

3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）

〒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 【毎週月曜日】 児ことぶきルーム （蕨崎） 小学生対象 ※祝日は実施しません	相談等 ※祝日は実施しません 【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 【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）	蕨崎市立病院 〒407-0024 蕨崎市本町3丁目5番3号 ☎22-1221 <table><tr><th>診療科目</th><th>診療日</th><th>受付時間</th><th>休診日</th></tr><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>木曜午前</td><td></td><td></td></tr><tr><td>泌尿器科</td><td></td><td></td><td></td></tr></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				1 ●税の無料相談会 10時～16時 市役所4階大会議室 （詳細は2月号P8） ☑育休中ママの会 13時30分～ 【要予約】 定員：10組 持ち物：マイカップ 休館：民（午前）	2 ☑ケロケロ隊 10時30分～ ☑なかよし広場（北東） 11時～ ●老壮大学修了式・大学祭 10時30分～ 市民交流センター3階 多目的ホール ☑にらちびシアター 13時30分～ 3月のうた・手遊び・おはなしを楽しみましょう 休館：保 ☑	3 ●蕨崎市民俗資料館 ミニ企画展 「民俗資料館でひな祭り」 4月22日（日）まで開催 （詳細はP14） ☑「うまれる」上映会 【要申込※締切りました】 東京エレクトロン蕨崎文化ホール 第1部：10時～12時 第2部：14時～16時 休館：保 ☑	4 ●陸上ウォーキング教室 9時30分～ （受付9時～）【要申込】 保健福祉センター集合 （詳細は2月号P16） 休館：児 保 老
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																												
5 3月6日 ☑なかよし広場（甘利） 10時30分～ おはなし会 講師：市立図書館 ☑すくすく教室 対象：H23.8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 休館：図 文 ☑ 民 ☑ 体	6 ☑蕨崎英和幼稚園に遊びに行こう（蕨崎） 10時～ 蕨崎英和幼稚園現地集合 対象：乳幼児とその保護者 持ち物：上履き ☑お誕生記念手形作り（3月生まれ）（北東） 10時30分～ 材料費自己負担（330円） 休館：図 文 ☑ 民 ☑ 体	7 ●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うごくクラフト絵本作り 10時30分～【要予約】 子育て支援センター（詳細はP14） ☑のびのび教室 対象：H22.2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：図	8 ☑なかよし広場（北西） 11時～ ☑2歳児いうときかないっ子ママの会 13時30分～【要予約】 定員：10組 持ち物：マイカップ 3月7日 ☑9～12カ月児ママの会 13時30分～【要予約】 定員：10組 持ち物：マイカップ 休館：民（午前）	9 ☑なかよしトーク（北東） 10時30分～ 栄養士が参加します ☑にらちびメールキャンペーン（体位測定） 13時30分～ メール会員さんには、体位測定の他に手型サービス 休館：保	10 ☑パパ・ママ教室 9時～ E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：保	11 3月10日 ●武田の里ライフカレッジ（一般開放） 13時10分～ 東京エレクトロン蕨崎文化ホール シンガーソングライター 桂宏美氏によるコンサート （詳細はP7） 休館：児 保 老																						

