

広報にらさき

情報カレンダー

2月

2019 February 如月

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・放射線科・脳神経外科・眼科・リハビリテーション科	月曜 金曜	午前8時30分～午前11時30分	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。	胆嚢・肝臓	月曜	午前
泌尿器科	第2・4火曜	※小児科(午後) 午後3時30分～午後4時 ※眼科 木曜 午前休診 午後(予約制) ※泌尿器科 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 ※リウマチ外来 木曜 午後1時～午後4時		呼吸器	火曜	8時30分
スポーツ外来	木曜(午後)			消化管	水曜	午前11時
リウマチ外来				肝臓	金曜	
				腎臓	火曜	午後1時
				循環器	金曜	午後4時

月	火	水	木	金	土	日
相談等			※祝日は実施しません			
<p>【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</p> <p>【毎週月・木曜日】 保 母子健康手帳交付・妊婦・一般健康相談 9時30分～16時</p>	<p>【毎月第4木曜日・要予約】 ■無料法律相談 13時～16時 市役所4階401会議室 問: 政策推進担当(内線356)</p> <p>【毎月第1・2月曜日】 ■行政相談(祝日の場合は翌週) 13時～15時 市役所1階102会議室 問: 政策推進担当(内線356)</p>	<p>【毎週火曜日・第1・3水曜日】 ■消費生活相談 9時～16時 市役所1階102会議室 問: 商工労政担当(内線216)</p> <p>【毎週火～土曜日・要予約】 保 子育て相談 9時～17時 問: ☎23-7676</p>	<p>【随時・要予約】 ■家庭児童相談 問: 子育て支援担当(内線179)</p> <p>保 市民栄養相談 【毎月第2火曜日】 保 もの忘れ相談 9時30分～16時 問: ☎23-4464</p>	<p>今月の納税</p> <p>納期限(口座振替) 2月28日(木)</p> <p>※固定資産税 4期 ※国民健康保険税 8期 ※介護保険料 6期 ※後期高齢者医療保険料 8期</p> <p>税務収納課 収納推進担当 (内線163～166)</p>	<p>今月の無料法律相談</p> <p>2月28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 ※予約受付日 2月12日(火) 8時30分～</p> <p>総合政策課 政策推進担当 (内線355～357)</p>	<p>保 「新聞の魅力、再発見しませんか？」展示 ～27日まで P16</p> <p>穂坂自然公園 ふれあいセンター 冬季休館 (12月～3月) ※ただし、自然公園は利用可</p>
				<p>保 子育てワンポイントアドバイス 10時30分～ 【要予約】 P17</p> <p>●老壮大学 13時～ ニコリ3階多目的ホール</p>	<p>保 地元を愛し伝える大切さ～南アルプスの自然を通じて～ 14時～ P16</p> <p>ニコリ2階会議室9</p> <p>休館: 保(穂坂以外) 保</p>	<p>保 うじゅうの森東屋づくりプロジェクト④ うじゅうの森 10時～ 【要予約】</p> <p>保 いら歩くらぶ 雲岸寺成田講節分会 おすもうさんに会いに行こう 15時～ 【要予約】 雲岸寺</p> <p>休館: 保 保</p>
<p>保 ぶれすきつづくらぶ (にら★ちびは休館日) 10時～ 【要予約】</p> <p>休館: 保 保 保 保 保</p>	<p>保 キッズひろば 10時～</p> <p>保 のびのび教室[H29年1月生] 受付: 13時～</p> <p>●特設人権相談 10時～ ニコリ1階会議室1・2</p> <p>休館: 保</p>	<p>保 妊婦さん&0歳児ひろば 10時～</p> <p>保 1歳6か月児健診 [H29年7月生] 受付: 13時～</p> <p>休館: 保</p>	<p>保 プログキャンペーン 10時～</p> <p>休館: 保(午前)</p>	<p>保 にこにこ子育て相談 9時30分～(15時まで) 【要予約】</p> <p>保 避難訓練</p> <p>保 トワイライトひろば 17時～</p>	<p>保 ファミサボ説明会 10時30分～ 【要申込】</p> <p>保 かんたん木工作 13時～ ※数に限り有 P17</p> <p>保 おはなし会・折り紙遊び 14時～ P16</p> <p>休館: 保(穂坂以外) 保</p>	<p>保 昔の文字アート 11時～ 螢雪寮 裏面参照</p> <p>休館: 保 保 保</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

