



緊急医

		診療時間帯															
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
平日 夜間	内科・小児科・外科	健康管理センター(柏原町5)		☎84-3060													
土 曜 日	内科・小児科	健康管理センター(柏原町5)		☎84-3060													
	在宅緊急医 外科	1/9	白山外科クリニック(白山町5)		☎51-5552												
日・ 祝 休 日	内科・小児科・外科	健康管理センター(柏原町5)		☎84-3060													
	在宅緊急医 産婦人科	1/1	エンゼルレディースクリニック(小牧市)		☎41-6260												
		1/2	明子ウェルネス・クリニック(八光町3)		☎31-4358												
		1/3	神領マタニティ(堀ノ内町3)		☎87-4103												
		1/10	森永産婦人科(八事町2)		☎81-1303												
		1/11	みわレディースクリニック(小牧市)		☎76-2603												
歯科	健康管理センター(柏原町5)		☎84-3060														
県小児救急電話相談		☎#8000(短縮番号)または052-263-9909				土・日曜日、祝休日の午後7時~11時											

受け付けは、いずれも終了30分前までで保険証、受給者証、現金などが必要です。
 いずれも連絡がとれないときは、県救急医療情報センター(☎81-1133)へ。

…診療時間帯



水道修繕

●公道

年未年始(12月29日(火)~1月3日(日))を除く平日(午前8時30分~午後5時15分)…水道工務課☎85-6420
 土・日曜日、祝休日、夜間、年未年始…市役所宿直室☎81-5111

●宅地内(有料)

終日…管工事業協同組合(☎83-8288)か市指定給水装置工事事業者(年未年始は管工事協同組合のみ)
 ※アパート、マンションなどの水道施設の修繕については、事前に管理者に確認してください



火災情報

☎0180-995-999

まちの動き

人口	30万7811人	(+1020)
世帯数	12万4258世帯	(+1509)
平成21年12月1日現在 ()内は前年同日比		
救急件数	1033件	(1万123件)
火災発生件数	11件	(115件)
交通事故死亡者数	1人	(10人)
平成21年11月 ()内は1月からの累計		

+ 健康

かすがいいいきいき体操で転倒予防

加齢とともに筋力や骨、バランス感覚が衰えると、転倒しやすくなります。運動機能を衰えさせないために「かすがいいいきいき体操」の中から転倒予防の運動を紹介します。

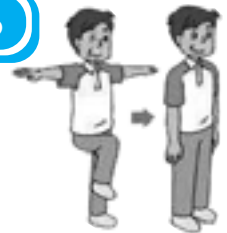
足腰を鍛える

- 1.両手を握り、脇をしめてひざを曲げながら体を小さくする
- 2.両手を広げ、真上に上げる



下肢能力と平衡感覚を鍛える

- 1.両手を左右に広げ、右足を上げ、片足立ちする
 - 2.両手・右足を下ろす
- ※左も同様に行う



立って行うことが不安な人はいすに座って行いましょう。「かすがいいいきいき体操」はホームページから見ることができるほか、ビデオやDVDも貸し出しています。

ホームページ <http://www.city.kasugai.lg.jp/fukushi/kaigo/010781.html>

問い合わせ▶介護保険課(☎85-6187)