

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（１０月分）	11月27日
市 県 民 税	11月30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	

9月の事故災害状況

		（ ）は前年同月比
交通	件 数	13件（＋ 6）
	死 者	1人（＋ 1）
	負傷者	15人（＋ 7）
火災	件 数	0件（± 0）
救急	件 数	250件（＋ 21）

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 12月20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）

 12月13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

リサイクル情報ダイヤル ☎227－6053
 [10月23日現在]

【譲ります】

☆小学校男女冬制服☆布水中学校女子制服☆ベビーチェア☆ベ
 ビーカー☆チャイルドシート☆掛け布団☆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☆一人掛けソ
 ファ☆落語レコード☆折り畳み式和裁用へら台☆書籍（歴史書・
 小説）☆エレクトーン☆マットレス☆キーボード（楽器）☆金魚
 鉢

▶健康通信

 健康推進課(保健センター内)
 ☎248－3511

代謝から考える「適度な飲酒」～長く健康に楽しむために～

■肝臓のはたらきとアルコール
 肝臓は、食べた物（糖や脂質など）からエネルギーを作ったり、タンパク質を合成したり、不要な物を解毒したりと、多くの仕事をこなす“大化学工場”です。しかし、そこにアルコールが入ってくると、肝臓はこれを「最優先で処理すべき異物」とみなし、食事の糖をエネルギーに変えたり、蓄えたりする代謝機能などの重要な仕事を一時中断してしまいます。

■健康にお酒を楽しむために
 健康を守るための「適度な飲酒」は、

一日の終わりに楽しむお酒は、リラック
 ス効果をもたらし、日々の疲れを癒やしてくれます。長く健康にお酒を楽しむために、アルコール代謝の仕組みを知り、上手な付き合い方を見つけていきましょう。

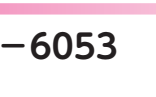
養分は血液中で順番待ちの状態になります。またアルコールとともに楽しむ食事やおつまみに加え、ビールや日本酒などのお酒はそれ自体に糖質を含むため、飲酒後は血糖値が下がりにくくなります。血液中に糖や脂質が残っていると、それらは全て脂肪に作り変えられて体に蓄積されていきます。この状態が習慣的に続くと、糖尿病や動脈硬化のリスクが高まるほか、脂質異常症や脂肪肝、肥満を招く原因になることがあります。

■過度な飲酒は肝臓の負担に
 肝臓は傷付いた肝臓の細胞（肝細胞）を自分で治す再生能力を持っています。しかし過度な飲酒を続けると、肝細胞の再生が追いつかなくなり、アルコール性肝炎や、肝硬変へと進行する恐れがあります。

厚生労働省「健康日本 21」
 (参考) 純アルコール 20g に相当するお酒の量

種類	アルコール度数	おおよその量
ビール	5%	500ml（中瓶1本）
ワイン	12%	200ml（グラス2杯程度）
日本酒	15%	1合
焼酎	25%	0.6合

純アルコール量で一日20gまでとされています（厚生労働省「健康日本21」より）。また休肝日を週2日ほど設け、肝臓を再生させる時間を作ることも大切です。



利用方法や物品の詳細はこちら▶



【譲ってください】

☆野々市中学校女子制服☆じゅうたん☆たんす☆ＣＤラジカセ☆洗濯機☆折り紙☆日傘☆押し花アート☆扇風機☆卓上ミシン☆ヘルスメーター☆自転車（大人用）

※全て無料

▶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。]

日	科	医療機関	所在地	電話番号
11月8日(日)	内	とみたクリニック	栗田三丁目 55	246-7070
	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	なかでクリニック	白山市鹿島平 11-60	278-5511
	外	聖来美クリニック	白山市井関町 115-1	278-7070
	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	みかわ薬局	白山市美川中町ソ 67	278-3317
11月15日(日)	内	はしもと内科クリニック	上林四丁目 651-1	227-3080
	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
	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	清水こどもクリニック	上林四丁目 509	227-0055
11月22日(日)	薬	上林あおば薬局	上林四丁目 650	248-7131
	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
	外	かわきた整形外科醫院	押野二丁目 88	246-0108
	小	南ヶ丘病院	蓮花寺町 633	256-3366
	薬	太平寺らいふ薬局	太平寺四丁目 48	294-3388

※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
11月23日(月祝)	内	つじ川内科クリニック	位川 251	294-2221
	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	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	つばきの郷こどもクリニック	徳用三丁目 330	294-3725
11月29日(日)	薬	クスリのアオキ野々市中央薬局	三納一丁目 77	246-2040
	内	三納クリニック	三納二丁目 154	246-6800
	内	安原医院	白山市田中町 242	275-2008
	内外	長尾医院	白山市美川永代町ソ 248	278-2156
	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
	小	斉藤小児科医院	白山市馬場二丁目 16	275-3110
11月29日(日)	薬	中森全快堂新庄薬局	新庄五丁目 103	227-0739

◎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. 7月後半生まれ	12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. 8月前半生まれ	12月17日(木)	
7か月児相談	R 8. 5月生まれ	12月2日(水)、16日(水)	
10か月児相談	R 8. 2月生まれ	12月9日(水)、25日(金)	
1歳6か月児健康診査	R 7. 5月生まれ	12月1日(火)、15日(火)	
3歳4か月児健康診査	R 5. 8月生まれ	12月8日(火)、22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	12月24日(木)13:30～15:00 ※12月21日(月)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	12月21日(月)①9:30②10:15③11:00 ※12月17日(木)までに要予約	