■市役所
業務時間：8時30分～17時15分(月～金)
〒407-8501 穂坂市水神1丁目3番1号
☎22-1111 FAX22-8479

<p>建国記念の日 保 昔の文字アート 11時～ 螢雪寮 裏面参照</p> <p>休館: 保 保 保</p>	<p>保 3歳児健診 [H28年1月生] 受付: 13時～</p> <p>休館: 保 保 保 保 保</p>	<p>保 妊婦さん&0歳児ひろば 10時～</p> <p>保 うじゅうこ「雪遊び」 10時30分～ 【要予約】</p> <p>保 すくすく教室[H30年7月生] 受付: 13時～</p> <p>保 パパママ学級 [Eコースの2回目] 受付: 13時15分～ 【要予約】</p> <p>保 えいごdeおはなし会 にら★ちび (3階) 13時15分～ P16</p> <p>休館: 保 保 保</p>	<p>保 助産師さんとおしゃべり 6～12か月児 10時30分～ 0～5か月児 13時～ 【要予約】</p> <p>休館: 保(午前)</p>	<p>保 にら★ちび BOOK CAFE 10時～ 【要予約】 P17</p> <p>保 ママのための食育講座 13時30分～ 【要予約】 ニコリ1階調理室</p>	<p>保 朗読のつどい 14時～ P16</p> <p>ニコリ2階会議室9</p> <p>休館: 保(穂坂以外) 保</p>	<p>保 三ツ星シネマ上映会! 第7弾 【三度目の殺人】 9時45分～ 13時15分～ 【要予約】 P16</p> <p>ニコリ2階会議室9</p> <p>休館: 保 保 保</p>
<p>18</p> <p>休館: 保 保 保 保 保 保</p>	<p>保 1歳バースデー 13時～ 【要予約】</p> <p>休館: 保</p>	<p>保 妊婦さん&0歳児ひろば 10時～</p> <p>保 こぶしっくらぶ 10時30分～ 【要予約】 老人福祉センター</p> <p>休館: 保</p>	<p>保 だっこ会 11時～ P16</p> <p>●武田の里ライフカレッジ 13時30分～ 東京エレクトロン穂坂文化ホール 大ホール</p> <p>休館: 保(午前)</p>	<p>保 にこにこ子育て相談 9時30分～(15時まで) 【要予約】</p> <p>保 まあるいカフェ 10時～ 【要予約】</p> <p>保 家族のこころのコーチング講座 13時～ 【要予約】 P17</p> <p>●穂坂市社会福祉大会 13時30分～ P16</p> <p>東京エレクトロン穂坂文化ホール 大ホール</p> <p>休館: 保</p>	<p>●第10回穂坂市減災フォーラム 13時30分～ P16</p> <p>東京エレクトロン穂坂文化ホール 小ホール</p> <p>休館: 保(穂坂以外) 保</p>	<p>保 よりみちアート 13時～ P17</p> <p>※数に限り有</p> <p>休館: 保 保 保</p>
<p>25</p> <p>休館: 保 保 保 保 保 保</p>	<p>保 森の公園くらぶ 10時～ 【要予約】 穂坂中央公園</p> <p>保 県外出身ママの会 13時～ 【要予約】</p> <p>保 4か月児健診[H30年10月生] 受付: 13時～</p> <p>保 にら★ちび音楽部 13時15分～</p> <p>休館: 保</p>	<p>保 妊婦さん&0歳児ひろば 10時～</p> <p>保 ファミサボ説明会 10時30分～ 【要申込】</p> <p>保 よちよち教室[H30年3月生] 受付: 13時～</p> <p>休館: 保</p>	<p>●武田の里ライフカレッジ 閉講式・学園祭 13時10分～ 東京エレクトロン穂坂文化ホール 大ホール</p> <p>休館: 保(午前) 保</p>	<p>2月22日 保 トワイライトひろば 17時～</p>		

