

広報にらさき

情報カレンダー

1月

2020 January 睦月

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) 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・膵臓 循環器	月曜	午前 8時30分 ～ 午前11時
脳神経外科	火曜	午後1時30分～午後4時		呼吸器	火曜	
泌尿器科	火曜	午前8時30分～午前11時30分		消化管	水曜	
スポーツ外来	木曜	午後1時30分～午後5時		肝臓	金曜	
リウマチ外来		午後1時～午後4時		腎臓	火曜	午後1時 ～ 午後4時
				循環器	金曜	

月	火	水	木	金	土	日			
相談等			※祝日は実施しません						
(毎週月・水・金曜日) ■学校教育相談 9時～16時 かがやき教室 (市役所4階401会議室) 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	(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357) (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357)	(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) ☎市民栄養相談 (毎月第2火曜日) ☎もの忘れ相談 9時30分～16時 問: ☎23-4464	今月の納税 納期限(口座振替日) 1月31日(金) 市県民税 4期 国民健康保険税 7期 後期高齢者医療保険料 7期 税務収納課 収納推進担当 (内線163～166)	今月の無料法律相談 1月23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 1月10日(金) 8時30分～ 総合政策課 政策推進担当 (内線355～357)	穂坂自然公園 ふれあいセンター 冬季閉鎖 12月～3月 ※ただしトイレは使用可			
		元日 1	2	3	4	5			
		休館: 交 備 児 支 園 三 文 老 民 体 保	休館: 交 備 児 支 園 三 文 老 民 体 保	休館: 交 備 児 支 園 三 文 老 民 体 保	休館: 児 (市外) 保	休館: 児 老 保			
6	☎3歳児健診 [H28年12月生] 受付: 13時～ ☎妊婦さん&0歳児ひろば 10時～ ☎市役所ファミサポ説明会 10時30分～【要申込】	7	☎1歳6か月児健診 [H30年6月生] 受付: 13時～ ☎にら歩くらぶ (雨天中止) 10時30分～【要予約】 若宮八幡宮 P17	8	☎ニコニコ食育講座 10時～【要予約】 ニコリ1階調理室 ☎ブログキャンペーン 10時～ ☎トワイライトひろば 17時～	10	☎ちびっこ キャラバン隊と あそぼう 10時30分～ ☎放送大学公開講座 「Exercise is Medicine」 運動は「万能薬」なのか? 13時30分～【要申込】 ニコリ2階会議室9 P16 ☎おはなし会と折り紙遊び 14時～ P16	11	●市役所消防団 出初式 9時30分～ 市営総合運動場 ●市役所成人式 受付: 12時30分～ 式典: 13時30分～ P16
休館: 備 支 園 三 文 老 民 体 保	休館: 三	休館: 三	休館: 民 (午前)	休館: 三	休館: 児 (市外) 保	休館: 児 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

