ☎227-6067

**フレイル予防で健康寿命を延ばそう**

**フレイルとは？**

健康と要介護の中間の虚弱な状態を「フレイル」といい、心身が弱って、介護が必要になる危険性が高い状態を指します。  
フレイル予防には、「栄養」や「運動」などが大切で、早期の生活習慣の見直しにより、フレイル状態から健康な状態への回復が可能です。

～これからも元気な自分であるために～  
**すきま時間にできる運動で体力を維持しましょう！**

**椅子を使ってラクラク筋力アップ！**

☝息を止めず、呼吸をしながら動作はゆっくりと行いましょう。  
☝10回1セットから始め、3～4セットを目安に痛みのない範囲で行いましょう。



**①椅子の立ち座り**

足を肩幅より少し広めに開き、椅子に座った姿勢から立ち上がり、ゆっくりと座ります。  
足全体の筋肉が強くなります。椅子がずれて転倒しないように気を付けましょう。



**②膝伸ばし運動**

椅子に座って、片足ずつ膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。  
太ももの前の筋肉が強くなります。膝痛予防に効果的です。



**③かかと上げ運動**

なるべく膝を伸ばして立った状態から、かかとを上げ、ゆっくりとかかとを下ろします。  
ふくらはぎの筋肉が強くなります。転倒予防に効果的です。バランスを崩しやすい場合は、椅子に座って行いましょう。

**「おたっしや体操」や「シルバーリハビリ体操」もオススメ！**

椅子や床ででき、いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操です！  
気軽に始めてみませんか？



おたっしや体操



シルバーリハビリ体操

**ご利用ください**  
**リサイクル情報ダイヤル**  
**☎227-6053**  
6月22日現在

【譲ります】

☆小学校男女冬制服☆フット  
マッサー☆器☆ベビーベッド☆  
ベビー用布団一式☆ベビーカー  
☆ベビーチェア☆チャイルド  
シート☆バウンサー☆幼児用す  
べり台☆掛け布団☆花器☆アッ  
プライト☆ピアノ☆ハンドル付き  
ステッパー☆ポリタンク☆ひな  
人形☆座卓☆学習机☆一人掛け  
ソファ☆子ども用トイレ踏み台  
☆落語レコード☆書籍(歴史書・  
小説)☆折り畳み式和裁用へら  
台☆折り畳み式電動ウォーカー

【譲ってくださる！】

**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
7月12日(日)	内	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	7月26日(日)	内	山本クリニック	新庄一丁目273	246-1661
	内	しおのやクリニック	白山市湊町レ33-1	278-3355		内外	白山ひまわりクリニック	白山市新田町86-2	274-3351
	内外	きりの里診療所	白山市河内町きりの里63-1	272-8163		外	船木医院	太平寺四丁目71	248-6686
	外	松任整形外科クリニック	白山市村井町2	276-0005		小	中村小児科医院	押野一丁目128	294-3338
	小	つばきの郷こどもクリニック	徳用三丁目330	294-3725		薬	アルプ薬局松任店	白山市新田町86-1	276-1213
	薬	御経塚みらい薬局	御経塚二丁目271	240-7100		内	南ヶ丘病院	蓮花寺町633	256-3366
7月19日(日)	内	ふるさわ内科クリニック	押野二丁目54	294-6655	8月2日(日)	内	さなだクリニック	白山市鶴来古町ワ7	272-1138
	内	新しくにつく	白山市宮保新町130-1	276-8001		内	ちくだ医院	白山市倉光六丁目35	275-6341
	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		外	小村整形外科	扇が丘488	259-5656
	小	斉藤小児科医院	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	御経塚らいふ薬局	御経塚一丁目464	248-7711	薬	クスリのアオキ北安田薬局	白山市北安田西1-50	275-0005		
7月20日(月祝)	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。 ◎休日当番医は変更する場合があります。最新情報は、新聞や石川県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。				
	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	蓮花寺町633	256-3366					
	小	かわい小児科医院	白山市安田町5	275-0177					
薬	のいちフラワー薬局	本町四丁目8-5	256-2233						

**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 8. 3月後半生まれ	8月6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 8. 4月前半生まれ	8月20日(休)	
7か月児相談	R 8. 1月生まれ	8月5日(水)、19日(水)	
10か月児相談	R 7.10月生まれ	8月7日(金)、27日(木)	
1歳6か月児健康診査	R 7. 1月生まれ	8月4日(火)、18日(火)	
3歳4か月児健康診査	R 5. 4月生まれ	8月12日(水)、25日(水)	
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	8月28日(金)9:30~11:00 ※8月25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	8月7日(金)①13:30②14:15③15:00 ※8月5日(水)までに要予約	