凡例	保	保	保	保	保	保
<p>保 穂坂市民交流センター「ニコリ」 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～20時) ☎23-6886</p> <p>保 ふるさと偉人資料館 ☎21-3636 ・穂坂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)</p> <p>保 児童センター 開館時間: 10時～19時 穂坂児童センター ☎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</p>	<p>保 穂坂市子育て支援センター 開館時間: 9時～17時 ☎23-7676 ☎23-7678</p> <p>保 穂坂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 ☎22-4950</p> <p>保 青少年育成プラザ「ミアキス」 開館時間: 15時～21時30分 (土日祝は9時30分～21時30分) ☎45-9919</p> <p>保 穂坂大村美術館 開館時間: 10時～17時(入館16時半) ☎23-7775</p>	<p>保 東京エレクトロン穂坂文化ホール 開館時間: 8時30分～17時15分 ☎20-1155 ☎22-1919</p> <p>保 穂坂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</p> <p>保 穂坂市健康ふれあいセンター ゆ～ぶるにらさき 開館時間: 9時30分～21時 ☎20-2222</p> <p>保 穂坂市民俗資料館 開館時間: 9時～16時30分 ☎22-1696</p>	<p>保 穂坂市営体育館 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) ☎22-0498</p> <p>保 穂坂自然公園 4月～11月: 9時～17時 産業観光課 農林振興担当 内線(223～225)</p> <p>保 穂坂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</p>	<p>保 乳幼児の健診 持物: 母子健康手帳、バスタオル、 保険証、印章</p> <p>保 子育て教室 持物: 母子健康手帳、筆記用具など</p> <p>保 育児健康相談等 持物: 母子健康手帳</p> <p>保 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)</p> <p>SLは冬季の為運行しません。 ※4月～10月間の運行</p>		

企画展「絵画にみる黒」

**ワークショップ
昔の文字アート**

黒いハガキに、虹色クレヨンを使って、昔の文字（金文・甲骨文）を書いてみませんか。大村智博士の生家を会場に、黒の世界に親しんでみましょう。併せて、企画展もぜひお楽しみください！

■日時
2月10日(日)・11日(月・祝)
11時～16時(時間内、随時受付可)

■会場
螢雪寮(大村智博士生家) ※美術館より徒歩2分

■対象
子どもから大人まで

■定員
各日20人程度

■材料費
300円(虹色クレヨン代)

■講師
書家 山田蒼岳氏
※申込不要です。
当日お気軽に会場にお越しください。
★参加者には、美術館招待券をプレゼントします！

■問い合わせ
(休館日除く、10時～17時)
葦崎大村美術館 ☎・📠 23-7775



消費生活相談

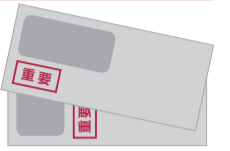
市民の味方 消費者生活相談窓口
 おかしい？と思ったらまずは相談
消費者相談トラブルにあったら

産業観光課商工労政担当
 ☎ 22-1111(内線216)
 月～金曜日
 8時30分～17時15分

毎週火曜日・第1第3水曜日は消費生活相談員が市役所の102会議室または401会議室で相談を承ります。

あなたの携帯電話番号が記載された封書が届いた

**あわてて
連絡しないで!!**



架空請求はハガキだけに留まりません。封書(書面)で届くこともあり、その多くは、窓付きの封書で赤字で**重要**というスタンプが押し当てられています。**消費者の住所、氏名、携帯電話番号**まで記載されています。「あなたの携帯電話で利用されていた、契約会社ないしは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、身辺調査の開始、訴状の提出がされました事をご通知致します」「裁判の取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます」と記載されており、「裁判取り下げなどのご相談」に関しては、差出人である事業者の固定電話の問い合わせ先に連絡するように誘導しています。

