広報にらさき

情報カレンダー

1月

2022 Jan 睦月

韮崎市立病院 ☎22-1221

診察科目	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(午後)　予約が必要です(火曜休診)。
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
泌尿器科	火曜・木曜	午前8時30分～午前11時30分
スポーツ外来	木曜	午後1時30分～午後5時
リウマチ外来		午後1時～午後4時
皮膚科	金曜	午前8時30分～午前11時

休診日：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。

内科専門外来	診察日	受付時間
胆嚢・膵臓	月曜	午前8時30分～午前11時
循環器		
呼吸器	火曜	
消化管	水曜	
肝　臓	金曜	
腎　臓		
循環器		午後1時～午後4時

相談等　※祝日は実施しません

■学校教育相談
〔毎週月・水・金曜日〕
9時～16時
かがやき教室
(韮崎市適応指導教室)
問：☎23－5653
保 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

■無料法律相談
〔毎月第４木曜日・要予約〕
13時～16時
●予約受付日(窓口か電話)
1月11日(火) 8時30分～
問：政策推進担当(内線357)
■行政相談
〔１月のみ第３・４月曜日〕
13時～15時
市役所1階102会議室
問：政策推進担当(内線357)

■消費生活相談
〔毎週火曜日・第１・３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214)
支 子育て相談
〔毎週火～土曜日・要予約〕
9時～17時
問：☎23-7676

■家庭児童相談
〔随時・要予約〕
問：福祉総合相談担当(内線183)
保 市民栄養相談
〔随時・要予約〕
保 もの忘れ相談
〔毎月第２火曜日〕
9時30分～16時
問：☎23-4464

