

1月

広報にらさき 情報カレンダー



抜き取ってご利用ください

■ 蕨崎市役所

業務時間：8時30分～17時15分（月～金）
（祝日・12/29～1/3を除く）

〒407-8501 蕨崎市水神1丁目3番1号

☎22-1111 FAX 22-8479

月	火	水	木	金	土	日
イベント・行事 ㊦ ことぶきルーム （蕨崎） 小学生対象 ※祝日は実施しません	相談等 【毎週月・火・水曜日】 ■ 学校教育相談（第3月曜除く） 9時30分～16時 市民交流センター相談室2 問：☎23-5653 【毎週月・木曜日】 ■ 母子健康手帳交付・妊婦・一般健康相談 9時30分～16時 保健福祉センター	※祝日・年末年始（12/29～1/3）は実施しません 【第1・2・3月曜日】 ■ 行政相談 13時～15時 市役所 102会議室 問：企画財政課（内線356） 【毎週火曜日】 ■ 消費生活相談 9時～16時 市役所 102会議室 問：商工観光課（内線215）	【随時・要予約】 ■ 家庭児童相談 予約：福祉課（内線179） ■ 市民栄養相談 予約：保健福祉センター ☎23-4310	今月の無料法律相談 1月26日（木） 13時～16時 市役所 401会議室 一人30分以内 定員6名 * 予約受付 1月10日（火）8時30分～ 企画財政課（内線356）	今月の納税 納期限 1月31日（火） * 市県民税 第4期 * 国民健康保険税 第7期 * 後期高齢者医療保険料 第7期 収納課 （内線161・163～166）	● 市民バスについて 1/1は、全線連休 12/29～31、1/2・3は休日運行となりますので、ご利用の際はご注意ください。 休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老
● 第11回イルミネーションinにらさき 蕨崎駅前広場 1月9日（月・祝）まで実施中 毎日17時30分～21時30分（詳細は裏表紙） 休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老 ゆ〜ぶるは営業します	● 蕨崎大村美術館 「新収蔵品展」 1月10日（火）まで開催中  休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老 ゆ〜ぶるは営業します	 休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老	 休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老 1月12日 ㊦ 2人きょうだいママの会 13時30分～【要予約】 定員：10組 持ち物：マイカップ	㊦ わくわくNEWYEAR 福引大会 10時30分～ メルマガ会員さん限定！ ㊦ 食育（北東） 10時30分～ 児童クラブ員対象 講師：市栄養士	 休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老	● 平成24年蕨崎市消防団出初式 9時～11時30分 蕨崎東中学校グラウンド ● 平成24年蕨崎市成人式 13時30分～ 東京エレクトロン蕨崎文化ホール（詳細はP4）  休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老
 休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老	● ねんきん相談 9時～16時 市役所102会議室 （詳細はP19） ㊦ すくすく教室 対象：H23.6月生まれ（7カ月） 受付：13時～13時30分 離乳食指導や離乳食の試食を行います ㊦ 吹き矢を楽しもう（蕨崎） 14時～ 児童クラブ員対象 講師：市体育指導員 休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老	㊦ 健康アップ教室 9時30分～ ㊦ なかよしトーク（蕨崎） 10時30分～ ● 子育てサロン銀河鉄道 おはなし玉手箱 10時30分～ 子育て支援センター 【要予約】（詳細はP15） ㊦ 1歳6カ月健診 H22.6月生まれ 受付：13時～13時30分 小児科医師・歯科医師の診察を行います 休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老	㊦ 円野保育園へ遊びに行こう！（北西） 9時30分～【要予約】 円野保育園園地集合 ㊦ お話し会（北東） 10時30分～ 講師：市立図書館 対象：乳幼児とその保護者 ㊦ 辰年生まれママの会 10時30分～【要予約】 定員：10組 持ち物：マイカップ 休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老	㊦ ケロケロ隊活動日 10時30分～ 支援センターをサポートしてくれるボランティアさん大募集！ ㊦ なかよしトーク（北東） 10時30分～ 栄養士が参加します ㊦ にらちび☆シアター 13時30分～ 1月のはなし 休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老	㊦ パパ・ママ教室 9時～ Dコース3回目 沐浴指導や新生児の育児について行います ㊦ おはなし会 10時30分～ 対象：幼児～小学校低学年 （詳細はP12） 休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老	● 蕨崎大村美術館 「岡田節子・桜井悦展」 3月11日（日）まで開催 （詳細はP12）  休館：図 文 支 民 体 交 児 保 老

