

広報にらさき

# 情報カレンダー

# 11月

2023  
Nov  
霜月

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・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) 予約が必要です。 ※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	
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	午後1時 ～ 午後4時
泌尿器科	火曜・木曜	午前8時30分～午前11時30分		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	金曜	午前8時30分～午前11時				

月	火	水	木	金	土	日
相談等			※祝日は実施しません			
<b>■学校教育相談</b> 〔毎週月～金曜日〕 9時～16時30分 かがやき教室 (市教育支援センター) 問: ☎23-5653 <b>保</b> 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	<b>■無料法律相談</b> 〔11月のみ第5木曜日・要予約〕 13時～16時 ●予約受付日(窓口か電話) 11月10日(金) 8時30分～ 問: 政策推進担当(内線357)	<b>■消費生活相談</b> 〔毎週火・水曜日〕 9時～16時 市役所1階102会議室 問: 商工観光担当(内線216)	<b>■家庭児童相談</b> 〔随時・要予約〕 問: こども子育て課 こども相談担当(内線177)	<b>■国民健康保険税</b> 第5期 <b>後期高齢者医療保険料</b> 第5期 <b>税金収納課 収納推進担当</b> (内線163～166)	<b>■今月の無料法律相談</b> 11月30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 <b>年度内1人3回</b> ●予約受付日(窓口か電話) 11月10日(金) 8時30分～ 総合政策課 政策推進担当 (内線355～357)	<b>■第14回企画展</b> 「小野金六と小林一三」展 ～令和6年3月24日(日)
<b>図</b> 関東大震災から100年… 備えよう災害に、守ろう 命を」 ～11月29日(水)	<b>図</b> 「秋の夜長の読書リレー」 展示 P16 11月1日(水) ～11月29日(水)	<b>図</b> 赤ちゃんひろば 1 13時～ <b>図</b> ひろばde相談日♪ (助産師) 13時～	<b>図</b> なら★ちびデビュー DAY 2 10時30分～ 【要予約】 <b>保</b> 乳がん検診 13時30分～ 【要予約】 <b>図</b> タやけひろば 15時～	<b>●</b> ニラリンピック2023 3 9時～ 中央公園陸上競技場 <b>図</b> お口の健康フェスタ 9時30分～	<b>●</b> 武田の里 ライフカレッジ 4 13時30分～ 東京エレクトロン市川文化 ホール・大ホール	<b>保</b> 小野金六と小林一三 企画展 関連講座 5 「そんなことも、あったね え物語」 13時30分～ 二コリ3階多目的ホール
<b>図</b> 第20回富士山へ謹賀新年 ～富士山あて年賀状～ 入賞・入選作品巡回展 P16 11月1日(水) ～11月26日(日)		<b>図</b> 縄文を感じよう P17 8 10時～ 円野 【要予約】 <b>図</b> 避難訓練 11時30分～ <b>図</b> ならともさん 13時～ <b>図</b> 1歳児バースデー 13時～ 【要予約】	<b>図</b> 食育講座(おやつ) 9 10時～ 二コリ1階調理室 【要予約】(託児付き) <b>図</b> タやけひろば 15時～	<b>保</b> にこにこ子育て相談 10 9時30分～ 【要予約】 15時まで <b>図</b> 蕪高へ行こう P17 9時30分～ 蕪崎高校	<b>保</b> 乳がん検診 11 9時～ 【要予約】 <b>図</b> ファミサボ説明会 10時30分～ 【要予約】 <b>図</b> おはなし会とおりがみ教室 P16 14時～	<b>図</b> Holidayちびっこ キャラバン 12 10時～
休館: 保 支 図 文 図 民 体 園	休館: 保 民 園	休館: 美	休館: 民(午前)	休館: 保 老 保	休館: 保(市川以外) 保	休館: 保 老 保

## 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

※感染症等の状況により、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。

■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 市水神1丁目3番1号  
☎22-1111 FAX 22-8479