12 ●ねんきん相談 9時～16時 市役所102会議室 (詳細はP18) ☑なかよしトーク(甘利) 10時30分～ 栄養士が参加します ☑3歳児健診 H21.2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 休館: 図 文 支 民 幼 体 美	13 ☑なかよし広場(荏崎) 11時～ ☑1歳6カ月健診 H22.8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 ☑6～8カ月児ママの会 13時30分～【要予約】 定員:10組 持ち物:マイカップ 休館: 美	14 ☑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 ☑なかよしトーク(北西) 10時30分～ 保健師が参加します ☑ケロケロ隊 10時30分～ ☑にらちびまつり 13時30分スタート 月に一度のセンターのお楽しみ会です ★夜間納税相談・収納窓口 18時～20時30分 市役所1階収納課 休館: 民(午前) 美	15 ☑なかよしトーク(北西) 10時30分～ 保健師が参加します ☑ケロケロ隊 10時30分～ ☑にらちびまつり 13時30分スタート 月に一度のセンターのお楽しみ会です ★夜間納税相談・収納窓口 18時～20時30分 市役所1階収納課 休館: 民(午前) 美	16 ☑なかよしトーク(北西) 10時30分～ 保健師が参加します ☑ケロケロ隊 10時30分～ ☑にらちびまつり 13時30分スタート 月に一度のセンターのお楽しみ会です ★夜間納税相談・収納窓口 18時～20時30分 市役所1階収納課 休館: 民(午前) 美	17 ●荏崎大村美術館 「描かれた花展」 6月3日(日)まで開催 (詳細はP12) ☑「きょうを守る」上映会 14時～ 市民交流センター3階多目的ホール (詳細はP14) 休館: 図 保 美	18 ●住民基本台帳カード 休日交付(無料交付) 9時～16時 市役所1階ロビー (詳細はP9) 休館: 図 保 老
19 ★夜間納税相談・ 収納窓口 18時～20時30分 市役所1階収納課 休館: 図 文 支 民 幼 体 交	20 ☑健康アップ教室 9時30分～ ☑4カ月児健診 H23.11月生まれ 受付:13時～13時30分 小児科医の診察を行います ☑0～5カ月児ママの会 13時30分～【要予約】 定員:10組 持ち物:マイカップ 休館: 図 保 老	21 ☑健康アップ教室 9時30分～ ☑4カ月児健診 H23.11月生まれ 受付:13時～13時30分 小児科医の診察を行います ☑0～5カ月児ママの会 13時30分～【要予約】 定員:10組 持ち物:マイカップ 休館: 美 文	22 ☑誕生会(3月生まれ) 13時30分～ 【要予約】 定員:10組 材料費自己負担(100円) ☑だっこの会 11時～ 対象:乳幼児 (詳細はP12) 休館: 民(午前)	23 ☑にこにこ子育て相談室 9時～【要予約】 お子さんの気になる成長発達・食事などについて保健師や管理栄養士が相談に応じます 休館: 保	24 ★休日納税相談・ 収納窓口 10時～16時 市役所1階収納課 休館: 保	25 ●住民基本台帳カード 休日交付(無料交付) 9時～16時 市役所1階ロビー (詳細はP9) 休館: 図 保 老
26 ★夜間納税相談・ 収納窓口 18時～20時30分 市役所1階収納課 休館: 図 文 支 民 幼 体	27 ☑よちよち教室 対象:H23.4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: 美	28 ☑よちよち教室 対象:H23.4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: 美	29 ☑よちよち教室 対象:H23.4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: 民(午前)	30 ●わに塚のサクラ ライトアップ 期間:4月8日(日)まで 毎日18時30分～20時30分 点灯式:30日(金)18時15分～ (詳細はP2) 休館: 図	31 ☑わに塚のサクラ ライトアップ 期間:4月8日(日)まで 毎日18時30分～20時30分 点灯式:30日(金)18時15分～ (詳細はP2) 休館: 保	1 ☑わに塚のサクラ ライトアップ 期間:4月8日(日)まで 毎日18時30分～20時30分 点灯式:30日(金)18時15分～ (詳細はP2) 休館: 図 保 老

凡例

☑: 荏崎市民交流センター
開館時間: 9時～22時
☎22-1121 (代表) ☎22-1122
・地域情報発信センター (9時～19時)
・ふるさと偉人資料館 ☎21-3636/荏崎大村美術館
サテライトスペース(9時～17時)
(休館: 月曜日・休日の翌日)

☑: 荏崎市立図書館
開館時間: 10時～19時(土日祝は9時～17時)
☎22-4946 ☎22-4950

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

☑: 児童センター 開館時間: 9時～19時
荏崎児童センター ☎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

☑: 荏崎大村美術館
開館時間: 10時～17時
☎23-7775

☑: 東京エレクトロン荏崎文化ホール
開館時間: 8時30分～17時15分
☎20-1155 ☎22-1919

☑: 荏崎市老人福祉センター
開館時間: 9時30分～16時30分

☎22-6944 ☎22-6980

☑: 荏崎市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

☑: 荏崎市民俗資料館
開館時間: 9時～16時30分
☎22-1696

☑: 荏崎市営体育館
開館時間: 9時～22時
(日曜日及び月曜日が祝日の場合
9時～17時)
☎22-0498

☑: 乳幼児の健診
場所 保健福祉センター
持物 母子健康手帳、バスタオル、
保険証、印鑑

☑: 子育て教室
場所 保健福祉センター
持物 母子健康手帳、筆記用具など

☑: 育児健康相談等
場所 保健福祉センター
持物 母子健康手帳

☑: 健康づくり教室
場所 保健福祉センター
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)

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



学校給食をお家で食べよう！

よく噛んで食べよう！ かみかみサラダ

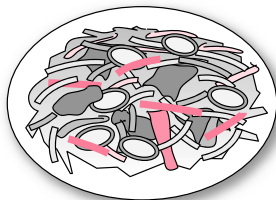


材料（4人分）

キャベツ	120g
ほうれん草	30 g
にんじん	20 g
きゅうり	1/2 本
切り干し大根	8 g
さきいか	8 g
* ドレッシング	
マヨネーズ	大さじ 2
酢	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 1/2

作り方

- ①キャベツ・にんじんは千切りにする。きゅうりは輪切り、切り干し大根はもどしてザク切りにし、すべて歯ごたえを残してゆで、冷ます。ほうれん草はゆでて、2cm位に切る。さきいかはキッチンばさみ等で2cm位に切る。
- ②①をドレッシングと和える。