16 児電岡保育園に遊びに行こう（甘利） 10時～ 電岡保育園現地集合 定員：10組 申込：1/5（木）～ 持ち物：室内シューズ “おかいものごっこ”に参加します ㊦パパ・ママ教室 13時30分～ Eコース1回目 妊婦の栄養や体操について指導します 休館：国文支民ゆ体交	17 ㉔位位測定 10時30分～ 赤ちゃんの身長・体重を計りましょう 園なかよし広場（甘利） 11時～ ㉓3歳児健診 H20.12月生まれ 受付：13時～13時30分 小児科医及び歯科医の診察を行います	18 ㉒わんぱくひろば 10時30分～ からだあそび・パラシュートなど 園なかよし広場（荻崎） 11時～ ㉑4カ月児健診 H23.9月生まれ 受付：13時～13時30分 小児科医の診察を行います 園お話会（北西） 15時30分～ 児童クラブ員対象 講師：きさみみずきん 休館：国	19 ●譲渡のお尋ね 9時～ （詳細はP7） ㉘3人兄弟ママの会 10時30分～ 【要予約】定員：10組 持ち物：マイカップ ●武田の里ライフカレッジ 13時30分～ 東京エレクトロン荻崎文化ホール 答えはYes!～子どもへ、そして大人へ「生きる力」を伝えたい～ 歌手：中島啓江 休館：国（午前）	20 ●譲渡のお尋ね 9時～ （詳細はP7） ㉙ケロケロ隊活動日 10時30分～ 支援センターをサポートしてくれるボランティアさん大募集！ 園なかよしトーク（北西） 13時30分～ 園作って遊ぼう「鬼のお面」（北東） 10時30分～ 対象：乳幼児とその保護者 定員：15名 申込：1月6日（金）～	21 1月20日 ●老壮大学 13時～ 市民交流センター3階多目的ホール 「最近の悪質商法の手口と対処法」 講師：消費生活相談員 鳥谷まゆみ ㉚にらち☆写真館 13時30分～ 持ち物：カメラ かわいげこに変身して写真を撮りましょう 民第2回縄文王国講座 13時30分～ （詳細はP15） 休館：国  休館：国保老	22 ●にらさきヒューマンフォーラム2011 13時～ 東京エレクトロン荻崎文化ホール （詳細はP5）  休館：国保老																			
23 1月16日 ★夜間納税相談・収納窓口 18時～20時30分 市役所1階収納課	24 ㉗メルマガキャンペーン 10時30分～ メルマガ会員さんには手型プレゼント！新会員さんも同時に募集します 園食育のおはなし（甘利） 10時30分～ 講師：市栄養士 ㊦よちよち教室 H23.2月生まれ（11カ月） 受付：13時～13時30分 ブックスタート事業やお子さんの事故防止について行います 休館：国文支民ゆ体	25 ㉕健康アップ教室 9時30分～ ㉖工作ひろば 10時30分～ 1月の手作りおもちゃ ㊦のびのび教室 13時～ H21.12月生まれ（2歳児） 受付：13時～13時30分 親子あそびや歯科相談を行います 休館：国	26 ㉙県外出身ママの会 10時30分～ 【要予約】 定員：10組 持ち物：マイカップ 園なかよし広場（北西） 11時～ 図だっこの会 11時～ 対象：乳幼児（詳細はP12） ㉘誕生会 13時30分～ 【要予約】定員：10組 材料費自己負担（100円） 1月生まれのお子さまをお祝いします 休館：国（午前）	27 ㊦にここ子育て相談室 9時～ 【要予約】 ㉙ケロケロ隊活動日 10時30分～ 支援センターをサポートしてくれるボランティアさん大募集！ 園なかよし広場（北東） 11時～ ㉚にらち☆まつり 13時30分～ 月に一度のセンターのお楽しみ会です	28 1月27日 ★夜間納税相談・収納窓口 18時～20時30分 市役所1階収納課 ㉗バッキング 9時30分～ 【要予約】 市民交流センター1階調理室 （詳細はP15） ★休日納税相談・収納窓口 10時～16時 市役所1階収納課 休館：国  休館：国保老	29 ●老後をみんなで考え、共に生きるためのシンポジウム 13時30分～ 東京エレクトロン荻崎文化ホール （詳細はP5）  休館：国保老																			
30	31 園お誕生記念手形づくり （1月生まれ）（甘利） 10時30分～ 【要予約】 申込：1月24日（火）まで 材料費自己負担（330円）	1 園なかよしトーク（荻崎） 10時30分～ 園防火教室（北西） 15時～ 児童クラブ員対象 講師：荻崎消防署職員 2月2日 ㊦パパ・ママ教室 13時30分～ Cコース4回目 出産後の子育てについて話しましょう 休館：国	2 1月26日 園ニュースポーツ（北東） 15時30分～ 児童クラブ員対象 講師：市体育指導員 園海外ボランティアから見た子育て（甘利） 10時30分～ 講師：久保弘恵氏 託児あり 休館：国（午前）	荻崎市立病院 〒407-0024 荻崎市本町3丁目5番3号 ☎22-1221 <table border="1"> <thead> <tr> <th>診療科目</th> <th>診療日</th> <th>受付時間</th> <th>休診日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>内科</td> <td rowspan="7">月曜～金曜</td> <td rowspan="7">午前8時30分～ 午前11時30分 ※眼科 金曜 午前8時30分～ 午前11時</td> <td rowspan="7">土曜・日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3） ※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。</td> </tr> <tr><td>小児科</td></tr> <tr><td>外科</td></tr> <tr><td>整形外科</td></tr> <tr><td>眼科</td></tr> <tr><td>脳神経外科</td></tr> <tr><td>放射線科</td></tr> <tr> <td>リハビリテーション科</td> <td rowspan="2">木曜午前</td> <td rowspan="2"></td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>泌尿器科</td> </tr> </tbody> </table>			診療科目	診療日	受付時間	休診日	内科	月曜～金曜	午前8時30分～ 午前11時30分 ※眼科 金曜 午前8時30分～ 午前11時	土曜・日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3） ※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。	小児科	外科	整形外科	眼科	脳神経外科	放射線科	リハビリテーション科	木曜午前			泌尿器科
診療科目	診療日	受付時間	休診日																						
内科	月曜～金曜	午前8時30分～ 午前11時30分 ※眼科 金曜 午前8時30分～ 午前11時	土曜・日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3） ※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。																						
小児科																									
外科																									
整形外科																									
眼科																									
脳神経外科																									
放射線科																									
リハビリテーション科	木曜午前																								
泌尿器科																									



