

4月の救急当番医

加賀市 休日急病診療 受付 ●：9時～11時30分・13時～16時30分 ○：9時～12時

診療科など	医療機関名	電話番号	月～土 19時～22時30分 日・祝 9時～11時30分・13時～22時30分
内科・小児科	南加賀急病センター (小公市民病院南館1階)	☎0761-23-0099	
診療科など	医療機関名	電話番号	5日(日) 12日(日) 19日(日) 26日(日) 29日(祝)
内科	加賀市医師会休日急病診療 (加賀市医療センター内) (作 見)	☎0761-72-1188	● ● ● ● ●
	山中温泉めぐもり診療所 (山 中)	☎0761-78-0301	○ ○ ○ ○ ○
小児科	箱宮こどもクリニック (箱 宮)	☎0761-76-5820	
	うわだな小児科医院 (下河崎)	☎0761-73-0998	
	竹谷小児科医院 (大聖寺)	☎0761-73-6800	
救急告示病院	加賀市医療センター (作 見)	☎0761-72-1188	できるだけ、平日の診療時間内の受診にご協力ください。診療科は日直担当医により異なります。事前に電話でお問い合わせください。その際、症状などをお伝えください。
	石川病院 (片山津)	☎0761-74-0700	

※休日等に急な病気で困ったときに必要な診療を行います。あくまでも初期の急病処置のため、翌日からは「かかりつけ医」を受診してください。

 <http://kodomo-qq.jp>
こどもの救急ホームページ



休日(夜間)当番薬局

とき	薬局名	電話番号
5日(日)	湯のまち調剤薬局 (山 中)	☎0761-71-1004
12日(日)	ササハラ薬局 (山 代)	☎0761-77-4433
19日(日)	中道薬局 (山 代)	☎0761-76-1473
26日(日)	なかみち若葉薬局 (山 代)	☎0761-76-4215
29日(祝)	青い森薬局山代店 (山 代)	☎0761-75-7020

開局時間 9時～14時 ※14時～翌日8時は、上記の電話またはインターホンにより対応します。

献血

26日(日) 9時30分～11時30分・13時～16時
アピオシティ加賀 ※400ml 限定

ボランティア



加賀市医療センター病院長 北井です。先日、加賀看護学校の卒業式があり、その中で模範となる卒業生を学校長表彰しました。理由はボランティア活動がすばらしく、能登や加賀市で社会的な活動に参加し、無私の貢献をしてくれたからです。ご本人も表彰されるなんて思ってもいなかった様子で、これこそがボランティアと心を熱くしました。能登半島地震も年月が経過し、かつてほどの報道がなくなりましたが、いまでも看護学校の教官や学生はチームを作って輪島市で活動しています。そもそもボランティアとは自発的に何かするという意味ですが、いつのま

にか無料で作業奉仕をするに変わっています。病院でも地域の皆様が草むしりや院内コンサートなどを行ってくださり、沢山のお気持ちも一緒に受け取っています。患者さんが医学生や看護学生の実習を承諾していただいているのも、ボランティアの一種かも知れません。医療を提供していると何かしてあげているという不遜な気持ちになりがちですが、ボランティア精神の皆様をみているとお互い様という人間関係の基本を思い出します。医療関係者にとって一番大事な価値観と再認識しました。加賀中央ロータリークラブや地域の皆様が草むしりに汗だくになっておられる姿を見て、紙面で感謝の気持ちを書きたくなりました。

4月の健康カレンダー

乳幼児健診

内容	とき	ところ	対象
4カ月半児	10日(金)	かが交流プラザ 13時～14時	R7.11.16～R7.12.10生
1歳6カ月児	7日(火)		R6. 9. 1～R6. 9.26生
3歳児	16日(木)		R4.10. 1～R4.10.19生

※3歳児健診の対象は、3歳5～6カ月頃です。

☎子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

健康相談 要予約

内容	とき	ところ
糖尿病予防相談	8日(水) 9時～16時	かが交流プラザ
健康測定相談(運動機能測定60歳～、骨密度測定・体組成測定19歳～)	20日(月) 10時～16時	
健康相談・こころの健康相談	月～金 (祝日を除く) 8時30分～17時15分	

☎健康課 ☎0761-72-7865

7カ月児離乳食ふれあい教室 要予約

と き：15日(水) 受付：9時20分～9時50分

内 容：身体計測、講話(発達と離乳食)、個別相談、ふれあいあそび等紹介(絵本プレゼント)

対 象：令和7年9月生まれ ところ：かが交流プラザさくら

☎子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

マタニティ教室 ～マタニティヨガ～ 要予約

と き：24日(金) 14時～16時

集合場所：加賀市医療センター1階総合案内横(マスク着用)

対 象：妊娠16週以降(他院の通院問わず)

持ち物：母子健康手帳、タオル、バスタオル

☎加賀市医療センター(産婦人科外来)
☎0761-72-1188 (平日14時～16時)

乳幼児健康相談 来所の場合は要予約 電話相談は随時受付

と き：月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分

内 容：身体計測、発育・発達・ことば・子育て等の育児相談、離乳食のすすめ方や食事等の栄養相談。

と ころ：かが交流プラザさくら

☎子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

春のスタートを軽やかに。“春バテ”を防ぐ朝・昼・夜の整え方

春バテは、春の寒暖差や気圧、生活リズムの変化が重なって自律神経が乱れ、だるさ・眠気・頭が重い・胃が重い・イライラなどが出やすくなる「春に起こりやすい不調の総称」です。年齢や性別に関係なく、だれにでも起こります。

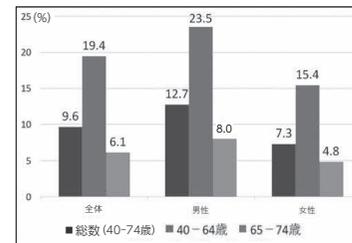
●こんな症状ありませんか?

- ・朝からしんどい
- ・寝てもスッキリしない
- ・食欲が乱れる
- ・肩こり・頭が重い など

●春バテを防ぐために今日からできる整え方～3選～

- ・朝:朝ごはんをしっかり食べる。難しい時はバナナやヨーグルト、汁物など“まず一口”から。▶体のスイッチON
 - ・昼:主食+たんぱく質(魚・肉・卵・豆腐)をそろえて食べる。▶午後のだるさ対策に
 - ・夜:湯船でほっと一息+寝る前スマホは短めに。▶眠りの質アップ無理せず、できることをまず1つ。春を軽やかに始めましょう。
- ※つらい症状が続く、強いめまい・動悸等があるときは、かかりつけ医に相談しましょう。

朝食を抜くことが週3回以上ある者の割合



資料元:令和6年度 県や市町の実態をみる基礎資料

40-64歳の働き世代、特に男性の朝食欠食率が2割(5人に1人)を超えています。

☎健康課 ☎0761-72-7865