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となる場合があります。詳細はお問い合わせください。

●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

年末年始の公共施設等の休館日についての詳細は広報12月号P⑲を参照してください。

月	火	水	木	金	土	日
					1 休館：交 偉 児 支 図 ミ 美 文 老 ゆ 民 体 保	**2** 休館：交 偉 児 支 図 ミ 文 老 民 体 保
3 休館：交 偉 児 支 図 ミ 文 老 民 体 保	**4** 休館：ミ	**5** 休館：美	**6** 休館：民(午前)	**7** 保 にこにこ子育て相談 9時30分～ (15時まで)【要予約】 支 避難訓練 11時30分～ 支 助産師さんのひろばde相談日♪ 13時～ 支 赤ちゃんひろば 13時～	**8** 図 おはなし会 14時～ P⑯ 休館：児(韮崎以外) 保	**9** 休館：児 老 保
10 休館：児 老 保	**11** 保 3歳児健診 [H30年12月生] 13時～ ※対象のご家庭には通知でお知らせします。 休館：偉 支 図 ミ 文 ゆ 民	**12** ●心身障がい児(者)父母の会フリースペース 10時～ ニコリ1階会議室６ 支 にら★歩歩くらぶ 10時30分～ 韮崎市内　【要予約】P⑰ 保 のびのび教室[R1年12月生] 受付:13時～ ※対象のご家庭には通知でお知らせします。 休館：偉 美 ゆ 民	**13** 支 Nico cafeさんのひろばde相談日♪ 13時～ 支 妊婦さん＆0歳児ひろば [0～5か月児] 13時～　【要予約】 休館：民(午前)	**14** 支 にら★ちびデビューDAY 10時30分～　【要予約】 支 助産師さんとベビマの会 10時30分～	**15** 支 バルーンアート 13時～ 図 朗読のつどい 14時～ ニコリ３階多目的ホール P⑯ 休館：児(韮崎以外) 保	**16** 支 ファミサポ説明会 10時30分～ 【要予約】 休館：児 老 保
17 休館：交 偉 支 図 ミ 文 ゆ 民 体	**18** 支 にら★ちび119番 11時30分～ 支 アウェイ育児ママの会 10時30分～　【要予約】 P⑰ 保 のびのび教室 [R1年12月生] 受付：13時～ ※対象のご家庭には通知でお知らせします。 休館：図 ミ	**19** 支 栄養士さんのひろばde相談日♪ ①10時～　②13時～ 支 にらまるくらぶ 10時～ 【要予約】 休館：図 美	**20** 支 親子でぼうさい 10時30分～ 【要予約】 支 0歳児ひろば[6～8か月児] 13時～　【要予約】 保 パパママ学級 [Dコースの1回目] 受付:13時15分～　【要予約】 ●武田の里ライフカレッジ 13時30分～ 東京エレクトロン韮崎文化ホール・大ホール 休館：図 民(午前)	**21** 支 子育てワンポイントアドバイス 10時30分～　【要予約】 ●老壮大学 13時～ 東京エレクトロン韮崎文化ホール・大ホール 支 助産師さんのひろばde相談日♪ 13時～ 支 赤ちゃんひろば 13時～ 休館：図	**22** 支 ぱぱとこ子育て相談日 13時～　【要予約】 休館：児(韮崎以外) 図 保	**23** 支 よりみちアート ①10時～ ②13時～ 休館：児 図 老 保
24 保 にこにこ子育て相談 9時30分～ (15時まで)【要予約】 休館：偉 支 図 文 ゆ 民 体	**25** 支 抱っこ・おんぶの日 11時～ 保 4か月児健診 [R3年9月生] 受付：13時～ 支 1歳児バースデー 13時～　【要予約】 休館：ミ	**26** 支 公園くらぶ 10時30分～ 韮崎中央公園 【要予約】 休館：美	**27** 支 Nico cafeさんのひろばde相談日♪ 10時～ 支 にら★ちびデビューDAY 10時30分～　【要予約】 支 0歳児ひろば [9～12か月児] 13時～　【要予約】 休館：民(午前)	**28** 休館：支 図	**29** 休館：児(韮崎以外) 保	**30** 支 プレパパプレママ講座 10時30分～　【要予約】 P⑰ 休館：児 老 保
31 休館：偉 支 図 文 ゆ 民 体		**今月の納税** 納期限(口座振替日) 1月31日(月) 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27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 年度内１人３回 ●予約受付日(窓口か電話) 1月11日(火) 8時30分～ 総合政策課　政策推進担当 (内線355～357)	偉 第12回企画展「峡北女子教育の先駆者細田さだの」展 ～3月21日(月・祝) 美 企画展「鈴木信太郎 -是好日-」 ～2月27日(日)	図「読んでみま賞！～賞に輝いた本たち～」展示 1月4日(火)～27日(木) P⑯ 図【開館10周年記念企画】「図書館に眠る貴重資料」展示 1月4日(火) ～2月24日(木)　P⑯	図【開館10周年記念企画】メッセージツリー 図書館へのメッセージ大募集！ ～3月30日(水) 民 企画展「(仮)徳島堰」展 1月21日(金)～

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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休館およびイベントが中止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。

■韮崎市役所
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 韮崎市水神１丁目３番１号
☎22-1111　FAX22-8479

凡例

交：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

偉：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・祝日の翌日）

児：児童センター　開館時間：10時～18時
韮崎児童センター　☎FAX22-7687
北東児童センター　☎FAX23-5550
北西児童センター　☎FAX22-1775
甘利児童センター　☎FAX23-1535

支：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

ミ：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～17時（入館16時30分）
☎FAX23-7775

文：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

老：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～ぷるにらさき
開館時間：10時～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

体：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）
☎FAX22-0498

穂：穂坂自然公園
4月～ 11月：9時～ 17時
☎FAX37-4362

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）

※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。

Nira Art Museum 韮崎大村美術館 information インフォメーション

企画展
「鈴木信太郎 －是好日－」

企画展「鈴木信太郎 －是好日－」を開催しています。

１階の企画展示室では油彩作品、水彩作品を中心に30点以上の作品を展示、「色彩の画家」鈴木信太郎の豊かな色の世界をお楽しみいただけます。

そして２階の鈴木信太郎記念室では鉛筆やクレヨン、ペンで描かれたスケッチ作品を中心に展示し、鈴木信太郎ならではの線の柔らかさや観察力の高さをご覧いただけます。

鈴木信太郎《氷川丸》

様々な鈴木信太郎作品と出会う機会となりましたら幸いです。

■開催期間　～２月27日(日)
■開館時間　10時～17時
（入館は閉館の30分前まで）
■入 館 料　大人　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、５日、12日、19日、26日
■問い合わせ
韮崎大村美術館　☎・FAX 23-7775