学校給食をお家で食べよう！



冬にぴったり！ あったか具たくさん 鮭けんちん汁

材料（4人分）

- ・ 鮭（角切り） 小さめ2切れ（120g）
- ・ 酒 大さじ1
- ・ じゃがいも 120g（小1個）
- ・ たまねぎ 100g
- ・ 豆腐 120g（1/4丁）
- ・ しめじ 30g
- ・ 大根 60g
- ・ にんじん 40g
- ・ だし汁又は水 3カップ
（昆布・にぼし等でだしをとる）
- ・ 白みそ 大さじ2強
- ・ コンソメ 小さじ1
- ・ バター 30g



作り方

- ①じゃがいも・大根・にんじんは洗って、5mm厚さのいちょう切り、しめじは、小房にほぐしておく。たまねぎは3mmくらいの薄切りにする。生鮭は3cm角くらいの大きさに切り、酒をふってしばらくおく。豆腐はやや大きめの角切りにし、軽く水気を切る。
- ②①の鮭は、ペーパータオルなどで水気をとり、鮭の生臭みをとる。
- ③鍋にだし汁を入れ、大根、じゃがいもなど火の通りにくいものから入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④野菜に八割くらい火が通ったら、豆腐と鮭を加え、崩れないように火加減に注意しながら煮、白みそとコンソメで味を調え、仕上げにバターを落とす。

一口メモ

北海道の石狩鍋をアレンジした、具たくさんの汁物です。鮭の切り身は崩れやすいので、あまり煮すぎないように、火加減に注意しましょう。冬の野菜、白菜などを入れてもおいしいですよ！



高血圧と糖尿病で薬を飲んでいますが、徐々に薬の数が増え、時に飲み忘れがあります。2つの薬を合わせた配合剤があると聞きました。効用や注意点を教えてください。

配合剤にはいくつかの組み合わせがあります。2つの血圧降下剤を合わせたもの、血圧降下剤とコレステロール低下薬を合わせたもの、2つの血糖降下剤を合わせたものがあります。

