

広報にらさき

情報カレンダー

6月

2026 Jun 水無月

診療科目	診察日	受付時間	休診日	内科専門外来	診察日	受付時間
内科・小児科・外科・整形外科・眼科	月曜 金曜	8時30分～11時30分 ※外科・小児科は受付は11時までです。 ※眼科(午後) 予約が必要です(火曜休診)。	土曜・日曜・祝日・年末年始 ※急患はこの限りではありません。 ※当院は院外処方を行っています。 ※医師の日程変更による休診・代診については、お問い合わせください。	循環器	月曜～木曜	8時30分～11時
リウマチ科	月曜・水曜(午前のみ)・木曜	8時30分～11時30分・13時～16時		呼吸器	火曜・木曜	
脳神経外科	火曜 木曜	13時30分～16時 8時30分～11時30分		腎臓	火曜	13時30分～16時
泌尿器科	火曜・木曜	8時30分～11時(完全予約制)		血液・腫瘍	水曜	
スポーツ外来	木曜	13時30分～17時		循環器	金曜	
皮膚科	水曜	8時30分～11時30分				

月	火	水	木	金	土	日
<p>■学校教育相談 (毎週月～金曜日) 9時～16時30分 かがやき教室 (荏苒市教育支援センター) 問：☎23-5653</p> <p>保 母子健康手帳交付・妊婦・一般健康相談 (毎週月・木曜日) 9時30分～16時</p>	<p>■行政相談 (第1・3月曜日) 13時～15時 市役所1階102会議室 問：財務政策課 (45-9223)</p> <p>保 子育て相談 (毎週火～土曜日・要予約) 9時～17時 問：☎23-7676</p> <p>※詳細はお問い合わせください。</p>	<p>※祝日は実施しません</p> <p>■家庭児童相談 (随時・要予約) 問：こども子育て課 (22-1118)</p> <p>保 市民栄養相談 (随時・要予約)</p> <p>保 もの忘れ相談 (毎月第2火曜日) 9時30分～16時 問：☎23-4464</p>			<p>今月の納税</p> <p>納期限(口座振替日) 6月30日(火)</p> <p>介護保険料 第2期</p> <p>税務収納課 収納推進担当 (45-7043)</p>	<p>中央公園ミニSL運行日</p> <p>6/7、14、21、28 10時～12時・13時～16時 大人・子どもともに100円 (3歳未満は大人と同伴で無料) ※悪天候等の理由により、予告なく運休する場合があります。</p>
1	2	3	4	5	6	7
休館：保 支 図 文 民 総		休館：美	休館：民(午後)		休館：図(荏苒以外)	休館：図 老 保
8	9	10	11	12	13	14
休館：保 支 図 文 民 総		休館：美	休館：民(午後)	●商工観光課 第34回小田川ホテル祭り 18時～21時 柳原神社境内前広場	休館：図(荏苒以外)	休館：図 老 保

※休館日等は変更となる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

■荏苒市役所
業務時間：8時30分～17時15分(月～金)
※土日祝および年末年始を除く
〒407-8501 荏苒市水神1丁目3番1号
☎22-1111

15	16	17	18	19	20	21
休館：保 支 図 文 民 総		休館：美	休館：民(午後)		休館：図(荏苒以外)	休館：図 老 保
22	23	24	25	26	27	28
休館：保 支 図 文 民 総	休館：美	休館：美	休館：美 民(午後)	休館：美	休館：図(荏苒以外)	休館：図 老 保
29	30					
休館：保 支 図 文 民 総	休館：支 図(館内整理日)			保 プレファミリー教室(セルフケア編) 13時15分～【要予約】	図「おうち時間を楽しもう」展示 5月30日(土)～6月28日(日)	美 企画展「季節の彩り 一花の歳時記」 ～6月21日(日)

