

広報にらさき

情報カレンダー

11月

2024
Nov
霜月

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	午前8時30分～午前11時30分 ※小児科の受付は午前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	午前8時30分～午前11時
リウマチ科	月曜・水曜(午前のみ)・木曜	午前8時30分～11時30分・午後1時～午後4時		呼吸器	火曜・木曜	午前8時30分～午前11時
脳神経外科	火曜 木曜	午後1時30分～午後4時 午前8時30分～午前11時30分		腎臓	火曜	午後1時～午後4時
泌尿器科	火曜・木曜	午前8時30分～午前11時		血液・腫瘍	水曜	午後1時～午後4時
スポーツ外来	木曜	午後1時30分～午後5時		循環器	金曜	
皮膚科	水曜	午前8時30分～午前11時30分				

月	火	水	木	金	土	日
相談等			※祝日は実施しません			
■学校教育相談 〔毎週月～金曜日〕 9時～16時30分 かがやき教室 (市教育支援センター) 問: ☎23-5653 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	■無料法律相談 〔毎月第4木曜日・要予約〕 13時～16時 問: 財務政策課 (45-9223) ■行政相談 〔第2・4木曜日〕 13時～15時 市役所1階102会議室 問: 財務政策課 (45-9223)	■消費生活相談 〔毎週火・水曜日〕 9時～16時 市役所1階102会議室 問: 商工観光課(45-9158) 支 子育て相談 〔毎週火～土曜日・要予約〕 9時～17時 問: ☎23-7676	■家庭児童相談 〔随時・要予約〕 問: こども子育て課 (22-1118) 保 市民栄養相談 〔随時・要予約〕 保 もの忘れ相談 〔毎月第2火曜日〕 9時30分～16時 問: ☎23-4464	今月の納税 納期限(口座振替日) 12月2日(月) 国民健康保険税 第5期 後期高齢者医療保険料 第5期 税務収納課 収納推進担当 (45-7043)	今月の無料法律相談 11月28日(木) 13時～16時 市役所4階401会議室 1人30分以内 定員6名 年度内1人3回 ●予約受付日(窓口か電話) 11月11日(月) 8時30分～ 財務政策課 政策調整担当 (45-9223)	
保 第15回企画展 「南アルプスの山々とともに～ 市制70周年記念」展示 ～12月27日(金) 美 企画展 「旅する絵画」 ～令和7年1月26日(日)	保 「名探偵が多すぎる」展示 11月1日(金)～11月28日(木) 保 第21回 富士さんへ謹賀新年 ～富士山あて年賀状～ 入賞・入選作品巡回展 11月1日(金)～11月24日(日)			1 保 にこにこ子育て相談 9時30分～15時 【要予約】 支 助産師さんとベビマの会 10時30分～ 【要予約】 支 にら★ちびデビューDAY 10時30分～ 【要予約】 支 ガチャガチャ好き 親子あつまれ 13時～ 【要予約】	2 ●日本語教室 18時30分～20時30分 ニコリ会議室1階1・2・5 支 かんたん木工 13時～ 保 イベント風呂 (りんご風呂)	3 保 イベント風呂 (りんご風呂)
保 イベント風呂 (りんご風呂)	5	6 支 避難訓練 11時15分～ 保 のびのび教室 (2歳3か月児) 〔R4年7月生まれ〕 13時～ ※対象のご家庭にはお知らせ します。 支 ひろばde相談日♪(助産師) 13時～ 支 赤ちゃんひろば 13時～	7 支 にら★歩歩くらぶ 10時30分～ 【要予約】 円野町 保 乳がん検診 13時30分～ 【要予約】 支 タやけひろば 15時～	8 保 にこにこ子育て相談 9時30分～15時 【要予約】 支 助産師さんとベビマの会 10時30分～ 【要予約】 支 にら★ちびデビューDAY 10時30分～ 【要予約】 支 ガチャガチャ好き 親子あつまれ 13時～ 【要予約】	9 ●日本語教室 18時30分～20時30分 ニコリ会議室1階1・2・5 保 乳がん検診 9時～ 【要予約】 支 一時預かり・ファミサポ説明会 10時30分～ 【要予約】 保 「おはなし会と おりがみ教室」 14時～	10 保 お口の健康フェスタ 9時30分～12時 ニコリ1階 美 旅するワイン講座 13時30分～15時 【要予約】
休 館: 保老保	休 館: 保支図文民民民	休 館: 保美民	休 館: 民(午前)	休 館: 保(市外) 保	休 館: 保老保	休 館: 保老保