高血圧で1種類の血圧降下剤で十分に血圧を低下させることは困難です。多くの患者さんは2剤以上の血圧降下剤を飲んでいますが、互いに効果を高め、副作用を抑えるような組み合わせでのいくつかの配合剤が使用可能です。

高血圧と高コレステロール血症はしばしば合併し、ともに動脈硬化を起こします。血圧降下剤のカルシウム拮抗薬と高コレステロール治療薬のスタチンの配合剤で2つの病気を治療することができます。

糖尿病治療でも1つの飲み薬で血糖をコントロールすることは困難なことがあり、2剤以上の薬を飲んでいる場合があります。いろいろな組み合わせの配合剤が使用可能です。

しかし、配合剤は配合される薬の種類と量は固定されていますので、投与量が決まっていない場合は融通が利きません。

飲んでいる薬の数が多く、管理が難しい場合は、配合薬を使うことで飲み忘れも減らすことができるかもしれません。また、血圧、コレステロール値、血糖値は適正の値に下げることによって動脈硬化などの合併症を予防することができます。高血圧、糖尿病、高コレステロール血症で多くの薬を飲んでいて、わずらわしいと感じている場合は主治医に相談してください。



アドバイザー 荏崎市立病院
院長 小森貞嘉

消費生活相談



市民のみかた
消費生活相談窓口
おかしいな！？と思ったら
今すぐ電話を
☎22-1111（内線215）

商工観光課に消費生活相談窓口が設置されています。資格を持った専門員の相談日時は、毎週火曜日9時～16時です。火曜日以外は、商工観光課窓口での相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。

クーリング・オフってな～に？ 第2弾

訪問販売、電話勧誘販売以外にも次の取引にクーリング・オフが使えます。

クーリング・オフ期間：8日間のもの

- ・ エステティック・サービス
- ・ 語学教室
- ・ 学習塾
- ・ パソコン教室
- ・ 家庭教師
- ・ 結婚相手紹介サービス

特定継続的役務提供

⑤ただし、条件があります！！

- ・ 金額が5万円を超えること
- ・ 期間が、エステは1ヶ月、その他は2ヶ月を超えること

クーリング・オフ期間：20日間のもの

- ・ いわゆるマルチ商法：他の人を加入させれば紹介料が入るとか、商品を買えば利益が得られると勧誘する商法
- ・ いわゆる内職商法：内職を紹介すると言って、登録料・教材・器材を契約させる商法

上記以外にも、

- ＊ 8日間のもの：生命・損害保険・宅地建物取引・不動産特定共同事業契約・ゴルフ会員権契約・冠婚葬祭互助会契約・預金等取引契約
- ＊ 10日間のもの：投資顧問契約
- ＊ 14日間のもの：預金等取引契約
- ☆ クレジット契約（訪問販売・電話勧誘によるもの8日間）
（特定継続的役務提供によるもの8日間）
（マルチ商法・内職商法によるもの20日間）

■お問い合わせ

商工観光課商工労政担当（内線215）

荏崎市職員（看護師）を募集します。



採用職種	試験区分	採用者数	採用日	申込受付	試験日	資格要件等
看護師	中級	若干名	3月1日	1月6日（金）～20日（金）	2月3日（金）	看護師免許を有する人

※詳細は、市役所ホームページに掲載及び政策秘書課、市立病院事務局で配布しています『荏崎市職員（看護師）中途採用試験案内』をご覧ください。

■お問い合わせ

政策秘書課政策人事担当（内線325）

1月のごみ収集日程

対象地区	可燃	不燃	可燃粗大	不燃粗大	資源リサイクル
	原則週2回	原則月2回	年6回 (2月に1回)	年6回 (2月に1回)	月1回
葦崎 (祖母石・岩根を除く)	5日・9日・ 12日・16日・ 19日・23日・ 26日・30日	18日	—	25日	10日
穂坂・藤井・中田・ 岩根			11日	—	17日
穴山・円野・清哲・ 神山・祖母石	4日・6日・ 10日・13日・ 17日・20日・ 24日・27日 31日	11日・25日	—	18日	24日
旭・大草・龍岡		25日	11日	—	31日