- 凡例
- 保：荏苒市民交流センター「ニコリ」
9時～22時 ☎22-1121
・地域情報発信センター
9時～20時 ☎23-6886
 - 保：ふるさと偉人資料館
・荏苒大村美術館サテライトスペース
9時～17時 ☎21-3636
 - 美：荏苒大村美術館
10時～17時 ☎23-7775
 - 支：荏苒子育て支援センター
9時～17時 ☎23-7676
 - 図：荏苒市立大村記念図書館
10時～20時(土日祝は9時～20時)
☎22-4946
 - 図：児童センター
10時～18時
(土・学校長期休業中は9時～18時)
荏苒児童センター ☎22-7687
北東児童センター ☎23-5550
北西児童センター ☎22-1775
甘利児童センター ☎23-1535
 - 青：青少年育成プラザ「ミアキス」
15時～21時30分
(土日祝は9時30分～21時30分)
☎45-9919
 - 支：東京エレクトロン荏苒文化ホール
8時30分～17時15分 ☎20-1155
 - 老：荏苒市老人福祉センター
9時30分～16時30分 ☎22-6944
 - 民：荏苒市民俗資料館
9時～16時30分 ☎22-1696
 - 支：東京エレクトロン 荏苒アリーナ
(荏苒中央体育館)
8時30分～22時(平日・土曜)
8時30分～20時(日曜・祝日)
☎45-9255
 - 緑：穂坂自然公園
4月～11月
9時～17時 ☎37-4362
 - 保：荏苒市保健福祉センター
8時30分～17時15分 ☎23-4310

WELLNESS REPORT

この夏、
ちょっと動いてみる？
東京エレクトロン韮崎アリーナで
はじめてのトレーニング

「運動を始めたいけれど、何から始めればいいのかかわからない」
そんな方も多いのではないのでしょうか。

筋力トレーニングは、特別な人だけのものではありません。
体力づくりや健康維持、運動不足の解消など、自分のペースで気軽に始めることができます。

東京エレクトロン韮崎アリーナのトレーニングルームには、初心者でも使いやすいマシンがそろっていて、初めての方でも安心して利用できます。

夏に向けて、まずは少しだけ身体を動かしてみませんか？



ワンポイントアドバイス

全てのトレーニングは反動を使わずに行いましょう！
基本は各種目10回3セットになります。

はじめてなら、この3種目！



■レッグプレス ～ 脚力向上とヒップアップ～

- 背中で押す意識ではなく“太ももで押す”イメージを持つことがポイントです。
- 背中とお尻をシートにつけたまま、しっかり押し切り、ゆっくり戻しましょう。
- 勢いを使わず丁寧にやることで、太ももやお尻を効果的に鍛えることができます！



■チェストプレス ～ 胸や腕の引き締めと姿勢改善～

- 胸のトレーニングでは、「押す」よりも“胸をしっかりと動かす”意識が大切です。
- 肩をすくめず胸を張り、胸の筋肉をギュッと縮めるイメージで行いましょう。
- 反動を使わず丁寧に動かすことで、初心者でも効果的に鍛えることができます！



■ラットプルダウン ～ 肩こり予防や猫背対策～

- 背中のトレーニングでは、腕で引くのではなく“背中で引く”意識が大切です。
- 胸を張り、肩を下げた状態でバーをゆっくり鎖骨あたりまで引きましょう。
- 反動を使わず丁寧に動かすことで、背中全体を効果的に鍛えることができます！

INFORMATION

東京エレクトロン韮崎アリーナ
トレーニングルーム利用案内

- 初心者歓迎
- 初回講習あり
- 利用方法等は市ホームページをご覧ください



おしえて
Dr.



Q. スマホ内斜視という言葉が
TVで見ました。
スマホで内斜視になってしま
うんですか？

A. スマホ内斜視とはスマホに限らず、タブレットや携帯ゲーム機などのデジタルデバイスの使いすぎによって急性に発症する内斜視のことです。

医学的には急性後天共同性内斜視と呼ばれる内斜視の1つです。

デジタルデバイスの普及やコロナ禍での在宅勤務、オンライン授業によって近年増加しているという報告もありますが、その発症機序はまだ明らかではありません。

症状としては内斜視となり、物が2重に見えてしまうことが多いです。また、デジタルデバイスの長時間使用は内斜視以外にも、眼精疲労やドライアイなどの原因になります。

こういった状態の予防のために、自分で行える方法としては20-20-20ルールというものがあります。長時間の近場の作業を行う際は20分ごとに20フィート（約6m）先を20秒見るというものです。

ただし、実際に2重に見えてしまうなどの症状が出てしまった場合は他の原因の可能性もあるのでお近くの眼科を受診してください。

眼科 保坂 勇樹（ほさか ゆうき）先生

休日・夜間の 緊急医療連絡先

● 峡北消防本部テレホンガイド
☎22-8181

- 平日 午後5時15分～翌朝8時30分
- 土曜・日曜・祝日 24時間対応

● 救急安心センターやまなし（症状の聞き取りや救急車要請の必要性の案内等）
☎#7119（短縮ダイヤル） ☎055-223-1418（ダイヤル回線）
年中無休 24時間対応

