

広報にらさき

情報カレンダー

2025 Oct 神無月

10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11時～午後1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 (市役所教育支援センター) 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 10/6: 市役所4階401会議室 10/20: 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) 保 子育て相談 (毎週火～土曜日・要予約) 9時～17時 問: ☎23-7676 ※詳細はお問い合わせください。	■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) 10月31日(金) 市県民税 第3期 国民健康保険税 第4期 介護保険料 第4期 後期高齢者医療保険料 第4期 税務収納課 収納推進担当 (45-7043)	今月の無料法律相談 10月23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) 10月10日(金) 8時30分～ 財務政策課 政策調整担当 (45-9223)	中央公園ミニSL運行日 10/5、12、13、19、26 10時～12時・13時～16時 大人・子どもともに100円 (3歳未満は大人と同乗で無料) ※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。	
		保 高生とあそぼう 9時55分～【要予約】 保 のびのび教室 (2歳3か月児) [R5年6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。 保 ひろばde相談日♪ (助産師) 13時～ 保 赤ちゃんひろば 13時～ 休館: 美	保 出張! いら★ちびひろば @森の公園(雨天中止) 10時30分～【要予約】 保 赤ちゃんひろば 13時～ 保 パパママ学級 [Cコースの1回目] 13時15分～ いら★ちびイベントスペース (ニコリ2階) 【要予約】 休館: 民(午前)	保 ひろばde相談日♪ (歯科衛生士) ①10時～ ②13時～ 保 いら★ちび デビューDAY 10時30分～【要予約】	●日本語教室 18時30分～ 20時30分 ニコリ会議室1階5、6 保 学芸員による ギャラリートーク 13時～ 休館: 児(市外) 保	中央公園ミニSL運行日 10/5、12、13、19、26 10時～12時・13時～16時 大人・子どもともに100円 (3歳未満は大人と同乗で無料) ※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。	
6 休館: 備美 支 図 文 幼 民 穂	7 保 乳がん検診 13時30分～ 託児あり【要予約】 保 1歳児バースデー 13時～【要予約】 保 いら★ともさん 13時～ 休館: 民	●心身障がい児(者)の父母の会 フリースペース 10時～ ニコリ1階会議室6 保 入園を考える パパママの会 10時30分～【要予約】 保 防災ワンポイント アドバイス 11時15分～ 休館: 美	●人権相談 10時～12時、 13時～15時 ニコリ会議室1、2 保 いら★歩くらぶ (雨天中止) 10時30分～【要予約】 新府城跡 保 ひろばde相談日♪ (保育カウンセラー) 15時～ 休館: 民(午前)	●市制施行71周年式典 10時～ 市役所大会議室 保 こにこ子育て相談 9時30分～15時 市役所こども子育て課窓口 【要予約】 保 ベビマのひろば 10時30分～【要予約】 オンライン 保 乗り物好き親子あつまれ 13時～	●日本語教室 18時30分～ 20時30分 ニコリ会議室1階5、6 保 イベント風呂 保 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～ 休館: 児(市外) 保	●市制施行71周年式典 10時～ 市役所大会議室 保 こにこ子育て相談 9時30分～15時 市役所こども子育て課窓口 【要予約】 保 ベビマのひろば 10時30分～【要予約】 オンライン 保 乗り物好き親子あつまれ 13時～	●日本語教室 18時30分～ 20時30分 ニコリ会議室1階5、6 保 イベント風呂 保 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～ 休館: 児(市外) 保
		保 いらまるくらぶ 10時～【要予約】 保 いら★ちび119番 11時15分～ 保 3歳児健診 [R4年9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。 保 赤ちゃんひろば 13時～ 休館: 備美 民	●武田の里ライフカレッジ 13時30分～ 東京エレクトロン市役所文化ホール大ホール 保 ママのためのととのう(整う)ルーム 10時～【要予約】 藤井公民館 休館: 民(午前)	保 こにこ食育講座(離乳食) 10時～ ニコリ1階調理室 【要予約】	●日本語教室 18時30分～ 20時30分 ニコリ会議室1階5、6 保 ぱぱとこの日 10時30分～【要予約】 保 朗読のつどい 14時～ ニコリ2階会議室9 休館: 児(市外) 保	●芝生広場開放 9時～15時 市役所中央公園芝生広場 保 ハロウィンイベント 保 ハロウィンイベント 10時～ 保 小学生ボランティアの日 10時～【要予約】 保 よりみちアート 13時～ 休館: 児 保	
13 保 イベント風呂 保 大村記念図書館×放送大学共催企画 放送大学公開講座 「手話ってどんな言語?」 13時30分～ ニコリ会議室9 休館: 児 保	14 保 ひろばde相談日♪ (助産師・保育カウンセラー) 13時～ 休館: 備美 支 図 文 幼 民 穂	20 保 1歳6か月児健診 [R6年2・3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。 保 すくすく教室(7か月児) [R7年3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: 備美 支 図 文 幼 民 穂	21 保 いらさきベビー倶楽部 ①10時30分～ ②13時30分～ 【要予約】 保 抱っこ・おんぶの日 ①11時15分～ ②14時30分～ 休館: 美	22 保 出張! いら★ちびひろば @フレンドリーたつこう 10時～ 【要予約】 保 だっこの会 11時～ 休館: 民(午前)	23 ●シニアカレッジ 13時～ 東京エレクトロン市役所文化ホール小ホール 保 いら★ちび デビューDAY 10時30分～ 【要予約】	24 ●甘利山クリーン大作戦 9時～12時 甘利山 ●日本語教室 18時30分～20時30分 ニコリ会議室1階5、6 保 ハロウィンイベント 保 図書館祭り 9時～ 保 にらみんで秋まつり 10時～ 保 パルーンアート 13時～ 休館: 児(市外) 保	25 保 第16回企画展 「昭和100年を迎えて 市の人とくらし 産業・交通・災害編」 ～令和8年3月22日(日)
27 保 こにこ子育て相談 9時30分～15時 市役所こども子育て課窓口 【要予約】 休館: 備美 支 図 文 幼 民 穂	28 保 4か月児健診 [R7年6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: 民	29 保 ひろばde相談日♪ (栄養士) 13時～ 保 乳がん検診 13時30分～ 【要予約】 休館: 美	30 保 出張! いら★ちびひろば @藤井公民館 10時～【要予約】 休館: 民(午前)	31 保 企画展 「愛と情熱の画家 三岸節子 生誕120周年記念展」 ～11月24日(月・振)	保 「翻訳文学・世界の言語にふれてみよう!」展示 ～10月30日(木)		