還付金詐欺にご注意！

市役所が電話で税金等の還付について、ATMの操作を指示することはありません

※記載の内容が中止・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。

■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 市水神1丁目3番1号
☎22-1111 FAX 22-8479

11 保 3歳児健診 〔R3年10月生まれ〕 12時45分～ ※対象のご家庭にはお知らせ します。	12 保 1歳6か月児健診 〔R5年4月生まれ〕 13時～ ※対象のご家庭にはお知らせ します。	13 支 アラフォー パパママの会 10時30分～ 【要予約】 支 にら★ちび119番 11時15分～ 支 にらともさん 13時～ 支 1歳児バースデー 13時～ 【要予約】	14 保 ママのための ととのう(整う) ルーム 10時～ 【要予約】 支 にらまるくらぶ 10時～ 【要予約】 支 タやけひろば 15時～ 支 ひろばde相談日♪ (保育カウンセラー) 15時～	15 支 子育てワンポイント アドバイス 10時30分～ 【要予約】 支 ベビーケア教室 13時～ ニコリ1階和室 【要予約】	16 保 子ども遊び場 (芝生広場開放) 9時～15時 中央公園芝生広場 支 よりみちアート 13時～
休 館: 保支図文民民民	休 館: 保	休 館: 美	休 館: 民(午前)	休 館: 保(市外) 保	休 館: 保老保
保 にこにこ子育て相談 9時30分～15時 【要予約】	18 保 1歳6か月児健診 〔R5年4月生まれ〕 13時～ ※対象のご家庭にはお知らせ します。	20 支 ひろばde相談日 ①10時～(栄養士) ②13時～(助産師・栄養士・ 保育カウンセラー) 支 赤ちゃんひろば 13時～ 保 乳がん検診 13時30分～ 【要予約】	21 ●武田の里 ライフカレッジ 13時30分～ 東京エレクトロン市文化 ホール・大ホール 支 出張! にら★ちびひろば @フレンドリーたつこ 10時～ 【要予約】 保 パパママ学級 〔Dコースの2回目〕 13時15分～ 【要予約】	22 ●シニアカレッジ 13時～ 東京エレクトロン市文化 ホール・小ホール 支 食育講座(おやつ) 10時～ ニコリ1階調理室 【要予約】 支 タやけひろば 15時～	23 ●ゆるスポーツ フェスタ&マルシェ 9時30分～ 市営総合運動場 支 U-3親子サッカー フェスティバル (雨天中止) 10時～ 市営総合運動場 【要予約】 保 朗読のつどい 14時～ ニコリ2階会議室9
休 館: 保支図文民民民	休 館: 保	休 館: 美	休 館: 民(午前)	休 館: 支図	休 館: 保老保
支 出張! にら★ちびひろば @公園とパン 10時～ 【要予約】	25 支 出張! にら★ちびひろば @穂坂自然公園 10時～ 【要予約】 保 すくすく教室(7か月児) 〔R6年4月生まれ〕 13時～ ※対象のご家庭にはお知らせ します。 美 旅するコーヒー ①10時～12時 ②13時～15時 【要予約】	26 支 出張! にら★ちびひろば @穂坂自然公園 10時～ 【要予約】 保 すくすく教室(7か月児) 〔R6年4月生まれ〕 13時～ ※対象のご家庭にはお知らせ します。 美 旅するコーヒー ①10時～12時 ②13時～15時 【要予約】	27 支 高へ行こう 9時30分～ 【要予約】 支 にら★ちびデビューDAY 10時30分～ 【要予約】 支 赤ちゃんひろば 13時～ 支 抱っこ・おんぶの日 14時30分～	28 保 だっこの会 11時～ 支 タやけひろば 15時～	29
休 館: 保支図文民民民	休 館: 保民	休 館: 美	休 館: 民(午前)	休 館: 保(市外) 保	休 館: 保老保