また、給与の差し押さえおよび、動産、不動産物の差し押さえを強制履行するなどの不安にさせる文言も記載されています。

「書面での通達となりますのでプライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます」と記載されており、**本人から連絡するように強調しています。**

しかし、正式な裁判手続では、訴状は、「**特別送達**」と記載された、裁判所の名前入りの封書で郵便職員が直接手渡すことが原則となっており、郵便受けに投げ込まれることはありません。

封書(書面)が届いても**絶対に連絡を取らないようにしてください。**

少しでも不安を感じたら、消費生活相談窓口や3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188」に電話し、ご相談ください。

また、万一**このような封書**をもらった方は、**消費生活相談窓口**に**情報提供**をお願いします。

国民生活センターのHPより



Q. 糖尿病で血糖が高いのは良くないこととは聞きますが、逆に良いことはないのでしょうか。

A. 高血糖が体に良いことはありません。脳卒中や心筋梗塞等のあらゆる血管の障害、腎機能障害、免疫力の低下等を起こしますので、良好なコントロールに努めてください。でも、一病息災という言葉もありますし、少しは良いこともあるかもしれません。

食事療法の意識：糖尿病食は治療食ではなく、カロリー、塩分を控えたバランスの良い健康食、という考え方で。

定期的に通院する：体重や血圧を測り、体の状況を話し、記録に残すだけでも健康に

対する意識が違ってきます。元の病気とは直接関係のない検査(内視鏡等)も受けやすい環境にあると言えます。健診異常を指摘されながら、受診に一大決心が必要な方も多いためです。定期的な採血：何ヶ月かに1回は、肝、腎機能、脂質、貧血等の検査もおすすめです。年に1回健診を受けるかどうかの方に較べれば、異常の早期発見ができる可能性があります。併発疾患の治療：例えば糖尿病の方は、高血圧、高脂血症や高尿酸血症等の併発が多く、それによる合併症も無視できません。当然それらの治療も受けられることになります。薬の効能：ある種の糖尿病の薬には、降圧効果、脂質や肝腎機能改善効果、心不全予防効果が明らかです。癌の予防効果が期待されている糖尿病薬もあります。血圧の薬にも心臓や腎臓の保護効果があります。糖尿病は治ることはないにしても、良好なデータを維持できれば、長寿を得られることが期待できるのです。前向きに治療に励みましょう。



アドバイザー 葦崎市立病院
 内科 医長 阪本 大也

2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・有害ごみ		自己搬入の日
		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)	地区	拠点(毎週土曜日)	月1回
2月のごみ収集日程	葦崎 (祖母石・岩根を除く)	4日、7日 11日、14日 18日、21日 25日、28日	6日、20日	13日	—	5日	2日、9日、16日、 23日 13時～16時 ●市役所裏駐車場 ●電岡公民館 グラウンド	9時～11時(時間厳守) ●エコパークたつおか へ直接搬入 運転免許証により、葦崎 市民であることおよび住 所の確認をします。 ※お店や事業所から出たもの は搬入できません。 ※普通乗用車、軽自動車以外 での搬入はできません。
	穂坂・藤井・中田・ 岩根	—		27日	12日			第3土曜 16日
	穴山・円野・清哲・ 神山・祖母石	1日、5日 8日、12日 15日、19日 22日、26日	13日、27日	6日	—	19日	※荒天時は中止と なります。	第4土曜 23日
	旭・大草・龍岡	—		20日	26日			

**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**
 ☎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

●**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 午後3時～翌朝午前7時
 日祝および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**