●自己搬入の日（毎月第4土曜日）

1月28日（土） 9時～11時

エコパークたつおか（☎22-3437）へ直接搬入

★運転免許証等により、葦崎市民であることを確認します。

★お店や事業所から出たものは搬入できません。

★可燃、不燃、可燃粗大、不燃粗大に分別して搬入してください。

★普通乗用車、軽自動車以外での搬入はできません。

●拠点資源リサイクル品の収集

・市役所裏駐車場（毎週土曜日）13時～16時

1月7日・14日・21日・28日

・やまとフジミモール店南側駐車場

・竜岡公民館グラウンド

（第2・4土曜日）13時～16時

1月14日・28日

※その他、月1回、各地区で定められた日時・場所で収集しています。

休日・夜間の救急医療連絡先

●**峡北消防本部テレホンガイド**

☎0551-22-8181

平日 午後5時15分～翌朝8時30分

土日祝 24時間対応

●**山梨県小児救急電話相談**

☎#8000（短縮ダイヤル）

毎日午後7時～午後11時

●**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

平日 午後7時～翌朝午前7時

土 午後3時～翌朝午前7時

日祝・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

◇第47回にらさき寄席

春風亭柳橋VS桂小春団治

1月31日（火）19時開演・小ホール

今年にもにらさき寄席開催します!!腹の底から大笑い!ご家族揃って2時間たっぷりとお楽しみください。

【全席自由】一般前売り3,000円・当日3,500円・学生1,500円 ※未就学児入場不可

◇ブルボンpresents Chisako Takashima 15th Anniversary

高嶋ちさ子12人のヴァイオリニスト「女神たちの饗宴」

2月3日（金）19時開演・大ホール

デビュー15周年の集大成 感謝を込めて!「クラシックをより身近に」をテーマにヴァイオリニスト高嶋ちさ子が立ちあげた“観ても、聴いても、美しく、楽しいヴァイオリン・アンサンブル”楽しいトークもぜひお楽しみください。

【全席指定】3,500円 ※未就学児入場不可

◇東京エレクトロン葦崎文化ホールネーミングライツ記念公演

さかなクンおもしろトークLIVE!!

2月19日（日）14時30分開演

大ホール

環境省レッドリストで「絶滅種」に指定されていた「クニマス」の西湖での発見に貢献した“さかなクン”が葦崎にやってきます!お魚の豊富な知識と経験に裏打ちされたお話、そしてなんといってもそのキャラクターで大人気!ぜひご家族でご来場ください。

【全席自由】入場無料（要入場整理券）

※葦崎市民および葦崎市に通園・通学・通勤する方、またはその家族が対象です。

★1月24日（火）9時より整理券を配布します。

◇週末よしもと 葦崎 お笑い祭り

3月20日（火・祝）11時30分開演

大ホール

【予定出演者】

ガレッジセール、FUJIWARA、ハイキングウォーキング、はんにゃ、椿鬼奴、楽しんご、チーモンチョーチュウ

※都合により変更になる場合がございます。

【全席指定】

前売りA席3,500円・B席2,500円

※当日各500円増し

★1月7日（土）10時より発売開始!

■お問い合わせ

東京エレクトロン葦崎文化ホール

☎20-1155

☎22-1919

こぶし号 老人福祉センターバス（1月巡回日程）

祖母石、一ツ谷、水神1～2、若宮、旭、日の出、

西町、富士見ヶ丘、中島、高河原 6日（金）・25日（水）

富士見、岩下、上の山 10日（火）・26日（木）

穂坂町、権現沢、上の原、上今井、

原、長久保 11日（水）・27日（金）

穂坂町、日の城、三之蔵、

三ツ沢上下、飯米場 12日（木）・30日（月）

穂坂町、柳平、宮久保、鳥の小池 13日（金）・31日（火）

藤井町全区 16日（月）

中田町全区・穴山全区 17日（火）

円野町全区 18日（水）

清哲町全区・神山町全区 19日（木）

旭町全区 4日（水）・23日（月）

大草町全区・竜岡町全区 5日（木）・24日（火）

●老壮大学 20日（金）

●第20回こぶしボランティア大会 20日（金）

巡回日程に変更がある場合は、区長を通じて連絡します。

■お問い合わせ 老人福祉センター

☎22-6944/☎22-6980