

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 ※外科・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	午後 1時30分 ～ 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		腎臓	火曜	
泌尿器科	火曜・木曜	午前8時30分～午前11時(完全予約制)		血液・腫瘍	水曜	
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		
<p>相談等</p> <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>■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>■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)</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>■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)</p> <p>■子育て相談 (毎週火～土曜日・要予約) 9時～17時 問: ☎23-7676</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>■市民栄養相談 (随時・要予約)</p> <p>■もの忘れ相談 (毎月第2火曜日) 9時30分～16時 問: ☎23-4464</p> <p>※祝日は実施しません</p>			<p>今月の無料法律相談</p> <p>3月26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</p> <p>●予約受付日(窓口か電話) 3月10日(火) 8時30分～</p> <p>財務政策課 政策調整担当 (45-9223)</p>					1
2	3	4	5	6	7	8		
<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>	<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>	<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>	<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>	<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>	<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>	<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>		
9	10	11	12	13	14	15		
<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>	<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>	<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>	<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>	<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>	<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>	<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>		

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。

■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 FAX 22-8479

16	17	18	19	20	21	22
<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>						
23	24	25	26	27	28	29
<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>						
30	31					
<p>休館: 備 支 図 文 幼 民</p>						

凡例	支	図	文	幼	民	備
支: 荏苒市民交流センター「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	図: 荏苒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	文: 東京エレクトロン荏苒文化ホール 開館時間: 8時30分～17時15分 ☎20-1155 FAX 22-1919	幼: 東京エレクトロン 荏苒アリーナ (荏苒中央体育館) 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	民: 荏苒市立大村記念図書館 開館時間: 10時～20時(土日祝は9時～20時) ☎22-4946 FAX 22-4950	備: 荏苒市立大村記念図書館 開館時間: 10時～20時(土日祝は9時～20時) ☎22-4946 FAX 22-4950	○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 ○にっこ子育て相談等 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)



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.6 Report

春が来ました。Spring has come!
子どもたちはカラダを動かしたくてウズウズしているのではないのでしょうか。
そんな幼児・小学生に向けたイベントが東京エレクトロン 蕪崎アリーナで開催されます！

●3月14日(土) 「走り方教室」
かけっこを早く走るための体の使い方や練習のコツをお伝えします。

●3月15日(日) 「苦手克服教室 ～鉄棒～」
前回り、逆上がりなどの技や鉄棒を行う際のコツ(回り方・動作)をお伝えします。



●3月26日(木)～27日(金) ミズノ・あずかり教室「スプリングスクール」
スポーツで体を動かし、食事について学び、工作で創造力を育むなど、さまざまな体験ができる教室で、スタッフが見守りながら無理なく楽しめるプログラムを用意しています。

詳細は専用ホームページイベント欄をご覧ください。



■問い合わせ 蕪崎中央体育館 ☎45-9255



Q. 毎年少しずつ身長が低くなり、この10年で4cm低くなりました。このまま放置していて大丈夫でしょうか？

A. 身長が低くなる原因として、背骨が潰れてくる「いつの間にか骨折」、椎間板が潰れてくる、姿勢によるものなどがあります。それらはレントゲンを撮らないとわかりません。



アドバイザー 蕪崎市立病院
整形外科 小川 知周 先生

背骨がじわじわ潰れてくる「いつの間にか骨折」は2/3以上が痛みを伴わないと言われているので注意が必要です。

若い頃と比べて2cm以上身長が低くなった場合「いつの間にか骨折」の可能性があり、4cm以上は赤信号です。「いつの間にか骨折」や椎間板が潰れてきたものは元には戻せません。少し身長が低くなったかもと感じる方は整形外科を受診し、レントゲン、骨密度の検査をお勧めします。

蕪崎交番からのお便り

大麻 みんな知らない本当の怖さ

コレってウソ？ホント？よくある勘違い【Q&A】

Q SNSで見ただけ大麻って身体に害はないらしいよ

A 間違いです。
大麻にはテトラヒドロカンナビノール（THC）という、脳に作用する成分が含まれていて、乱用すると時間や空間の感覚がゆがみ、集中力がなくなり、情緒が不安定になります。また、乱用を続けると何もやる気がしない状態（無動機症候群）や知能機能の低下などが引き起こされ、社会生活に適応できなくなることもあります。

Q 少ない量の大麻なら依存症にならないらしいよ

A 間違いです。
初めは少量でも、使い続けるうちに使用量を自分でコントロールできなくなる例は後を絶ちません。大麻は覚醒剤などのほかの薬物に比べると激しい身体症状が出にくいので、自分でも気付かないうちに大麻依存症になっていることもあります。また、さらに強い刺激を求めて大麻よりも毒性の強い毒物に手を出す例が多いことから、大麻は「ゲートウェイティング」と言われています。

Q 他人に害はないし自己責任だから別にいいのでは？

A 間違いです。
大麻は国際条約に基づいて、日本の法律で規制されています。心身に悪影響を及ぼす以外にも、組織的な大麻栽培が暴力団組織の資金源となるなど、大麻を乱用することで、社会の安全に悪影響を与えてしまうのです。

大麻に関する法規制の改正

令和6年12月12日、大麻取締法及び向精神薬取締法の一部を改正する法律が施行されました。

- ◆大麻等（※1）の所持、施用（※2）⇒7年以下の拘禁刑（営利目的以外）
- ※1 大麻及びその有害成分であるTHC（テトラヒドロカンナビノール：幻覚等の精神作用を示す麻薬として規制されている成分）をいいます。
- ※2 大麻等を不正に身体に投与・服用することは、麻薬及び向精神薬取締法で「施用」として処罰されます。



■問い合わせ 蕪崎交番 ☎20-0110（内線580）

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

◆M-1グランプリ2025 スペシャルツアー in 山梨

3月29日(日)
1回目12時00分開場 13時00分開演
2回目15時00分開場 16時00分開演
大ホール チケット：5,000円(税込・全席指定)
※未就学児入場不可
※チケットが売り切れの際はご容赦ください。
M-1グランプリ2025上位入賞者によるスペシャルツアーが蕪崎にやってくる！



◆T-BOLAN LAST LIVE TOUR 2025-2026終章 SING THE BEST HIT JOURNEY 47

4月12日(日)
開場 16時00分 開演 17時00分
大ホール
※チケットは好評につき予定枚数を終了いたしました。



◆メンバーズクラブ “フレンズ”2026年度会員募集！

東京エレクトロン蕪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合せ下さい)

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：2日、9日、16日、23日、30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♪
プレパパプレママも大歓迎です！



■日時 3月4日(水)・18日(水) 13時～15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(3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います。

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

令和8年4月より、こぶし号の運行は中止となります。センターへの来館には市民バスなどをご利用ください。

■問い合わせ
老人福祉センター (☎22-6944/☎22-6980)