にら★ちび キッズひろば

0才児ひろばは卒業したけど、3階で遊ぶのは不安...
 0才児ひろばの雰囲気をもうちょっと味わっていたい...
 というママたちの声より始まったひろばです。いつ来て、いつ帰っても大丈夫です！

■日時 2月5日(火)10時～14時
 ■対象 1歳～2歳くらいまでのお子さんと保護者の方
 ■場所 にら★ちび(2階)
 ■参加費 無料 ※予約不要

..... **他にもイベントたくさん!**

毎月、たくさんイベント開催中! 詳しい内容はにら★ちびHPやお電話でお問い合わせください。

にら★ちび公式ホームページ
 【URL】http://nirachibi.jp/wp/
 スマートフォンからはQRコードが便利▶▶

文化ホールインフォメーション

TOKYO ELECTRON NIRASAKI ARTS HALL

◆**東京エレクトロン葦崎文化ホール
ネーミングライツ記念公演
「アルプスの少女ハイジ」**
 2月16日(土) 13:30開場/14:00開演
 長く愛されている作品「アルプスの少女ハイジ」を上演します。ご家族揃ってご覧ください。
 [自由席] 入場無料(要入場整理券)
 対象：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
 ※整理券配布中(なくなり次第、終了します。)
 ◆**氣志團現象V**
 「暴走元年～今日から俺たちは!!～」
 3月16日(土) 17:00開場/17:30開演
 「One Night Carnival」のヒットや、ドラマ『木更津キャッツアイ』への出演でその存在を一気に世間に広めた氣志團が葦崎に登場!
 【一般発売日】2月2日(土)
 発売初日は10:00～電話予約、14:00～

窓口販売
指定席(税込)
 神席8,969円
 先輩席7,777円
 後輩席6,969円
 ※3才以上チケット必要。
 3才未満入場不可



◆**T-BOLAN 30th Anniversary LIVE Tour
[the Best] ～励～**
 3月21日(木・祝)
 17:00開場/17:30開演
 30周年を記念して23年ぶりの全国ツアー開催!
 【一般発売日】2月2日(土)
 発売初日は10:00～電話予約、14:00～窓口販売
指定席(税込) 6,800円
 ※4才以上有料。3才以下膝上可(ただし席が必要な場合は有料)

◆**打楽器・ハンマーダグシマー奏者
近藤彩音の世界音楽旅行**
 3月30日(土) 13:30開場/14:00開演
 珍しい打弦楽器ハンマーダグシマーほか、パーカッションのコンサート。セルマーマカフェリタイプギター、ヴァイオリンとの共演です。
自由席(税込) 一般1,000円
 高校生以下500円 フレンズ会員800円
 ※未就学児入場不可
 ◆**平原綾香 7月20日(土) 公演決定**
 2月下旬フレンズ会員先行発売予定あり。詳しくはホールまで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 📠 22-1919
 ※駐車場の収容台数は限りがあります。ご来場はなるべく公共交通機関をご利用ください。

こぶし号 老人福祉センターバス(2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 **14日(木)・28日(木)**
 富士見、岩下、上ノ山 **15日(金)**
 穂坂町、権現沢、上の原、上今井、原、長久保 **4日(月)・18日(月)**
 穂坂町、日の城、三之蔵、三ツ沢上下、飯米場、柳平、宮久保、鳥の小池 **5日(火)・19日(火)**
 藤井町全区 **6日(水)・20日(水)**
 中田町全区・穴山町全区 **7日(木)・21日(木)**
 円野町全区・清哲町全区・神山町全区 **8日(金)・25日(月)**
 旭町全区 **12日(火)・26日(火)**
 大草町全区・龍岡町全区 **13日(水)・27日(水)**
 ●**老壮大学** **1日(金)**
 ●**葦崎市社会福祉大会** **22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。
 ■問い合わせ 老人福祉センター(☎22-6944/📠22-6980)