<b>保</b> 乳がん検診 13 13時30分～ 【要予約】	<b>保</b> 3歳児健診 14 〔R2年10月生まれ〕 13時～ ※対象のご家庭にはお知らせ します。	<b>図</b> ならまるくらぶ 15 10時～ 【要予約】 <b>図</b> なら★ちび119番 11時30分～ <b>保</b> のびのび教室 〔R3年10月生まれ〕13時～ ※対象のご家庭にはお知らせ します。	<b>●</b> 武田の里 ライフカレッジ 16 13時30分～ <b>図</b> ならともさん 10時～ 【要予約】 フレンドリーたつこう <b>図</b> なら★ちびデビューDAY 10時30分～ 【要予約】 <b>図</b> 赤ちゃんひろば 13時～ <b>保</b> パパママ学級 〔Dコースの1回目〕 13時15分～ 【要予約】	<b>●</b> 老壮大学 17 13時～ 東京エレクトロン市川文化 ホール・大ホール <b>保</b> ママのためのととのう (整う)ルーム 10時～ 【要予約】 <b>図</b> 子育てワンポイント アドバイス P17 10時30分～ 【要予約】	<b>保</b> パパママ学級 18 〔Cコースの3回目〕 受付時間：個別に案内しま す。【要予約】 <b>図</b> 朗読のつどい P16 14時～ 二コリ2階会議室9	<b>●</b> 子どもの遊び場 19 (芝生広場開放) 9時～15時 中央公園芝生広場 <b>図</b> よりみちアート 13時～
休館: 保 支 図 文 図 民 体 園	休館: 民 園	休館: 美	休館: 民(午前)	休館: 保 老 保	休館: 保(市川以外) 保	休館: 保 老 保
<b>保</b> にこにこ子育て相談 27 9時30分～ 【要予約】 15時まで	<b>保</b> 4か月児健診 28 〔R5年7月生まれ〕 13時～ ※対象のご家庭にはお知らせ します。	<b>保</b> もぐもぐ教室 29 〔R5年3月生まれ〕 13時～ ※対象のご家庭にはお知らせ します。	<b>図</b> U-3親子サッカー フェスティバル 23 P17 10時～ 市川中央公園 【要予約】 <b>図</b> だっこの会 P16 11時～	<b>保</b> ママのためのととのう (整う)ルーム 24 10時～ 【要予約】 <b>図</b> 助産師さんとベビマの会 10時30分～ 【要予約】	<b>図</b> かんたん木工 25 13時～	
休館: 保 美 支 図 文 図 民 体 園	休館: 美 民 園	休館: 美	休館: 支 保 老 保	休館: 保 文 民 園	休館: 保(市川以外) 保	休館: 保 老 保
<b>図</b> なら★ちびひろば 15時～		<b>保</b> もぐもぐ教室 29 〔R5年3月生まれ〕 13時～ ※対象のご家庭にはお知らせ します。	<b>図</b> なら★ちびひろば 15時～			
休館: 保 美 支 図 文 図 民 体 園	休館: 美 民 園	休館: 美	休館: 美 民(午前) 支 図			

凡例	支	保	図	保	保	保	保
支: 市川市民交流センター「二コリ」 開館時間: 9時～22時 ☎22-1121 FAX 22-1122 ・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 ・市川大村美術館サテライトスペース (9時～17時・休館: 月曜日・祝日の翌日等)	図: 市川市民立大村記念図書館※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	保: 東京エレクトロン市川文化ホール 開館時間: 8時30分～17時15分 ☎20-1155 FAX 22-1919	保: 市川市営体育館 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	保: 市川市健康ふれあいセンター 開館時間: 10時～21時 ☎20-2222	保: 市川市保健福祉センター 開館時間: 8時30分～17時15分 ☎23-4310 FAX 23-4316	保: 市川市健康手帳、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)
支: 市川市子育て支援センター 開館時間: 9時～17時 ☎23-7676 FAX 23-7678	保: 市川市健康ふれあいセンター 開館時間: 10時～21時 ☎23-1535	保: 市川市民俗資料館 開館時間: 9時～16時30分 ☎22-1696	保: 市川市健康ふれあいセンター 開館時間: 10時～21時 ☎20-2222	保: 市川市健康ふれあいセンター 開館時間: 10時～21時 ☎20-2222	保: 市川市健康ふれあいセンター 開館時間: 10時～21時 ☎20-2222	保: 市川市健康ふれあいセンター 開館時間: 10時～21時 ☎20-2222	保: 市川市健康ふれあいセンター 開館時間: 10時～21時 ☎20-2222