消費生活相談

市民の味方　消費者生活相談窓口
おかしいな？と思ったらまずは相談

産業観光課商工観光担当
☎ 22-1111（内線 214）
月～金曜日
8時30分～17時15分

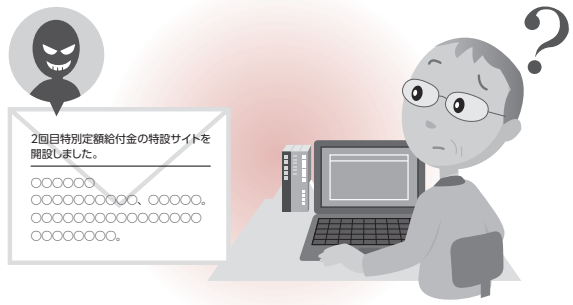
毎週火曜日・第１第３水曜日は消費生活相談員が市役所の102会議室で相談を承ります。

特別定額給付金の給付を騙（かた）ったメールに対する注意喚起

総務省を騙るメールアドレス（info_atmark_soumu.go.jp）から、「２回目特別定額給付金の特設サイトを開設しました。」といった旨および偽の特設サイトに誘導するリンクが含まれたメールが送信されているとの情報が寄せられています。メールの誤送付防止のため、「@」を「_atmark_」と表示しています。

当該メールおよびサイトは、総務省も含め、行政機関によるものではなく、情報の詐取などを目的としたものと思われますので、決してリンクにアクセスせず、当該メールを削除してください。

特別定額給付金について、政府からメールなどでお知らせをすることはありませんので、上記以外のメールアドレスから、総務省や行政機関を名乗ったメールが届いたとしても、情報の詐取などを目的としたものと考えられますので、ご注意ください。



総務省自治行政局地域政策課特別定額給付金室の注意喚起情報より

おしえて Dr.（ドクター）

Q. 糖尿病の患者は認知症になりやすいのですか。

A. 日本のある疫学研究では、糖尿病患者さんの認知症発症率は、そうでない人と比べてアルツハイマー型も脳血管性のものも２倍以上高いとされています。インスリン作用不足で悪玉のタンパク質が脳に溜まったり、動脈硬化で脳への血液供給が減ったりすることなどが原因です。

認知症は予防がとても大事です。いわゆる「頭の体操」も大事ですが、ハードウェアとしての脳機能を維持することも重要です。

日本人向けではないかもしれませんが、アルツハイマー協会の提唱する10の方法が参考になると思います。

１.健康的な食事：飽和脂肪酸や糖分、塩分を制限する、アルコール摂取を控える、など　２.適度な運動習慣：ウォーキング週３回でも効果あり　３.高血圧や糖尿病を治療する：高血糖も低血糖も注意　４.禁煙する　５.良質な睡眠　６.精神的な健康の維持　７.社会的な交流の維持　８.知的な刺激を得る　９.学習する機会を得る　10.事故に注意：交通事故や転倒など、脳への直接的なダメージは深刻

結局基本的なことの継続が大事ということですね。

アドバイザー 韮崎市立病院
内科 科部長 保阪（ほさか） 大也（だいや）先生

1月のごみ収集日程

対象地区	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）	資源リサイクル 地区	資源リサイクル 拠点（毎週土曜日）	自己搬入の日 月1回	
韮崎（祖母石・岩根を除く）	6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日、31日	5日、19日	―	26日	4日	8日、15日、22日、29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 15日	９時～11時（時間厳守） ●エコパークたつおか 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			12日	―	11日			
穴山・円野・清哲・神山・祖母石	4日、7日、11日、14日、18日、21日、25日、28日	12日、26日	―	19日	18日		第４土曜 22日	
旭・大草・龍岡			5日	―	25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

