広報にらさき

情報カレンダー

3月

2025 Mar 弥生

韮崎市立病院 ☎22-1221

診察科目	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)。
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
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
泌尿器科	火曜・木曜	午前8時30分～午前11時
スポーツ外来	木曜	午後1時30分～午後5時
皮膚科	水曜	午前8時30分～午前11時30分

休診日：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。

内科専門外来	診察日	受付時間
循環器	月曜～木曜	午前8時30分～午前11時
呼吸器	火曜・木曜	
腎　臓	火曜	午後1時～午後4時
血液・腫瘍	水曜	
循環器	金曜	

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
(韮崎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）

■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

※詳細はお問い合わせください。

今月の無料法律相談
3月27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)
3月10日(月) 8時30分～
財務政策課　政策調整担当
(45－9223)

月	火	水	木	金	土	日
					1 休館：児(韮崎以外) 保	**2** 支 ぱぱとこの日 10時30分～ 【要予約】 休館：児 老 保
3 休館：偉 支 図 文 ゆ 民 体	**4** 保 3歳児健診 [R４年２月生まれ] 13時～ 藤井公民館 ※対象のご家庭にはお知らせします。 休館：ミ	**5** 支 避難訓練 11時15分～ 保 のびのび教室 (２歳３か月児) [R４年11月生まれ] 13時～　藤井公民館 ※対象のご家庭にはお知らせします。 支 赤ちゃんひろば　13時～ 支 ひろばde相談日♪(助産師) 13時～	**6** 保 ママのためのととのう(整う)ルーム 10時～　藤井公民館 【要予約】 支 出張！ にら★ちびひろば @森の公園（雨天中止） 10時30分～ 韮崎中央公園　【要予約】 休館：民(午前)	**7** 保 にこにこ子育て相談 9時30分～15時 市役所こども子育て課 【要予約】 支 ハンドメイド好き親子あつまれ 13時～　【要予約】	**8** 支 一時預かり・ファミサポ説明会 10時30分～ 【要予約】 図 おはなし会とおりがみ教室 14時～ 休館：児(韮崎以外) 保	**9** 休館：児 老 保
10 休館：偉 支 図 文 ゆ 民 体	**11** 支 ひろばde相談日♪(助産師・栄養士・保育カウンセラー) 13時～ 支 多胎ちゃんパパママの会 13時30分～ 【要予約】 休館：ミ	**12** ●心身障がい児(者)父母の会フリースペース　10時～ ニコリ1階会議室6 支 もうすぐ入園パパママの会 10時30分～　【要予約】 保 すくすく教室(7か月児) [R６年７・８月生まれ] 13時～　藤井公民館 ※対象のご家庭にはお知らせします。 支 赤ちゃんひろば 13時～	**13** 支 出張！ にら★ちびひろば @フレンドリーたつこう 10時～　【要予約】 支 ひろばde相談日♪(保育カウンセラー) 15時～ 休館：民(午前)	**14** ●シニアカレッジ 10時30分～ 東京エレクトロン韮崎文化ホール・小ホール ゆ ホワイトデーイベント (来館者へお菓子プレゼント) 支 助産師さんとベビマの会 10時30分～　【要予約】	**15** ゆ イベント風呂(ヨモギ風呂) 図 朗読のつどい 14時～ ニコリ2階会議室9 休館：児 (韮崎以外) 保	**16** ゆ イベント風呂(ヨモギ風呂) 図 バリアフリー映画上映会 ①10時30分～ 「おしりたんてい」 ②14時～ 「じんじん」 ニコリ２階会議室９ 支 よりみちアート 13時～ 休館：児 老 保
17 保 にこにこ子育て相談 9時30分～15時 市役所こども子育て課 【要予約】 休館：交 偉 支 図 ミ 文 ゆ 民 体	**18** 保 4か月児健診 [R６年11月生まれ] 12時45分～ 藤井公民館 ※対象のご家庭にはお知らせします。 休館：ミ	**19** 支 にらまるくらぶ 10時～　【要予約】 支 にら★ともさん 13時～　【要予約】 支 １歳児バースデー 13時～　【要予約】	**20** 休館：児 老 保	**21** 支 おもちゃの広場 10時～ 支 にら★ちびデビューDAY 10時30分～ 【要予約】 休館：偉 民	**22** 図 ワインセミナー 「100年の歴史を引き継いで～ワインに関するet ceteras～」 15時～ ニコリ3階多目的ホール 休館：児(韮崎以外) 保	**23** 美 春休み ワークショップ 「折り紙で春を作ろう」 ①10時～12時 ②13時30分～15時30分 休館：児 老 保
24 休館：偉 支 図 文 ゆ 民 体	**25** 休館：偉 ミ	**26** 支 0歳児ひろば ①10時～ (6～12か月児) ②13時～ (0～5か月児) 【要予約】 支 抱っこ・おんぶの日 ①11時15分～ ②14時30分～ 休館：偉 美	**27** 支 にら★歩歩くらぶ 10時30分～ 穴山さくら公園 【要予約】 図 だっこの会 11時～ 休館：偉 民(午前)	**28** 休館：偉 支 図	**29** 休館：偉 児 (韮崎以外) 保	**30** 休館：偉 児 老 保
31 休館：偉 支 図 文 ゆ 民 体			偉 第15回企画展 「南アルプスの山々とともに～韮崎市ゆかりの人物たち～」 ～３月23日(日) 偉 展示替え休館 3月24日(月) ～3月31日(月)	美 リニューアル休館 ～3月21日(金) 美 企画展 「生誕100年記念 佐野智子とその仲間たち」 3月22日(土) ～7月6日(日)	図 「すべての知識には可能性がある！」展示 3月1日(土) ～3月27日(木) 民 春のあしおと蔵座敷でひな祭り ～4月20日(日)	●穂坂自然公園ふれあいセンター 冬季閉鎖　12月～3月 ※ただしトイレは使用可 ●子どもの遊び場(芝生広場開放) 中央公園芝生広場 冬季閉鎖　12月～４月

