

広報にらさき

情報カレンダー

4月

2019
April
卯月

22-1122-1

市立病院

診療科目

診療日

受付時間

休診日

内科専門外来

診療日

受付時間

内科・小児科・外科・
整形外科・放射線科・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
※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)

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・脾臓
循環器
呼吸器
消化管
肝臓
腎臓
循環器

月曜
火曜
水曜
金曜
火曜
金曜

午前
8時30分
～
午前11時
午後1時
～
午後4時

月	火	水	木	金	土	日	
相談等			※祝日は実施しません		今月の納税	今月の無料法律相談	図「ブッド・バイ平成」 展示 ～25日まで P16
〔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〕 保母子健康手帳交付・ 妊婦・一般健康相談 9時30分～16時	〔毎月第4木曜日・要予約〕 ■無料法律相談 13時～16時 市役所1階102会議室 問：政策推進担当(内線356) 〔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)	〔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) 〔毎週火～土曜日・要予約〕 ☎子育て相談 9時～17時 問：☎23-7676	〔随時・要予約〕 ■家庭児童相談 問：子育て支援担当(内線179) 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	納期限(口座振替) 5月7日(火) ※介護保険料 1期 税務収納課 収納推進担当 (内線163～166)	4月25日(木) 13時～16時 市役所1階102会議室 1人30分以内 定員6名 ※予約受付日 4月10日(水) 8時30分～ 総合政策課 政策推進担当 (内線355～357)		
1	☎妊婦さん& 0歳児ひろば 10時～ ☎ファミサポ説明会 10時30分～ 【要予約】	3	☎にらまるくらぶ 10時～ 【要予約】 P17 ☎避難訓練 11時～	5	●第48回信玄公祭り 甘利備前守虎泰隊 出陣式 12時30分～ 韮崎駅前広場	7	
休館：保☎図文ゆ民保	休館：目	休館：美	休館：民(午前)		休館：民(韮崎以外) 保	休館：民老保 図	
8	☎妊婦さん& 0歳児ひろば 10時～ 保のびのび教室[H29年3月生] 受付：13時～ ☎おそうじ大作戦 13時～	●心身障がい児(者) 父母の会フリースペース 10時～ニコリ2階会議室11 ☎にら★歩くらぶ 10時15分～ 【要予約】 (雨天中止) 穴山さくら公園 保1歳6か月児健診 [H29年9月生] 受付：13時～ 図えいごでおはなし会 13時15分～ P16 にら★ちび(3階) 休館：美	11	保にここにご子育て相談 9時30分～ (15時まで) 【要予約】 ☎韮崎市子育てボランティア ケロケロ隊養成講座 10時～ P17	●大村智博士が称賛 する郷里の展望を 楽しむ 武田の里ウォーク 5時～15時 韮崎中央公園 図おはなし会・ 折り紙遊び 14時～ P16	●韮崎市消防団 辞令交付式 8時50分～ 韮崎市営体育館	
休館：保☎図文ゆ民保	休館：目	休館：美	休館：民(午前)		休館：民(韮崎以外) 保	休館：民老保 図	