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 市役所水神1丁目3番1号
 ☎22-1111 FAX 22-8479

ニ : 市市民交流センター「ニコリ」 開館時間: 9時～22時 ☎22-1121 (代表) FAX 22-1122 ・地域情報発信センター(9時～20時) ☎23-6886 備 : ふるさと偉人資料館 ☎21-3636 ・市役所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 : 市役所大村美術館 ☎23-7775 開館時間: 10時～17時(入館は16時30分まで) 支 : 市役所子育て支援センター 開館時間: 9時～17時 ☎23-7676 FAX 23-7678	図 : 市役所大村記念図書館※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 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 市役所児童センター ☎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」 ☎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役所文化ホール 開館時間: 8時30分～17時15分 ☎20-1155 FAX 22-1919 老 : 市役所老人福祉センター 開館時間: 9時30分～16時30分 ☎22-6944 FAX 22-6980 幼 : 市役所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 民 : 市役所民俗資料館 開館時間: 9時～16時30分 ☎22-1696	体 : 東京エレクトロン市役所アリーナ (市役所中央体育館) 利用時間: 8時30分～22時(平日・土曜) 8時30分～20時(日曜・祝日) ☎45-9255 穂 : 穂坂自然公園 4月～11月: 9時～17時 ☎37-4362 保 : 市役所保健福祉センター 開館時間: 8時30分～17時15分 ☎23-4310 FAX 23-4316 ※各施設の開館時間に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。	乳 乳幼児の健診 持物: 母子健康手帳、バスタオル、 保険証、印章 幼 乳幼児教室 持物: 母子健康手帳、筆記用具など こ こにこ子育て相談等 持物: 母子健康手帳 健 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)
--	--	--	---	---



東京エレクトロン 蕪崎アリーナ（蕪崎中央体育館）

ウェルネスレポート vol.1 Report

利用者待望の東京エレクトロン 蕪崎アリーナがついにオープンしました！

去る8月30日(土)、多くの来賓や団体等の代表から160名のご参加をいただき中、開館記念式典が華やかに開催されました。

当日の午後には、バレーボールとバドミントンの元日本代表選手による「ミズノビクトリークリニック」で約60名の参加者が楽しく一緒に汗を流しました。

9月のプレオープン（無料開放期間）を終え、いよいよ10月1日、蕪崎中央体育館はグランドオープンを迎えます。

■問い合わせ 教育課 スポーツ施設整備担当 ☎45-7257



(テープカット)



(大友愛選手)



(栗原文音選手)

知っ得！食育ひろば 蕪崎市食改推レシピ！ ～毎月19日は「食育の日」～



「えびと厚揚げのチリ炒め」

■汗をかくと体内の鉄分も失われがちです。栄養たっぷりの厚揚げを使い、たんぱく質、鉄分をしっかりととりましょう。

【材料（4人分）】

- ・むきえび・・・150g
- ・酒（下味）・・・小さじ1
- ・片栗粉（下味）・・・小さじ1
- ・厚揚げ・・・200g
- ・ピーマン・・・1個
- ・長ねぎ・・・50g
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・おろし生姜・・・小さじ1/2
- ・おろしにんにく・・・小さじ1/2