※各施設の開館時間は変更になる場合があります。各施設にお問い合わせください。

◆企画展  
**「生誕120年 森田元子展 -彩・線・形-」**

現在、美術館で開催中の森田元子展から1点ご紹介いたします。  
 1968年に描かれた《女》という作品です。この作品は、亡くなる前年に描かれた作品です。ほとんど赤色の絵の具だけを用いて、椅子に座る女性が描かれています。女性の顔、体を表すフォルムは、ほとんど抽象的ですが確かにそこに「女性がいる」と感じさせる迫力ある作品です。  
 森田元子の作品は、初期の分かりやすい写実的な作風から、晩年にいくにつれて抽象的な作風へととても大胆な展開をみせました。展示では、その変遷をご覧いただける構成となっています。広報では、作品をカラーでお見せできないのが大変残念です。本物の迫力を味わいに、ぜひご来館ください。

- 展示期間 11月26日(日)まで
- 開館時間 10時～17時  
(入館は16時30分まで)
- 入館料 一般 500円  
小中高生 200円  
※市内に在住・在学の小中高生は無料
- 休館日 1日、8日、15日、22日  
※27日～12月1日まで  
展示替えのため休館します。

■次回企画展のご案内  
 12月2日(土)～  
 「尾形純絵画展 月冴ゆる庭」  
 開催予定です。

■問い合わせ  
 葦崎大村美術館  
 ☎・📧 23-7775



森田元子《女》

**消費生活相談**

市民の味方 消費者生活相談窓口  
 おかしいな?と思ったらまずは相談

毎週火曜日・水曜日は消費生活相談員が市役所の102会議室で相談を承ります。

**健康食品で体調不良になったら  
 医師などに相談しよう**

【事例】

健康食品を購入し、数日食べたところ激しい腹痛と下痢を繰り返した。  
 かかりつけ医に相談すると健康食品が原因ではないかと言われ、食べるのをやめると腹痛も下痢も治まった。販売店は「下痢を起こすような材料は入っていない。悪いものが身体から出ただけ」と言う。

ひとこと助言

- 健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康食品を摂る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要かをよく考えましょう。
- 健康食品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用したりしないようにしましょう。
- 自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師や薬剤師などに相談しましょう。
- 一般的に「好転反応」と呼ばれるような、体調が良くなる過程で不調の症状が出たり、体調がより悪くなったりする現象は、科学的には存在しません。体調が悪くなるのはその健康食品が身体にあっていない証拠です。体調に異変を感じたらすぐに使用を中止しましょう。



国民生活センター『見守り新鮮情報』より

困ったときは、葦崎市消費生活相談窓口 ☎188にご相談ください



**Q. 肩を動かすと痛みがあり、夜間にも痛みが出たりしますが、どのような疾患の可能性がありますか。**

**A.** 運動時の痛みや夜間の痛みを認める主な肩関節疾患としては、肩関節周囲炎、それに伴う肩関節拘縮、上腕二頭筋長頭腱炎、腱板断裂等があげられます。肩関節周囲炎、上腕二頭筋長頭腱炎は、肩関節の周囲の組織に炎症が起きることにより生じる疾患です。炎症後に関節包などが癒着し肩関節の動きが悪くなった状態が肩関節

拘縮です。いずれも消炎鎮痛剤の内服、注射、リハビリなどにて治療を行います。腱板断裂は、腕の骨と肩甲骨をつなぐ腱板といわれる板状の腱が切れたりして損傷される疾患です。原因として、転んだり、重い物を持ったりして損傷される場合と、使いすぎや加齢による腱板の老化により損傷される場合があります。治療として、まずは注射やリハビリによる保存療法が行われますが、断裂部が治癒することはありません。また、断裂部は経年的に大きくなるといわれており、断裂部が大きくなると手術で治すことが難しくなります。保存療法にて痛みが改善しない場合や、肩の挙上困難が続く場合は手術による治療が必要になります。



アドバイザー 葦崎市立病院  
 整形外科 木松 寛之先生

11月のごみ収集日程	対象地区	資源リサイクル				自己搬入の日				
		可燃 原則週2回	不燃 原則月2回	可燃粗大 年6回 (2月に1回)	不燃粗大 年6回 (2月に1回)	地区	拠点	月1回		
11月のごみ収集日程	葦崎 (祖母石・岩根を除く)	2日、6日 9日、13日 16日、20日 27日、30日 (23日休み)	1日、 15日	—	22日	7日	竜岡公民館グラウンド 4日、11日、18日、 25日(毎週土曜日) 13時～16時	葦崎市役所庁舎 裏駐車場西側 毎日 7時～19時	第3土曜 18日	9時～11時 ●エコパークたつおか 運転免許証により、葦崎市民であること及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	7日、10日、 14日、17日、 21日、24日、 28日 (3日休み)	8日、 22日	—	15日	21日	※荒天時は中止となります。	※荒天時は中止となります。	第4土曜 25日	
	穴山・円野・清哲・ 神山・祖母石	7日、10日、 14日、17日、 21日、24日、 28日 (3日休み)	8日、 22日	—	15日	21日	※荒天時は中止となります。	※荒天時は中止となります。		
	旭・大草・龍岡	7日、10日、 14日、17日、 21日、24日、 28日 (3日休み)	8日、 22日	1日	—	28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**  
 ☎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**