一口メモ

さきいかから良いだしが出て、一風変わった味が楽しめます。さっぱり味がお好みの方は、ドレッシングの酢の分量を増やしてみてください。



糖尿病の薬で良いものが出ていたと聞きましたか？ どんなものですか？

インクレチン関連薬、DPP-4阻害薬等といわれている薬です。

発売から2年位経っているので、糖尿病で通院していれば処方を受けている方

も多くなっていると思います。

今までの経口血糖降下薬は、飲んだ薬の効果がある間は、インスリンがずっと出続けるため、低血糖を起こしたり、臓器が速く疲れてしまう等の問題がありました。

新しい薬は、血糖が上昇してきた時にインスリンを分泌させる作用があるので、空腹時には血糖が下がりにくく、臓器も無駄に働かずに済む、とされています。内服以外に注射薬もあります。他剤と組み合わせて使うと、患者さんにもよりますが、多くの方は血糖コントロールが良くなるようです。

処方に関しては主治医に相談してください。しかし、糖尿病治療の根本は、食事、運動療法であることに違いはなく、このことを忘れてはいけません。



アドバイザー 韮崎市立病院
内科 医長 保阪大也

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。

最近の相談には、こんなものがあります。

二次被害

過去の契約の個人情報を使って、新たな契約をさせようとする手口です。いかにも以前の契約がまだ続いていて解約するにはお金がかかるとか、株の場合は損を取り戻してあげるといふ言い方をします。

以前、資格講座や資格取得教材、株、会員サービスの契約をしたことがある人は、特に注意しましょう。

ワンクリック請求

パソコンや携帯電話でサイトを閲覧していたら、無料サイトがあり、ついクリックしたら、登録／請求画面になった。

対処法は、無視することです。パソコンの場合はその画面を再起動してもまた出てくることがあります。画面が消えない場合は、**韮崎市消費生活相談窓口☎22-1111（内線215）**にご相談ください。

もしくは、「情報処理推進機構 システムの復元」と入力して検索すると、画面上で操作方法がわかります。

注意

有料で画面の削除を教えますというサイトにはアクセスしないでください。

■お問い合わせ

商工観光課商工労政担当（内線215）

韮崎市職員（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	5月1日	3月2日（金）～16日（金）	4月6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『韮崎市職員（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）

3月のごみ収集日程 …今月は家電リサイクルの収集を行います…

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)	1日・5日 8日・12日 15日・19日	7日・21日	—	28日	6日
穂坂・藤井・中田・ 岩根	22日・26日 29日		14日	—	13日
穴山・円野・清哲・ 神山・祖母石	2日・6日 9日・13日 16日・23日	14日・28日	—	21日	20日
旭・大草・龍岡	27日・30日		7日	—	27日

家電リサイクルの収集を行います

今回の収集は10月です。この機会に忘れずにお出しください。

- 収集日時
3月10日(土) 9時～11時30分
- 場所
市役所庁舎裏駐車場
- 対象
エアコン・テレビ(ブラウン式・液晶・プラズマ式)・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機
家電リサイクル法で決められているリサイクル料金が必要となります。運搬料は、大きさにより料金が異なります。
(1,000円～3,500円が目安となります。)
- お問い合わせ
市民課環境政策担当(内線131・132)

●自己搬入の日(毎月第4土曜日)

- 3月24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
3月3日・10日・17日・24日
 - ・やまとフジモビル店南側駐車場
 - ・竜岡公民館グラウンド
(第2・4土曜日) 13時～16時
3月10日・24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。

文化ホールインフォメーション

◇東京エレクトロン葦崎文化ホール
落語ワークショップ発表会
3月11日(日) 14時開演・小ホール
当ホールで開催している落語ワークショップの参加者による発表会を開催します。一年の練習の成果をぜひご覧ください! プロの落語家も出演します。ご家族でお楽しみください。
【全席自由】500円

◇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

◇平成24年度ブリーズ友の会会員募集
お得な会員になりませんか?
当ホール主催の催物(一部対象外)チケットの先行予約や割引価格での購入。また、月に1度の公演案内情報の送付、ポイントカードなど様々な特典をご用意しております。
○会員期間 4月1日～来年3月末まで
○年会費 <お1人あたり>
・個人会員 2,000円
・家族会員(2～4名) 1,000円
※団体会員区分もありますので、入会方法等、詳しくはお問い合わせください。

■お問い合わせ
東京エレクトロン葦崎文化ホール
☎20-1155
FAX 22-1919

2がし号 老人福祉センターバス(3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 15日(木)
富士見、岩下、上の山 16日(金)
穂坂町、権現沢、上の原、上今井、
原、長久保 1日(木)・19日(月)
穂坂町、日の城、三之蔵、
三ツ沢上下、飯米場 5日(月)・22日(木)
穂坂町、柳平、宮久保、鳥の小池 6日(火)・23日(金)
藤井町全区 7日(水)・26日(月)
中田町全区・穴山全区 8日(木)・27日(火)
円野町全区 9日(金)・28日(水)
清哲町全区・神山町全区 12日(月)・29日(木)
旭町全区 13日(火)・30日(金)
大草町全区・竜岡町全区 14日(水)
●老壮大学 2日(金)
●静心寮 21日(水)

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)

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。