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

成人の日 13 ☎のびのび教室 [H29年12月生] 受付: 13時～	14 ☎すくすく教室 [R1年6月生] 受付: 13時～ ☎キッズひろば 10時～	15 ☎にらまるくらぶ 10時～【要予約】 ☎にら★ちび防災倶楽部 13時～【要予約】 ●武田の里ライフカレッジ 13時30分～ 東京エレクトロン市役所文化ホール・大ホール	16 ☎にらまるとこ子育て相談 9時30分～(15時まで) 【要予約】 ☎あんしん子育て講座 10時30分～【要予約】 ☎みつけてみよう 2020年のわたし 13時～【要予約】 P17 ●老壮大学 13時～ ニコリ3階多目的ホール	17 ☎パパママ学級 [Dコースの3回目] 受付: 8時45分～【要予約】 ☎バルーンアート 13時～ ☎朗読のつどい 14時～ P16 ニコリ2階会議室9	18 ☎フィンセミナー 「ワインと お・も・て・な・し ～プロトコールと 日本人の真心～」 14時～【要申込】 ニコリ2階会議室9 P16	19 1月18日 ●南アルプス ユネスコエコパーク 5周年記念事業 13時30分～ P12 東京エレクトロン市役所文化ホール・小ホール
休館: 児 老 保	休館: 備 支 園 三 文 老 民 体 保	休館: 備 美 民	休館: 民 (午前)	休館: 児 (市外) 保	休館: 児 (市外) 保	休館: 児 老 保
20 ☎妊婦さん& 0歳児ひろば 10時～ ☎おそうじ大作戦 13時～	21 ☎赤ちゃんひろば 10時～ ☎栄養士相談 10時～ ☎キッズあーとくらぶ 10時30分～【要予約】	22 ☎よちよち教室 [H31年2月生] 受付: 13時～ ☎ケロケロ隊の日 10時15分～ ☎1歳バースデー 13時～【要予約】	23 ☎にら★ちび 森の公園くらぶ (雨天中止) 10時～【要予約】 市役所中央公園 ☎にらちびデビューDAY 10時20分～ ☎子育て×働き方セミナー 13時～【要予約】 P17 ☎音楽部 13時15分～	24 ☎にらまるとこ子育て相談 9時30分～(15時まで) 【要予約】	25 ☎「世界の国からハッピー ニューイヤー2020」展示 1月4日(土)～30日(木) P16 ☎企画展「追悼堀子展」 「音丸瑠美子漆芸展 心の遠音」 ～3月1日(日)	26 ☎市役所 ファミサポ説明会 10時30分～【要申込】 ☎よりみちアート 13時～ ●市役所男女共同参画 フォーラム 13時30分～ 東京エレクトロン市役所文化ホール・小ホール
休館: 交 備 児 支 園 三 文 老 民 体 保	休館: 三	休館: 美	休館: 民 (午前)	休館: 三	休館: 児 (市外) 保	休館: 児 老 保
27 ☎4か月児健診 [R1年9月生] 受付: 13時～ ☎妊婦さん&0歳児ひろば 10時～	28 ☎ふるさと偉人資料館 ☎21-3636 市役所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) ☎児童センター 開館時間: 10時～19時 市役所児童センター ☎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	29 ☎市役所子育て支援センター 開館時間: 9時～17時 ☎23-7676 ☎23-7678 ☎市役所立大村記念図書館 開館時間: 10時～20時(土日祝は9時～20時) ☎22-4946 ☎22-4950 ☎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 ☎市役所大村美術館 開館時間: 10時～17時(入館16時30分) ☎23-7775	30 ☎東京エレクトロン市役所文化ホール 開館時間: 8時30分～17時15分 ☎20-1155 ☎22-1919 ☎市役所老人福祉センター 開館時間: 9時30分～16時30分 ☎22-6944 ☎22-6980 ☎市役所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 ☎市役所民俗資料館 開館時間: 9時～16時30分 ☎22-1696	31 ☎市役所体育館 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 ☎穂坂自然公園 4月～11月: 9時～17時 ☎37-4362 ☎市役所保健福祉センター 開館時間: 8時30分～17時15分 ☎23-4310 ☎23-4316	☎乳幼児の健診 持物: 母子健康手帳、バスタオル、 保険証、印章 ☎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)	
休館: 備 支 園 三 文 老 民 体 保	休館: 三	休館: 美	休館: 民 (午前)	休館: 三	休館: 児 (市外) 保	休館: 児 老 保