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

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

15	妊婦さん＆0歳児 ひろば 10時～ 保 3歳児健診 [H28年3月生] 受付：13時～	16	キッズひろば 10時～ 保 栄養士相談 10時～ 保 すくすく教室[H30年9月生] 受付：13時～	17	まあるいカフェ 10時30分～ 【要予約】 保 みつたの 13時～ 【要予約】 ●武田の里ライフカレッジ 開講式 13時30分～ 東京エレクトロン韮崎文化 ホール・大ホール	18	歯科衛生士さんとおしゃべり 10時30分～ 【要予約】 保 骨盤ケア教室 13時～ 【要予約】 ●老壮大学 開講式 13時～ ニコリ3階多目的ホール	19	ファミサポ説明会 10時30分～ 【要予約】 保 バルーンアート 13時～ 保 朗読のつどい 14時～ P16 ニコリ2階会議室9	20	●第38回深田祭 8時～ 深田記念公園・茅ヶ岳 ●子どもの遊び場 9時～15時開放 中央公園芝生広場	21
休館：交 偉 支 図 ミ 文 ゆ 民 体		休館：ミ		休館：美		休館：民(午前)		休館：児(韮崎以外) 保		休館：児 老 保		
22	妊婦さん＆0歳児ひろば 10時～ 保 1歳バースデー 13時～ 【要予約】 保 4か月児健診[H30年12月生] 受付：13時～	23	ケロケロ隊の日 10時～ 保 キッズあーとくらぶ 10時30分～ 【要予約】 P17 保 よちよち教室 [H30年5月生] 受付：13時～ 保 おひとりさまママの手しごとの会 13時～ 【要予約】	24	にら★ちび 森の公園くらぶ 10時～ 【要予約】 韮崎中央公園 保 にらちびデビューDAY 10時30分～ 保 だっこの会 11時～ P16 保 にら★ちび音楽部 13時15分～	25	保 にここにご子育て相談 9時30分～ (15時まで) 【要予約】	26	ぬいぐるみの おとまりかい 16時～ ニコリ2階イベントスペース 【要申込】 P16	27	よりみちアート 13時～ ※数に限り有	28
休館：偉 支 図 文 ゆ 民 体		休館：ミ		休館：美		休館：民(午前)		休館：交 図		休館：児(韮崎以外) 保		
昭和の日 29	国民の休日 30	にらとしょ 10YEN市 4月27日～29日 10時～16時 ニコリ2階会議室9 4月30日～5月6日 9時～20時 図書館カウンター P16		ゴールデンウィークの公共施設等の 休館日について 詳しくはP16を参照してください。				中央公園ミニSL運行日 4/7、14、21、28、29 10時～16時 大人・子ども共に100円 (3歳未満は保護者と同伴で無料)				
休館：児 老 保		休館：児 老 保										

凡例	☎：韮崎市民交流センター「ニコリ」 開館時間：9時～22時 ☎22-1121(代表) FAX22-1122 ・地域情報発信センター(9時～20時) ☎23-6886 保：ふるさと偉人資料館 ☎21-3636 ・韮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) 民：児童センター 開館時間：10時～19時 韮崎児童センター ☎図22-7687 北東児童センター ☎図23-5550 北西児童センター ☎図22-1775 甘利児童センター ☎図23-1535	☎：韮崎市子育て支援センター 開館時間：9時～17時 ☎23-7676 FAX23-7678 図：韮崎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 FAX22-4950 目：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 美：韮崎大村美術館 開館時間：10時～18時(入館17時30分) ☎図23-7775	☎：東京エレクトロン韮崎文化ホール 開館時間：8時30分～17時15分 ☎20-1155 FAX22-1919 ☎：韮崎市老人福祉センター 開館時間：9時30分～16時30分 ☎22-6944 FAX22-6980 ゆ：韮崎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 民：韮崎市民俗資料館 開館時間：9時～16時30分 ☎22-1696	保：韮崎市営体育館 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) ☎図22-0498 穂：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) 保：韮崎市保健福祉センター 開館時間：8時30分～17時15分 ☎23-4310 FAX23-4316	○乳幼児の健診 持物：母子健康手帳、バスタオル、 保険証、印鑑 ○子育て教室 持物：母子健康手帳、筆記用具など ○育児健康相談等 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)
----	---	---	---	---	---

「美術館オリジナルブックマーカー」

大村博士の亀コレクションにちなんだカメが刻印された瓦せんべいです。「一期一会」の文字は、大村博士の書き下ろし。美



葦崎大村美術館企画展 **花と実り** 開催中！

■休館日 水曜日
■入館料 大人 500円 小・中・高生 200円
 市内に在住・在学の小中高校生は無料
■問い合わせ (休館日除く、10時～18時)
 荊崎大村美術館 ☎・FAX 23-7775

A cartoon illustration of a green frog character dressed as a doctor. The frog is wearing a white lab coat with a stethoscope around its neck. It is holding a small blue star-shaped object in its right hand and a clipboard with a checklist in its left hand. The background is a light blue grid pattern. The word "Dr." is written in large, bold, blue letters to the left of the frog, and the Japanese word "ドクター" (Dokutaa) is written in black above it.