支 市市民交流センター「ニコリ」 開館時間：9時～22時 ☎22-1121 FAX 22-1122 ・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 ☎21-3636 ・市立大村美術館サテライトスペース (9時～17時・休館:月曜日・祝日の翌日等) 美 市立大村美術館 ☎23-7775 開館時間：10時～17時(入館16時30分) 支 市子育て支援センター 開館時間：9時～17時 ☎23-7676 FAX 23-7678	保 市立大村記念図書館※時間変更の場合あり 開館時間：10時～20時(土日祝は9時～20時) ☎22-4946 FAX 22-4950 保 児童センター 開館時間：(平日) 10時～18時 (土・学校長期休業中) 9時～18時 市立児童センター ☎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 保 青少年育成プラザ「ミアキス」 ☎45-9919 開館時間：15時～21時30分 (土日祝は9時30分～21時30分)	支 東京エレクトロン市文化ホール 開館時間：8時30分～17時15分 ☎20-1155 FAX 22-1919 保 市老人福祉センター 開館時間：9時30分～16時30分 ☎22-6944 FAX 22-6980 保 市健康ふれあいセンター ゆ～ぶるにらさき 開館時間：10時～21時 ☎20-2222 保 市民俗資料館 開館時間：9時～16時30分 ☎22-1696	保 市営体育館 開館時間：8時30分～22時 (日曜日および月曜日が祝日の場合 8時30分～17時) ☎22-0498 保 穂坂自然公園 4月～11月：9時～17時 ☎23-4362 保 市保健福祉センター 開館時間：8時30分～17時15分 ☎23-4310 FAX 23-4316	保 乳幼児の健診 持物：母子健康手帳、バスタオル、 保険証、印章 保 子育て教室 持物：母子健康手帳、筆記用具など 保 育児健康相談等 持物：母子健康手帳 保 健康づくり教室 持物：各種健康手帳、筆記用具、 各教室にあった服装 (体操のできる服装等)
--	---	--	---	---

※各施設の開館時間は変更になる場合があります。各施設にお問い合わせください。



市営新体育館建設現場

レポート vol.8

Report

現場では梁を渡すための鉄筋コンクリートが配置され、屋根をかける準備が始まっています。

新体育館は、従来のチームスポーツばかりではなく、スタッフが常駐するトレーニングルームやマルチスタジオなど、個人や小グループでも利用しやすい施設が充実しています。

更衣室ではシャワー設備やパウダーコーナーも準備中です。「新体育館でスポーツライフ、あなたが元気だと、わたしも元気になれる」

■問い合わせ

教育課 スポーツ施設整備担当 ☎45-7257



〈空撮〉



〈マルチスタジオ〉



〈トレーニングルーム〉



Q. 30歳代女性。検診の乳腺エコーで1cm程の腫瘍を指摘され、「乳腺線維腺腫」と診断されました。どのような病気でしょうか？

A. 20～30歳代の女性に多く発症する良性のしこりで、ゆっくり発育し、2～3cm以上には大きくなり、自然消退することがある腫瘍です。エコーやマンモグラフィにて境界が明瞭で平滑な扁平型の腫瘍所見を示し、粗大な石灰化を認め、癌との区別

は比較的容易に行うことが可能です。判断に迷うような際には針を刺して細胞の一部を採取し、顕微鏡検査にて診断を行います。顕微鏡検査にて線維腺腫と診断されても、葉状腫瘍と呼ばれる良性と悪性の中間的性質をもつ腫瘍の可能性もあり、腫瘍径が3cmを超えて増大するようであれば、葉状腫瘍を疑い切除することが勧められます。

月に一度は自身で乳房の触診を行い、6～12か月の間隔で定期的な検査を受けることが望めます。



アドバイザー 韮崎市立病院 外科 鈴木 修 先生

市民の味方 消費者生活相談窓口
おかしい？と思ったらまずは相談

毎週火曜日・水曜日は消費生活相談員が市役所の102会議室で相談を承ります。

「1日最大〇〇円」
コインパーキングの料金は
細かい条件も確認を



事例

駐車場の看板に「〇〇分〇〇円、1日最大600円」と記載があり、3日間で1,800円になると思って3日間駐車したところ、約12,000円の請求を受けた。事業者へ連絡したが、最大料金の適用は1回限りで、その後は時間制で料金が発生すると言われた。看板をよく見たら、小さな文字でその旨が書かれていた。