- 凡例**
- ☎: 市役所市民交流センター「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
 - 備: ふるさと偉人資料館 ☎21-3636
・市役所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)
 - 児: 児童センター 開館時間: 10時～19時
市役所児童センター ☎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
 - ☎: 市役所子育て支援センター
開館時間: 9時～17時
☎23-7676 ☎23-7678
 - ☎: 市役所立大村記念図書館
開館時間: 10時～20時(土日祝は9時～20時)
☎22-4946 ☎22-4950
 - ☎: 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
 - ☎: 市役所大村美術館
開館時間: 10時～17時(入館16時30分)
☎23-7775
 - ☎: 東京エレクトロン市役所文化ホール
開館時間: 8時30分～17時15分
☎20-1155 ☎22-1919
 - ☎: 市役所老人福祉センター
開館時間: 9時30分～16時30分
☎22-6944 ☎22-6980
 - ☎: 市役所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
 - ☎: 市役所民俗資料館
開館時間: 9時～16時30分
☎22-1696
 - ☎: 市役所体育館
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
 - 備: 穂坂自然公園
4月～11月: 9時～17時
☎37-4362
 - ☎: 市役所保健福祉センター
開館時間: 8時30分～17時15分
☎23-4310 ☎23-4316
 - ☎: 乳幼児の健診
持物: 母子健康手帳、バスタオル、
保険証、印章
 - ☎: 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)

同時開催

企画展①「追悼 堀文子展」

大村智館長によるギャラリートークを開催します。

■日 時 1月18日(土)
 ①11時～(10時30分受付)
 ②15時～(14時30分受付)

■会場 1階企画展示室
 ■参加費 無料(要入館料) ※電話にて予約
 ■定員 各40名

企画展②「音丸瑠美子漆芸展 心の遠音」

展示作家・音丸瑠美子氏によるアーティストトークを開催します。

■日 時 1月25日(土)

14時～(13時30分受付)
 ■会場 1階企画展示室
 ■参加費 無料(要入館料) ※電話にて予約



堀文子《雪嶺》



音丸瑠美子《波の詩》

■開催期間 ～3月1日(日)
 ■開館時間 10時～17時(入館は16時30分まで)
 ■休館日 1日、8日、15日、22日、29日
 ※1月2日より開館します。
 ■入館料 大人 500円
 小・中・高生 200円
 市内に在住・在学の中小高校生は無料

■問い合わせ 葦崎大村美術館 ☎023-7775

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会議室で相談を承ります。

シニアのスマホデビュー

今や、スマートフォン(スマホ)の所有率は80%、シニアでも50%に昇り、大勢の方がその機能を楽しんでいます。これからスマホデビューという方もいらっしゃるかもしれません。買う前に下記の注意点をご覧ください。

スマホの魅力とは?

- ・ディスプレイ(画面)が大きい
- ・操作がタッチやスクロールするだけなので、使いやすい
- ・家族との連絡が取りやすい
- ・地図が見やすい
- ・音声検索が便利

初めての選び方

- ・ 아이폰(iPhone)かアンドロイド(Android)か
- ・ 契約会社がキャリア(大手携帯電話会社)か格安か
- ・ シニア向けのスマホか

何のために使いたいのかよく考え、家族や友人との連絡だけで十分なら、シニア向けのものでもよいでしょうし、色々なことを調べてみたいとかショッピングをしたいという方は、一般的なスマホでもよいでしょう。

まずは、家族の若い世代の人に相談する、既に使っている友人に聞いてみる、精通している人に聞いてみるなどして、どなたかと一緒に買いに行くのが安心でしょう。

購入した後は、スマホ教室に参加して基本的な操作を学べば、早く使いこなせるようになります。

スマホは小さくても立派なコンピューターです。時には、操作を間違えてトラブルに巻き込まれることもあるかもしれません。心配なことがありましたら、消費生活相談窓口にご相談ください。



Q. 手は上まで挙がるのですが、後ろにやると肩が痛く、夜間もとても痛みます。放っておいてよいのでしょうか。

A. 肩の前の方に、上腕二頭筋長頭腱(じょうわんにとうきんちょうとうけん)という力こぶの筋肉からつながる腱があり、これが炎症を起こし、切れかかっているのです。草取りや雪かきをした後などに痛みが強くなります。肩の骨の前の方の尖ったところを押すと痛く、手を後ろに回すと痛いのが特徴です。この腱は自然に切れる人もいます。切れると腕の力こぶがアニメのポパイのようにだんご状にふくらみますが、痛みは軽くなり、放置してもさほど困ることはありません。しかし、なかなか切れずに強い痛みが続くことがほとんどです。原因は、この腱の使い過ぎで腱が劣化しているのです。

