



韮崎中央体育館建設現場

レポート vol.10

Report



空撮

今月号の特集お楽しみいただけましたでしょうか。
建設現場では、年末年始の休暇はさみ計画どおり順調に
工事が進ちょくしています。
空撮写真左側の駐車場用地にはメインアリーナの屋根用部
材が保管され、今や遅しと出番を待っています。

中央公園寄りのサブアリーナにはすでに屋根がかけられているのがわかりますか？

「中央体育館からの贈り物、それはウェルネス、私たちの健康と幸福です」

■問い合わせ 教育課 スポーツ施設整備担当 ☎45-7257



Q. 2型糖尿病のため通院しています。
外来で渡される生活習慣病療養計画書の
「HbA1cの目標」とは正常値と違うのですか。

A. 糖尿病、高血圧、脂質異常症を主とする生活習慣病の患者さん
が増加しているため、厚生労働省はそれを抑える対策の一環とし
て、患者さん個々に応じた療養計画書を作成してお渡しするこ
とを勧めています。



アドバイザー 韮崎市立病院
内科 保阪 大也 先生

HbA1cの正常値は5.8%以下で、それを維持することが理想です。しかし、
病状や生活環境からそれが困難な方には、実現可能な目標を立ててがんばって
いきましょう、という意味です。目標とするHbA1cは以下を目安として病状
に合わせて決めます。

6.0%未満：血糖正常化を目指す際の目標

7.0%未満：合併症予防のための目標

8.0%未満：治療強化が困難な際の目標

65歳以上の方は日常生活自立度や認知機能の程度、低血糖の危険を考慮し
てプラス0.5~1%

できるところから少しずつ目標を達成していきましょう。

市民の味方 消費者生活相談窓口
おかしいな?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。

ネットで注文する
食事宅配を利用する際に
気を付けたいこと



フードデリバリー専用のサイト・アプリでの注文の場合

- 注文前は、配達員との連絡方法、トラブル時の問い合わせ先の確認
- 注文時は、届け先のマンション名や部屋番号まで正確に住所入力を
- 注文後は、配達員からの電話やメッセージには必ず対応（一定時間内に対応しないとキャンセルとなり代金を請求される可能性も）

定期コースの食事宅配の場合

- 注文前は、1回の配達個数とそれを保管できる十分な場所を確保し注文の変更・解約の申し出方法や期限を確認
- 注文後は、確実に受け取れるよう、配達日を確認し同居の家族等にも共有

～国民生活センター発表情報より～

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

●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

◆【親子ワークショップ】
アートワークショップ

ぺたぺたリレーでカードづくり

2月24日(月・振替) 14:00～15:30

会議室 定員：親子30名(6歳以上)

参加費：1人500円(税込)

講師：なおやマン

「表現すること」が重要視される現代、
コミュニケーションは相手の思いを「受け取る」
ことがとても大切です。ものづくりを通して、
言葉を介さずに相手の思いを「受け取ること」
「想像すること」 「面白がること」を体験して
みましょう。

◆春のロビーコンサート
～春、香る～

クラリネットとアロマの共演

3月2日(日) 13:30開演 (約30分)

エントランスホール 入場無料・事前申込不要

出演：【クラリネット】神田 愛子、小寺 志穂
【アロマ】篠崎 萌木
柔らかなクラリネットの旋律に、アロマの
香りを乗せて、五感で感じ癒される、心地の
良いコンサートをお届けいたします。
耳と鼻を澄ませてください。



曲目：花のワルツ、虹の彼方に ほか
※座席のご用意には限りがあります。

◆韮崎市制施行70周年記念公演
“MOS”ライブ～百折不撓～

3月9日(日) 14:00開場 15:00開演

大ホール

チケット：一般/4,000円 U25/2,000円

U12/500円(全席指定・各税込)

※3歳未満路上無料・お席が必要な場合有料

※音響使用のため気になる方には耳あて

等のご用意をお勧めします。

※“MOS”と一緒に演奏しよう！～当日
音の出るものをご持参ください(詳しくは
ホームページかお電話でご確認ください)。

出演：“MOS”、韮崎高校吹奏楽部

“MOS”とは、-Music Omotenashi Sisters (ミュージックおもてなしシスターズ)-の略で、
プラス&ダンスを融合させたブラダンというパフォーマンスで
世界を魅了する4人組管楽器ガールズグループ。テナーサクソのLotta (ロッタ) は
韮崎市出身・韮崎高校吹奏楽部OG。



◆HY 25th Anniversary
BEST!! Kary TOUR 2024-2025

4月20日(日) 17:00開場 18:00開演

大ホール

チケット：7,800円(指定席・税込)

※3歳以上チケット必要/2歳以下のお

子さんはチケット不要(膝上での鑑賞

可)但し座席が必要な場合は2歳以下

でも1名につき1枚のチケットが必要

[HY 25th Anniversary BEST!!

KaryTOUR 2024-2025] 韮崎公演の

開催が決定しま

した!その他詳

細については、

決まり次第ホー

ムページでお知

らせします。

※コンサートの音響は未発達の子

どもの

耳に悪い影響をおよぼす恐れがある

そうです。お子さんのご入場の際には

耳栓などの使用をお勧めします。



◆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：1～3日、6日、14日、20日、27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 1月16日(木)・30日(木) 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



こぶし号 老人福祉センターバス(1月巡回日程)

韮崎地区 10日(金)・22日(水)・31日(金)

穂坂町、権現沢、上の原、上今井、原、長久保

14日(火)・23日(木)

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

6日(月)・15日(水)・27日(月)

藤井町・中田町・穴山町

7日(火)・16日(木)・28日(火)

円野町・清哲町・神山町

8日(水)・17日(金)・29日(水)

旭町・大草町・龍岡町

9日(木)・21日(火)・30日(木)

●藤井町シニアクラブ連合会 20日(月)

●シニアカレッジ 24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)