- ★こしょう・・・少々
- ★豆板醤・・・少々
- ★酒・・・小さじ1
- ★中華だし・・・小さじ1
- ★トマトケチャップ・・・40g
- ★さとう・・・小さじ1/2
- ★しょうゆ・・・小さじ1
- ★塩・・・ひとつまみ
- ・片栗粉（仕上げ用）・・・小さじ1

【作り方】

- ①えびはよく洗って酒につけておく。水気を切ったら片栗粉をまぶす。
- ②厚揚げは2センチ角に切り、お湯をかけ油抜きをする。
- ③ピーマンは角切りに、長ねぎは斜め切りにする。
- ④ごま油にしょうが、にんにくを入れ香りをだし、①、②、③を入れて炒める。
- ⑤★の調味料を混ぜておき、具材に火が通ったら入れる。
- ⑥最後に仕上げ用の片栗粉を水で溶かしとろみをつける。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 152Kcal 食塩相当量 1.0g

■お問い合わせ

健康づくり課健康増進担当（保健福祉センター内）

☎ 23-4310



Q. 原発性骨粗鬆症の治療はなぜ必要ですか？

A. 骨は古い骨が破壊され、破壊された部位に新しい骨が形成されることで骨強度を保っています。しかし、閉経によるホルモンバランスの変化や加齢により骨の破壊が亢進し、新しい骨の形成が低下することで骨がもろくなり骨折リスクが上がります。「骨折・転倒」は要介護

の主な原因であり、高齢者の骨折の主要な原因として骨粗鬆症があげられます。そのため、骨折することで生じる「生活の質低下」を予防するためにも強度の高い骨を保つことが重要です。骨粗鬆症の診断・治療開始は骨密度や骨折歴を考慮して開始します。治療薬は様々な投与方法があり本人の状態、希望に合わせて選択します。

骨を強くするためには日ごろの生活習慣も重要です。定期的に検査を受け必要に応じて治療を行うことで健康的な生活を長く続けることができます。

アドバイザー 蕪崎市立病院
整形外科 渡部 宏毅 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

東京エレクトロン蕪崎文化ホール開館30周年記念イベント

◆ 「おかあさんといっしょ」 ファンターネ！とあそび

10月19日(日)
【1回目】 12時30分開場 13時開演
【2回目】 15時開場 15時30分開演
(上演時間各回45分)

大ホール チケット：2,800円（税込・全席指定）

※1歳以上有料、1歳未満ひざ上1名まで無料
「おかあさんといっしょ」でおなじみ、子どもたちに大人気キャラクター「ファンターネ！」の、みもも、やころ、ルチータ、と体操のお兄さんが、会場の人々と一緒に歌や手遊び、体操をする参加型ステージショー！

◆ 蕪崎市生涯学習フェスタ'25協賛 舞台創作Pチ体験ワークショップ 「であって まざって つくろう」ステージ

11月9日(日) 13時30分開場 14時開演
小ホール 入場無料
市民の皆さんが1から創り上げたステージをお楽しみください。

◆ ワンコインで楽しめる！ 地域ゆかりのコンサート

11月16日(日) 13時30分開場 14時開演
小ホール チケット：一般 500円（税込・全席指定）
※未就学児は膝上鑑賞無料、座席が必要な

場合は有料
蕪崎市や蕪崎市周辺地域にゆかりのあるアーティストによるコンサートを開催します。
〈出演〉神部冬馬、青木陽香、Calces、フルマリ



◆ クリスマスロビーコンサート

12月21日(日) 14時開演
エントランスロビー 入場無料
気軽に立ち寄ることのできるロビーコンサート。管楽器が奏でる『もっと楽しい音楽』をお楽しみください。
〈出演〉Cues Winds.by sw_D

◆ 東京スカパラダイスオーケストラ 47都道府県HALL TOUR [47]

1月8日(木) 17時30分開場 18時30分開演
大ホール チケット：一般 8,800円/小学生～高校生5,500円（税込・全席指定）

※未就学児は膝上鑑賞無料、座席が必要な場合は有料
※フレンズ会員先行販売
10月4日(土) 10:00～
※蕪崎市民先行販売
10月11日(土) 10:00～
※一般販売10月18日(土) 10:00～
先行販売で売り切れた場合は一般販売はありません。
デビュー36周年目にして史上初の47都道府県ホールツアーを開催。移動式パラダイス“東京スカパラダイスオーケストラ”が蕪崎にやってきます！



チケットのお求め・お問い合わせ

東京エレクトロン蕪崎文化ホール
☎ 20-1155 ☎ 22-1919
受付時間：8時30分～17時15分
休館日：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

にらさきベビー倶楽部 (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

10月22日(水)
午前の部 10時30分～11時30分
午後の部 13時30分～14時30分

■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>



こぶし号 老人福祉センターバス(10月巡回日程)

老人福祉センターへ送迎する 「こぶし号」について

土曜日のみ老人福祉センター⇄蕪崎駅の往復運転を行っております。

老人福祉センター発：10時20分、13時、15時30分

蕪崎駅発：10時40分、13時10分

■問い合わせ

老人福祉センター (☎22-6944/☎22-6980)