● 小児救急電話相談窓口

- 山梨県小児救急電話相談 ☎#8000（短縮ダイヤル） ☎055-226-3369（ダイヤル回線）
- 山梨県小児初期救急医療センター 甲府市幸町14-6 ☎055-226-3399

受付時間（※共通）

- 平日 午後7時～翌朝午前7時
 - 土曜 午後3時～翌朝午前7時
 - 日曜祝日および12/29～1/3 午前9時～翌朝午前7時
- ※対応は、中学生までです。外科的疾患の対応はできません。

文化ホールインフォメーション

TOKYO ELECTRON NIRASAKI ARTS HALL

◆ロビーコンサート ～folklore～

7月5日(日)
開演 13時30分
エントランスロビー 無料
※お席には限りがあります。



◆シネマ倶楽部in韮崎

7月26日(日)
午前「たべっ子どうぶつ THE MOVIE」
開場 9時30分 開演 10時
午後「35年目のラブレター」
開場 13時30分 開演 14時
大ホール チケット：各回800円（税込・全席指定）
※3歳以上有料、3歳未満も座席が必要な場合は有料
※フレンズ先行販売：
5月30日(土) 10時～
※一般販売：6月6日(土) 10時～

◆中村雅俊コンサート2026 ～ドンマイ! Don't Mind!～

9月5日(土)
開場 15時30分
開演 16時
大ホール
チケット：一般8,800円/フレンズ会員8,500円（税込・全席指定）
※未就学児入場不可
※お一人様4枚まで
※売り切れの際はご容赦ください



◆にらさき寄席 三遊亭小遊三・ 蝶花楼桃花 落語会

9月6日(日)
開場 13時15分 開演 14時
大ホール チケット：一般3,600円/フレンズ会員3,100円/シニア・障がい者3,300円（税込・全席指定）
※未就学児入場不可
※一般販売：5月23日(土) 10時～



◆メンバーズクラブ“フレンズ” 2026年度会員募集!

東京エレクトロン韮崎文化ホールの公演をお得にたっぷり楽しめる会員制度。オンラインでの入会受付もスタートし、便利になったフレンズに、個人・ご家族・お仲間同士でのご入会をお待ちしています!

<会員特典>

1. チケット先行申込（指定公演）
2. 主催公演のチケット割引（指定公演・2枚まで）
3. チケット無料発送（指定公演）
4. 情報紙の発送
5. ポイントサービス

<会員期間>

2027年3月31日まで
年会費：個人1,000円
家族会員：2名1,500円～
（団体会員についてはお問い合わせください）

チケットのお求め・お問い合わせ

東京エレクトロン韮崎文化ホール
☎20-1155 ☎22-1919
受付時間：8時30分～17時15分
休館日：1日、8日、15日、22日、29日
状況により公演が中止・延期となる場合がございます。ご来館前に、最新情報をホームページもしくはお電話でご確認ください。

子育て支援センター にら★ちびインフォメーション

ようこそ! にら★ちびデビューDAY
(要予約・参加費無料)

にら★ちびってどんなところ?気になっているけど、まだにら★ちびに来たことのない初めてさんのためのイベントです。



- 日時 6月5日(金)、26日(金) 10時30分～
- 定員 にら★ちびが初めての親子 6組
※市外の方は入館料（一世帯100円）がかかります

にら★ちび公式ホームページ
【URL】 <https://nirachibi.jp>



山梨県労働委員会委員による「労働相談会」

一人で悩まず、あきらめないで!

- 退職や賃金、勤務条件の切り下げ、安易な雇用調整（解雇、雇止め、派遣切り）、パワハラなど職場のトラブル解決に向けたアドバイスをします。
- 労働問題に豊富な知識と経験のある県の「労働委員会委員」（弁護士・労働組合役員・会社役員など）が対応します。
- 労働者・使用者どなたでも相談できます。
- 無料
- 秘密厳守

■日時：6月20日(土)【事前予約制】
10時～12時 及び 13時～15時
(1相談あたり最大50分、合計8枠)

■場所：山梨県立図書館 交流ルーム

■予約・問い合わせ
《予約受付期限：令和8年6月12日(金)17時》
山梨県労働委員会事務局

TEL (055)223-1827
(平日 8時30分～17時)

本イベントに係るホームページはこちら