助産師さん&栄養士さん&Nico cafeさんのひろばde相談日♪

■助産師さんDAY
（記録を残したい方は母子健康手帳をお持ちください。）
1月7日(金)、21日(金) 13時～14時45分
■栄養士さんDAY
1月19日(水) 10時～11時45分・13時～14時
■Nico cafeさんDAY
1月13日(木) 13時～14時45分
1月27日(木) 10時～11時45分
※ひろばの利用予約や入館料、内容など、詳細はにら★ちびホームページをご覧ください。

にら★ちび公式ホームページ
【URL】http://nirachibi.jp/
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

感染症の状況により公演や整理券配布が中止・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。
※感染症予防のため定員の削減、公共スペースの換気・衛生強化など対策に努めています。

◆三遊亭円楽 独演会
1月23日(日)　13:00開場　14:00開演
大ホール 指定席
一般：3,500円　シニア(65歳以上)：3,200円
※未就学児入場不可

◆ネーミングライツ記念公演「三枚のおふだ」
2月12日(土)　13:15開場　14:00開演
大ホール 入場無料・要整理券　（定員500名）
劇団かかし座によるワクワクドキドキ大笑い！楽しさいっぱいの日本の昔話をご家族でどうぞ。
配 布 対 象：市民および市内に通園・通学・通勤する方、またその家族
整理券配布：1月14日(金)　9時～
配 布 場 所：ホール窓口、市役所２階教育課
※前後左右１席空け配席
※お一人様4枚まで。座席指定整理券でお席はお選びいただけません。

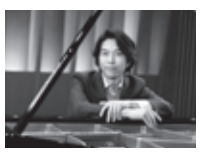
◆自衛隊航空中央音楽隊「ふれあいコンサートin韮崎」
2月20日(日)　13:00開場　14:00開演
大ホール 入場無料・往復はがき申込み（定員500名）
申込み：郵便往復はがきで応募・１枚につき2名入場可。応募多数の場合抽選。当選の方には座席指定入場券を、落選の方には通知を発送します（発送予定：2月8日頃）。
※前後左右１席空け配席　※未就学児入場不可
応募締切：2月3日（必着）
●記入方法
宛　先：〒407-0002韮崎市藤井町坂井205 東京エレクトロン韮崎文化ホール「ふれあい」係
宛先の裏：①あなたの郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号
返信面宛先：上記①②③
返信面裏面：何も書かないでください。
（詳しくは館内・市役所に設置のチラシまたはホームページ、お電話でご確認ください。）

◆紀平凱成コンサートツアー2022「FLYING」
3月5日(土)　13:30開場　14:00開演
大ホール 指定席
一般：3,000円

障がい・団体割2,700円
チケット一般発売：1月15日(土)　10時～
（発売初日は電話予約優先）
24時間テレビや東京パラリンピック2020でも話題の天衣無縫・異才のピアニストです。

チケットのお求め・お問い合わせ
東京エレクトロン韮崎文化ホール
☎ 20-1155　FAX 22-1919
受付時間：8時30分～17時15分
休 館 日：1～3日、11日、17日、24日、31日

◇齊藤一也・ピアノリサイタル
2月5日(土)　14:00開演
大ホール 全席自由
一般：1,000円
高校生以下無料　※要整理券
チケット発売：1月8日(土)
10時～
韮崎市出身のピアニストのリサイタルです。
感染症予防対策を十分にしてご来場ください。



お問い合わせ
一般財団法人　武田の里文化振興協会
電話 30-0510　FAX 30-0511

こぶし号 老人福祉センターバス（1月巡回日程）

※現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地区への巡回は運休しています。
再開する場合は、下記のとおり運行します。

韮崎地区	6日(木)・17日(月)・26日(水)
穂坂町、権現沢、上の原、上今井、原、長久保	7日(金)・18日(火)・27日(木)
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	11日(火)・19日(水)・28日(金)
藤井町・中田町・穴山町	12日(水)・20日(木)・31日(月)
円野町・清哲町・神山町	4日(火)・13日(木)・24日(月)
旭町・大草町・龍岡町	5日(水)・14日(金)・25日(火)
●老壮大学	21日(金)

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