A. ほんとうです。
人は、加齢、運動不足、肥満などで猫背になります。
猫背になると肩甲骨は、お辞儀するように前に傾き、これに加えて背中
の中心から外側に位置するようになります。 そうなると首や背中と肩甲骨
をつなぐ筋肉が常に引っ張られます。また猫背の人が、顔を前に向けるに

思いきり胸を張って両方の肩甲骨の内側がくつつくようにしながら肩甲骨をゆっくりと上下させます。痛みを感じてもゆっくりと大きく動かしてください。

この運動を1日に何度も行うことを習慣にしてください。背筋が伸びて視線が前を向くようになり、気持ちも前向きになるでしょう。肩甲骨ヨガが心身によいというのも、このためです。



アドバイザー 荏崎市立病院
整形外科 科部長 神平 雅司先生

4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		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	
	韮崎 (祖母石・岩根を除く)	1日、4日 8日、11日 15日、18日	3日、17日	10日	—	2日	6日、13日、20日、27日 13時～16時 ●市役所裏駐車場 ●竜岡公民館グラウンド ※荒天時は中止となります。	第3土曜 20日	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、韮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		22日、25日 29日	—	24日			
	穴山・円野・清哲・ 神山・祖母石	2日、5日 9日、12日 16日、19日	10日、24日	3日	—	16日			
		旭・大草・龍岡		23日、26日 30日	—	17日		23日	

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。

TOKYO ELECTRON NIRASAKI ARTS HALL

7月20日(土) 17:00開場/17:30開演
「ジュピター」でデビューしてから15年。最近ではミュージカルでも活躍する平原綾香の歌声をご堪能ください。

指定席(税込)	一般6,800円
	フレンズ会員6,300円



◆キエフ・クラシック・バレエ
チャイコフスキー夢の3大バレエ
8月17日(土) 13:30開場/14:00開演
実力派ダンサーたちによる華やかな
夢のプログラム！「くるみ割り人形」
「白鳥の湖」「眠れる森の美女」から
選りすぐりの名場面をお届けします。
指定席(税込) 一般3,800円
フレンズ会員3,500円
※4歳以上入場可
※音楽は特別録音音源を使用
[一般発売] 4月20日(土)より
[フレンズ会員先行発売] 4月13日
(土)より
※発売初日は先行、一般とも10:00～

A black and white photograph of a ballerina in a tutu, performing a pose with arms raised. The ballerina is wearing a light-colored, ornate tutu and a matching bodice. She is standing on one leg, with the other leg extended behind her. Her arms are raised high, and she is looking upwards. The background is dark and textured.

東京エレクトロン 荏苒文化ホール
☎ 20-1155 FAX 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。

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

年々、悪質で巧妙になっていく振り込み詐欺やリフォーム詐欺などの相談に応じるため、専門の相談員による消費生活相談窓口を開設しています。

消費者トラブルやおかしいなと思うことがあったら、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

※消費生活にかかわる情報提供も受け付けています。

◆場 所 荳崎市役所 1階102会議室
◆その他 月・木曜日は北杜市役所で相談を受け付けます

- ・携帯電話やスマホのトラブル
- ・架空請求ハガキ、振り込め詐欺、リフォーム詐欺
- ・悪質業者による訪問販売
- ・健康食品の定期購入トラブル
- ・契約や解約の際のトラブル
- ・多重債務 等々



トラブルを未然に防ぐため、また、消費生活の知識を身につけるため、相談員が無料で出前講座を行います。地域での学習会等にぜひご活用ください。

★講義時間 40分～60分程度 休日・夜間も相談に応じます。



妊婦さん＆0歳児ひろば

妊婦さん・0歳の赤ちゃんとママのためのひろばです。時間内ならいつ来てもいいですし、1人でもOKです。時間内はいつでも体位測定ができます。初めての方も大丈夫！みんなであつたりおしゃべりしましょう♪

■日時 4月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)
10時～14時(13時～予約制イベントあり)

■場所 には★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、たくさんのイベント開催中！詳しい内容は
 には★ちび HP やお電話でお問い合わせください。

には★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▶▶



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	17 日 (水)
富士見、岩下、上ノ山	4 日 (木) ・ 18 日 (木)
穂坂町、権現沢、上の原、上今井、原、長久保	5 日 (金) ・ 22 日 (月)
穂坂町、日の城、三之蔵、三ッ沢上下、飯米場、柳平、宮久保、鳥の小池	8 日 (月) ・ 23 日 (火)
藤井町全区	9 日 (火) ・ 24 日 (水)
中田町全区 ・ 穴山町全区	10 日 (水) ・ 25 日 (木)
円野町全区 ・ 清哲町全区 ・ 神山町全区	12 日 (金) ・ 26 日 (金)
旭町全区	15 日 (月)
大草町全区 ・ 龍岡町全区	16 日 (火)
●老壮大学	19 日 (金)
●龍岡町老人クラブ	11 日 (木)

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)