治療は、湿布や注射で痛みを軽くするようにしますが、痛みを繰り返すことがほとんどです。このような方は、肩のほかの大事な腱が切れて手術が必要になることがあります。



アドバイザー 葦崎市立病院 整形外科 科部長 神平 雅司先生

1月のごみ収集日程

対象地区	可燃		不燃		資源リサイクル		自己搬入の日	
	原則週2回	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(毎週土曜日)	月1回	
葦崎 (祖母石・岩根を除く)	6日、9日 13日、16日 20日、23日 27日、30日	8日、22日	—	29日	7日	4日、11日、18日、 25日 13時～16時	第3土曜 18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、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	—	—	15日	—	14日	●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4土曜 25日	—
穴山・円野・清哲・ 神山・祖母石	4日、7日 10日、14日 17日、21日 24日、28日 31日	15日、29日	—	22日	21日	—	—	—
旭・大草・龍岡	—	—	8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
 ☎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**

ケロケロシアター(予約不要・無料)
 平日のお昼前に、歌や親子あそび・体操・絵本やパネルシアターなど、スタッフが日替わりでいるなあそびを行っています。水曜日はスペシャル!パラシュートやシャボン玉でたっぷり遊びます。

■日 時 平日(火～金)
 11時15分～11時30分
 ※水曜日のみ11時～11時30分

■場 所 3階にら★ちび
 ……他にもイベントたくさん! ……
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

◆ 天童よしみコンサート2020
 ～GoHome 大切なあなたの街へ
 あなたに届けたい～
2月8日(土) 14:30開場 15:00開演
 大ホール(指定席(税込))
 一般6,800円・フレンズ会員6,500円
 ※未就学児入場不可



紅白出場歌手の、抜群の歌唱力をお楽しみください!

◆ ネーミングライツ記念公演
 ミュージカル「シンデレラ」
2月15日(土) 13:30開場 14:00開演

大ホール(入場無料(要入場整理券))
 美しい音楽とバレエで綴る幸せの物語。
 配布対象: 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。

◆ ともしび春のうたごえ喫茶in葦崎
3月14日(土) 13:30開場 14:00開演
 小ホール(自由席(税込))
 一般1,200円・フレンズ会員700円
 ※未就学児入場不可
 2年ぶりのうたごえ喫茶開催決定!
 <発売日>1月11日(土) 10時～

◆ ロビーコンサート
3月1日(日) 14:00開演
 (入場無料)
 アンデス音楽を奏でる「ピミエンタ」が登場。

◆ 開館25周年記念事業
Life is songs!
6月20日(土) 16:30開場 17:00開演
 大ホール(指定席(税込))
 一般6,800円・フレンズ会員6,500円
 ※未就学児入場不可
 一路真輝ほか、元トップスター達による豪華な共演!
 <会員先行発売日>2月11日(火・祝)
 <一般発売日>2月22日(土)
 ※いずれも初日は10時～電話予約、14時～窓口販売

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
 開館時間: 8時30分～17時15分
 休館日: 1～3日、6日、14日、20日、27日
 ※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(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	10日(金)・28日(火)
富士見、岩下、上ノ山	14日(火)・29日(水)
穂坂町(権現沢、上の原、上今井、原、長久保)	15日(水)・30日(木)
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)	16日(木)・31日(金)
藤井町全区	20日(月)
中田町全区・穴山町全区	6日(月)・21日(火)
円野町全区・清哲町全区・神山町全区	7日(火)・22日(水)
旭町全区	8日(水)・23日(木)
大草町全区・龍岡町全区	9日(木)・27日(月)
●老壮大学	17日(金)
●こぶしボランティア大会	24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)