対策

最大料金の適用回数や駐車位置、時間帯など細かい条件が付いていることが多く、平日か休日かで異なったり、年末年始やイベント開催時には特別料金が発生したりすることもあります。入庫前には、入口付近や精算機付近の詳細案内に目を通すようにしましょう。

～国民生活センター見守り新鮮情報より～

困ったときは、
韮崎市消費生活相談窓口か188に
ご相談ください

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

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。

● 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

文化ホールインフォメーション

TOKYO ELECTRON NIRASAKI ARTS HALL

◆ 0から始める
体験型朗読会2

11月10日(日)

14:00開演(開場は15分前)

美術展示室[自由席]一般2,000円(税込)

定員: 30名(中学生～一般)

講師・朗読: 板倉光隆

(俳優、声優、ナレーター)

朗読劇の鑑賞と朗読レッスンを組み入れた新しいタイプの朗読会。好評につき第二弾開催です。



◆【ワークショップ】
健玉

～脳と体が若返る健康けん玉～

11月16日(土) 13:30～15:00

11月17日(日) 10:00～11:30

参加無料・事前申込不要・途中入退場自由

各日先着40名(けん玉無料貸し出し)

会場: 大ホールホワイエ2階

対象: 子ども(4歳くらい)～シニア

講師: 甲斐けん玉クルー

全員が作業療法士を仕事とし、「けん玉で山梨を元気に」をテーマに活動するメンバーがやさしく楽しく教えます。この機会に健康増進・介護予防にもなるけん玉に挑戦してみませんか？(韮崎市生涯学習フェスタ同日開催)



◆ 探検！
バックステージツアー

11月24日(日) 12:30スタート

(12:15集合/約45分)

参加無料・要申込

対象: 親子約20名(小学生推奨)

ホールの仕組み・仕掛けや、普段見られない場所をご案内して回るツアーです。

◆【ワークショップ】
レセプションist講座

12月15日(日) 14:00～16:00

大ホール 参加費: 500円(税込)

募集: 20名 対象: 18歳以上

講師: 角屋里子

おもてなしの心でお客様をお迎えし、ご案内するレセプションistのお仕事

に、あなたも挑戦してみませんか？

申込期間: 12月

12日(木)まで

【電話、窓口】

※先着順・定員

に達し次第締切



◆公式SNSで最新情報発信中！

各種SNSにて最新情報を随時発信中！
友達登録をお願いします♪



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: 5日、11日、18日、25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

赤ちゃんひろば(参加費無料)

にら★ちびのひろばに、赤ちゃん向けコーナーが登場します♪ひろばの利用予約や入館料など、詳細はにら★ちびホームページをご覧ください。



■日時 11月6日(水)、20日(水)、27日(水) 13時～

■場所 ニコリ3階にら★ちび

にら★ちび公式ホームページ

【URL】https://nirachibi.jp



こぶし号 老人福祉センターバス(11月巡回日程)

韮崎地区 11日(月)・19日(火)・28日(木)

穂坂町、権現沢、上の原、上今井、原、長久保
1日(金)・12日(火)・20日(水)

穂坂町、日の城、三之蔵、三ツ沢上下、飯米場、柳平
宮久保、鳥の小池
5日(火)・13日(水)・21日(木)

藤井町・中田町・穴山町
6日(水)・14日(木)・25日(月)

円野町・清哲町・神山町
7日(木)・15日(金)・26日(火)

旭町・大草町・龍岡町
8日(金)・18日(月)・27日(水)

●シニアカレッジ 22日(金)

●老人福祉センターまつり 29日(金)

巡回日程に変更がある場合は、社協のホームページでお知らせしますので、ご確認ください。

■問い合わせ
老人福祉センター (☎22-6944/☎22-6980)