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。

■韮崎市役所
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 韮崎市水神１丁目３番１号
☎22-1111　FAX 22-8479

凡例

交：韮崎市民交流センター「ニコリ」
開館時間：9時～22時
☎22-1121（代表）　FAX22-1122
・地域情報発信センター（9時～20時）
☎23-6886

偉：ふるさと偉人資料館　☎21-3636
・韮崎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：韮崎大村美術館　☎FAX23-7775
3月21日(金)まで休館

支：韮崎市子育て支援センター
開館時間：9時～17時
☎23-7676　FAX23-7678

図：韮崎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　FAX22-4950

児：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
韮崎児童センター　☎FAX22-7687
北東児童センター　☎FAX23-5550
北西児童センター　☎FAX22-1775
甘利児童センター　☎FAX23-1535

ミ：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)

文：東京エレクトロン韮崎文化ホール
開館時間：8時30分～17時15分
☎20-1155　FAX22-1919

老：韮崎市老人福祉センター
開館時間：9時30分～16時30分
☎22-6944　FAX22-6980

ゆ：韮崎市健康ふれあいセンター
ゆ～ぷるにらさき
開館時間：10時～21時
☎20-2222

民：韮崎市民俗資料館
開館時間：9時～16時30分
☎22-1696

体：韮崎市営体育館
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)
☎FAX22-0498

穂：穂坂自然公園
4月～ 11月：9時～ 17時
☎FAX37-4362

保：韮崎市保健福祉センター
開館時間：8時30分～17時15分
☎23-4310　FAX23-4316

○乳幼児の健診
持物：母子健康手帳、バスタオル、保険証、印鑑
○乳幼児教室
持物：母子健康手帳、筆記用具など
○にこにこ子育て相談等
持物：母子健康手帳
○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。

韮崎中央体育館建設現場リポート vol.12

Report

〈写真①〉

〈写真②〉

写真①は、建設現場西側から見上げるメインアリーナ屋根工事の状況です。

ここには多くの屋根用部材が置かれていましたが、２月に入るとすべてが配置され、現在は工事車両用駐車場に戻っています（写真②）。

毎日多くの車両や工事関係者が出入りを繰り返し、１日最大で80名以上、この１年間通算で延べ１万５千人以上のご尽力がありました。

暑さ・寒さや雨や風、様々な条件を乗り越えて、安全第一で工事が進ちょくしています。

■問い合わせ　教育課 スポーツ施設整備担当　☎45－7257

消費生活相談

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。

海外から購入した鉄サプリメントは成分量や注意表示をよく確認しましょう

鉄は人体に必要なミネラルの一種で、不足すると鉄欠乏性貧血になる恐れがあります。

他方で、長期にわたる鉄サプリメントの利用や食事からの過剰な鉄摂取が健康障害を起こす可能性は否定できないとされています。

- **海外事業者が製造・販売する鉄サプリメントには、日本人の食事摂取基準に示された推奨量を大きく超える量の鉄を含む場合があり、長期使用で過剰摂取に繋がる恐れがあります。**
- **成分量や注意表示をよく確認し、過剰摂取にならないようにしましょう。**
- **健康食品を使用して体に異常が生じた場合は、使用を中止し、速やかに医療機関を受診しましょう。**