夕やけひろば(参加費無料)



「幼稚園・保育園帰りに利用したいな…」「夕方、誰かと一緒にいたいな…」という方たちのために、市民限定で夕方にひろば利用の時間をご用意しました。詳細はにら★ちびホームページをご覧ください。

■日時 2日(木)、9日(木)、16日(木)  
 15時～17時

にら★ちび公式ホームページ  
 [URL] <https://nirachibi.jp>



**文化ホールインフォメーション**

**TOKYO ELECTRON NIRASAKI ARTS HALL**

◆**子ども「のびのび」鑑賞会@展示室  
 小劇場「いつかのどこかで・秋」**

11月18日(土) 10:45開場11:00開演  
 展示室全席自由席子ども(3歳～小学生)500円  
 一般1,000円(税込) ※0歳児より入場可・3歳以上有料  
 「森の劇場」による、セリフのない短編創作劇。お子さんから大人の方まで、ほっこり出来るミニ作品をどうぞ。

◆**ワンモアステップ!ワークショップ  
 「人生を軽やかにする アンガーマネジメント講座」**

①前半:11月19日(日)  
 ②後半:11月26日(日)  
 各14:00～  
 会場:2階会議室  
 講師:仲澤宏一  
 (一社)日本アンガーマネジメント協会認定講師  
 参加費:1,000円  
 募集:40名まで  
 応募方法:ホームページからオンラインで受付、またはお電話でお申し込みください。

◆**小林一三生誕150周年記念コンサート  
 「清く正しく美しく」  
 ～元宝塚歌劇団トップスターが贈る～**

12月3日(日) 16:30開場17:00開演  
 大ホール 指定席一般6,000円(税込)  
 ※未就学児入場不可(託児可・要問合せ)  
 元宝塚歌劇団トップスターの真琴つばさ・姿月あさと、風花舞らが、宝塚歌劇の代表曲を歌い繋ぎます。一夜限りの華やかなショーをぜひお楽しみください。



◆**ウルトラ6兄弟 THE LIVE  
 ウルトラマン編 ～小さな勇気と絆の力～**

2024年11月13日(土)  
 1回目 12:30開演 2回目 15:00開演(開場は各30分前)  
 大ホール 指定席一般3,300円  
 4人セット券12,000円(税込)  
 ※3歳以上有料、3歳未満添着1名無料。  
 ウルトラ6兄弟とニュージェネレーションヒーローが葦崎に結集!ウルトラヒーローと一緒に写真を撮れる「ウルトラショット(有料)」も開催。



◆**「大誘拐」～四人で大スペクタクル～**

2024年3月3日(日) 16:15開場17:00開演  
 大ホール 指定席一般7,800円(税込)  
 ※未就学児入場不可(託児可・要問合せ)  
 誘拐を企てる、中山優馬とんでもない協力者、柴田理恵立ちはだかる、風間杜夫誘拐される、白石加代子オールスター★キャストで贈る舞台「大誘拐」葦崎公演です!  
 原作:『大誘拐』天藤真(創元推理文庫刊)



チケットのお求め・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

受付時間:8時30分～17時15分  
 休館日:6日、13日、20日、24日、27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。

**こぶし号 老人福祉センターバス(11月巡回日程)**

葦崎地区	2日(木)・13日(月)・28日(火)
穂坂町、権現沢、上の原、上今井、原、長久保	6日(月)・14日(火)・29日(水)
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	7日(火)・15日(水)・30日(木)
藤井町・中田町・穴山町	8日(水)・20日(月)
円野町・清哲町・神山町	9日(木)・22日(水)
旭町・大草町・龍岡町	1日(水)・10日(金)・27日(月)

- 山梨県社会福祉大会 16日(木)
- 老壮大学 17日(金)
- 中田町福祉まつり 21日(火)
- 葦崎市老人福祉センターまつり 24日(金)

巡回日程に変更がある場合は、社協のホームページでお知らせしますので、ご確認ください。

■問い合わせ  
 老人福祉センター (☎22-6944/📠22-6980)