

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
固 定 資 産 税 都 市 計 画 税	8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	

6 月の事故災害状況

（ ）は前年同月比

交通	件 数	12 件（+ 4）
	死 者	0 人（± 0）
	負傷者	16 人（+ 6）
火災	件 数	0 件（± 0）
救急	件 数	216 件（－ 17）

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13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）

 9月6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

▶健康通信
 健康推進課(保健センター内)
☎248－3511

熱中症を防ぎましょう～夜間熱中症に注意～

■**夜間睡眠中の熱中症の危険性**

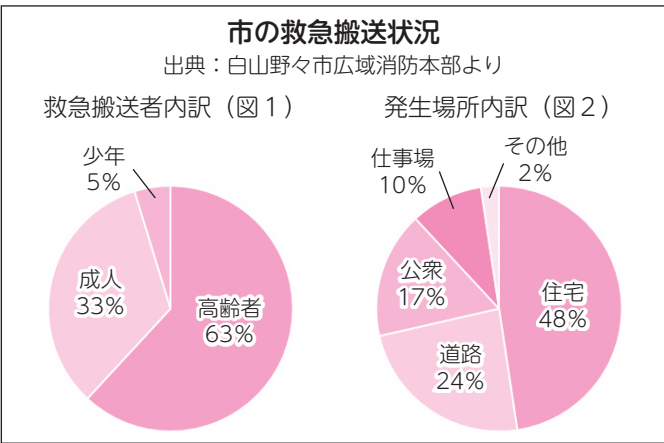
夏の熱中症の約4割は夜間に発生しているといわれています。睡眠時は、覚醒時よりも体温調節機能が低いため、体に熱がこもりやすくなります。さらに睡眠中は初期症状に気づきにくく、重症化してしまう危険性があります。

また熱帯夜が続くと、暑さのためによく眠れなくなることがあります。睡眠不足や睡眠の質の低下は、さらに熱中症の危険を高める原因になります。

引き続き暑い日が続くことが予想されます。日中だけでなく、夜間の熱中症にも注意しましょう。

■**熱中症による市の救急搬送状況**

令和7年の救急搬送者の内訳は65歳以上の高齢者が多くみられます（図1）。高齢者は暑さを感じにくい



ため、特に注意が必要です。また救急搬送時期は8月が多く、発生場所の多くは住宅内でした。（図2）

■**室内での熱中症予防（涼しく過ごすポイント）**

- 室温は26～28度、湿度は40～60％を目安に調節
- 温度計で室温を確認
- エアコン使用時には扇風機を併用し、涼しい空気を循環
- 涼しい衣類や寝具の活用
- 遮光カーテン、すだれなどの利用
- 〈**夜間の室温調整のポイント**〉
- エアコンはタイマーを使用せず朝までつけておく
- タイマーを使用する際は少なくとも3～4時間はつけておく
- 〈**水分補給のポイント**〉
- 小まめに、のどが渇く前に入眠前、起床時に

《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

【譲ってほしい】

☆野々市中学校女子制服☆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☆折り紙☆日傘☆押し花アート☆扇風機☆卓上ミシン

※全て無料



利用方法や
 物品の詳細
 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
※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
8月9日(日)	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	8月23日(日)	内	つじ川内科クリニック	位川 251	294-2221
	内	津田内科医院	白山市新成四丁目 230	276-5050		内	織田内科クリニック	白山市鶴来本町 三丁目ヲ 11	273-9100
	内外	津山クリニック	白山市北安田町 1270	276-5501		内	ばんだう内科・呼吸器クリニック	白山市布市一丁目 113	277-6211
	小	浅井小児科医院	本町五丁目 2-18	248-3311		小	南ヶ丘病院	蓮花寺町 633	256-3366
	薬	クスリのアオキ 扇が丘薬局	扇が丘 34-6	246-2273		薬	なの花薬局美川店	白山市美川和波町カ 128-3	256-2859
8月11日(火・祝)	内	とみたクリニック	栗田三丁目 55	246-7070	8月30日(日)	内	酒井内科クリニック	三納三丁目 109-1	287-6363
	内	ながしまクリニック	白山市北安田町 972-1	275-1115		内	なかでクリニック	白山市鹿島平 11-60	278-5511
	外	ののいち整形外科脊椎外科クリニック	白山町 5-21	256-2030		外	ののいち白山醫院	太平寺四丁目 45	248-2151
	小	川北こどもクリニック	白山市山島台一丁目 1-1	274-7224		小	つばきの郷こどもクリニック	徳用三丁目 330	294-3725
	薬	井口まつだ薬局	白山市井口町に 79-4	272-3500		薬	スギ薬局野々市西店	徳用三丁目 281	220-6470
8月16日(日)	内	やまかわ内科クリニック	藤平田一丁目 472	246-6650					
	内	てらしま内科クリニック	白山市中奥町 91-3	274-8666					
	外	南ヶ丘病院	蓮花寺町 633	256-3366					
	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 相木薬局	白山市相木町二丁目 3-6	276-0331					

◎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。

▶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. 4 月後半生まれ	9月3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. 5 月前半生まれ	9月17日(木)	
7 か月児相談	R 8. 2 月生まれ	9月2日(水)、16日(水)	
10 か月児相談	R 7.11 月生まれ	9月10日(木)、30日(水)	
1 歳6 か月児健康診査	R 7. 2 月生まれ	9月1日(火)、15日(火)	
3 歳4 か月児健康診査	R 5. 5 月生まれ	9月8日(火)、25日(金)	
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28日(月)13:30～15:00 ※9月18日(金)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(水)①9:30②10:15③11:00 ※9月7日(月)までに要予約	