～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

おしえて Dr.（ドクター）

Q. 先日、胃カメラを受けたら逆流性食道炎と言われました。どうしたら良いですか？

A. 逆流性食道炎を指摘され、自覚症状がある場合は、制酸剤（胃酸を抑える薬）を内服すると多くの方の自覚症状の改善が得られます。しかしながら、薬剤に頼るばかりではなく生活習慣の改善が望ましいです。逆流性食道炎の原因は、食事内容（味の濃いもの、刺激が強いもの）や肥満、喫煙などの生活習慣が関連します。また背筋が曲がってしまうと胃酸の逆流が起こりやすくなりますので、長期的には姿勢が悪くならないように心がけることも大切です。自覚症状のない軽症の逆流性食道炎は、上記の生活習慣に気を付けるだけで結構です。

また逆流性食道炎が長期に続くと、発がんリスクにつながりますので、ときおり胃カメラで経過観察することも重要です。ちなみに僕も逆流性食道炎を指摘されたことがあります。

アドバイザー 韮崎市立病院
内科 辰巳（たつみ） 朗久（あきひさ） 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。

子育て支援センター にら★ちびインフォメーション

妊婦さん＆０歳児ひろば（要予約・参加費無料）

産後ママのくつろぎスペースです。身長・体重測定、子育て相談ができます。抱っこやおんぶの方法についても知ることができます。プレパパプレママ大歓迎です！

■日時　3月26日(水)
６～12か月児　10時～12時
妊婦さん＆０～５か月児　13時～15時
■場所　ニコリ２階にら★ちびイベントスペース

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

文化ホールインフォメーション

TOKYO ELECTRON NIRASAKI ARTS HALL

◆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】篠﨑 萌木
柔らかい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。春を迎える音楽と香りをお楽しみください。
曲目：花のワルツ、虹の彼方に、ほか

◆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(各税込)
※３歳未満膝上無料･お席が必要な場合有料
※音響設備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。
出演：”MOS”　ゲスト：韮崎高校吹奏楽部
韮崎市出身・韮崎高校吹奏楽部OGのLottaが在籍する”MOS”は、ブラス＆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。ご家族皆様で楽しめるライブです。（詳細はホームページでご確認ください）。

◆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
※お１人様４枚まで
HY韮崎公演・ホールでのチケット発売日が決定しました！
ホール発売：３月１日(土)　10時より

◆東京エレクトロン韮崎文化ホール開館30周年記念公演 GRe4N BOYZ イマーシブライブシアター2025 『“The XY”～明日、今日よりも～』

７月12日(土)　16:00開場　17:00開演
大ホール
VIP席：15,000円(プレゼント付・税込)
指定席：9,800円(税込)
※年齢制限なし・6歳以上チケット必要
※１申込４枚まで
「愛唄」「キセキ」「遥か」「オレンジ」など数々のヒット曲を生んだグループ初の韮崎公演！
韮崎市民先行：３月15日(土)　10時より(ご住所の確認できるものをご持参ください)
一般発売：３月29日(土)　10時より

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　FAX 22-1919
受付時間：8時30分～17時15分
休館日：3日、10日、17日、21日、24日、31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。

こぶし号 老人福祉センターバス（３月巡回日程）

韮崎地区	４日(火)・12日(水)・24日(月)
穂坂町、権現沢、上の原、上今井、原、長久保	５日(水)・13日(木)・25日(火)
穂坂町、日の城、三之蔵、三ッ沢上下、飯米場、柳平宮久保、鳥の小池	６日(木)・17日(月)・26日(水)
藤井町・中田町・穴山町	７日(金)・18日(火)・27日(木)
円野町・清哲町・神山町	10日(月)・19日(水)・28日(金)
旭町・大草町・龍岡町	３日(月)・11日(火)・21日(金)・31日(月)
●シニアカレッジ	14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/ FAX 22-6980）