

11月

広報にらさき 情報カレンダー



抜き取ってご利用ください

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

月	火	水	木	金	土	日	
<p>イベント・行事</p> <p>〔毎週月曜日〕 園ことぶきルーム (蕨崎) 小学生対象</p> <p>※祝日は実施しません</p>	<p>相談等 ※祝日は実施しません</p> <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〕 ■母子健康手帳交付・ 妊婦・一般健康相談 9時30分～16時 保健福祉センター</p> <p>〔第1・2・3月曜日〕 ■行政相談 13時～15時 市役所 102会議室 問:企画財政課(内線356)</p> <p>〔毎週火曜日〕 ■消費生活相談 9時～16時 市役所 102会議室 問:商工観光課(内線215)</p>			<p>〔随時・要予約〕 ■家庭児童相談 予約:福祉課(内線179)</p> <p>■市民栄養相談 予約:保健福祉センター ☎23-4310</p>	<p>今月の無料法律相談</p> <p>11月24日(木) 13時～16時 市役所 401会議室 一人30分以内 定員6名 *予約受付 11月10日(木)8時30分～ 企画財政課(内線356)</p>	<p>国民年金保険料を納めましょう! 11月は国民年金月間です</p> <p>国民年金保険料の納め忘れはありませんか。 平成23年度の国民年金保険料額は、一ヶ月15,020円です。 納めた国民年金保険料は「社会保険料控除」として全額控除の対 象となり、税金の負担が軽減されます。保険料は、日本年金機構 から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納める ことができます。保険料は、納付期限翌月末日までに納めましょう。 また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用して の納付、そして便利でお得な口座振替もあります。 保険料についてご不明な点がございましたら、お問い合わせく ださい。 ■お問い合わせ 日本年金機構 竜王年金事務所 ☎055-278-1104</p>	
<p>●蕨崎大村美術館 「新収蔵品展」 平成24年1月10日(火) まで開催中</p>	<p>園なかよし広場(甘利) 1 11時～</p>	<p>●健康アップ教室 2 9時30分～</p> <p>園なかよしトーク(蕨崎) 3 10時30分～</p> <p>☎ちびっこキャラバン 10時30分～(予約なし) コーナーあそびにシアター など、あそびがいっぱいの 一時間です</p> <p>園昔の話(北東) 15時30分～ 児童クラブ員対象 講師:市教育委員会 休館:美</p>	<p>3</p> <p>休館:園 保 老</p>	<p>園なかよしトーク(北東) 4 10時30分～ 栄養士が参加します</p> <p>☎ケロケロ隊活動日 10時30分～【要予約】 支援センター運営をサポー トしてくれるボランティア 大募集!</p> <p>☎木の実であそぼう 13時30分～ みんなで秋を楽しもう!</p> <p>休館:文 民</p>	<p>●第31回 武田の里にらさき サッカーフェスティバル (シニアの部) 蕨崎中央公園</p> <p>休館:保</p>	<p>●第31回 武田の里にらさき サッカーフェスティバル (シニアの部) 蕨崎中央公園</p> <p>休館:園 保 老</p>	
<p>●パバママ教室 7 13時30分～ Dコース1回目 妊産婦さんの食事や運 動についての講義、食事 の試食や妊婦体操</p> <p>園おはなし会(蕨崎) 15時15分～ 児童クラブ員対象</p> <p>休館:園 文 支 民 幼 体</p>	<p>園なかよし広場(北西) 8 11時～</p> <p>●すくすく教室 H23.4月生まれ(7ヵ月) 受付:13時～13時30分 離乳食指導や離乳食の試食を行います</p> <p>11月9日 ●1歳6ヵ月児健診 H22.4月生まれ 受付:13時～13時30分 小児科医師・歯科医師の診察を行います</p>	<p>園穴山保育園に遊びに行こう(北西) 9 9時30分～ 穴山保育園 現地集合 定員:10組</p> <p>園藤井保育園に遊びに行こう(北東) 9時30分～ 東京エレクトロン蕨崎文化ホール エントランスホール集合 対象:乳幼児とその保護者 子育てサロン銀河鉄道「マナー講座」 10時30分～【要予約】 子育て支援センター(詳細はP16) 休館:美</p>	<p>☎9～12ヵ月児ママの会 10 10時30分～ 定員:10組 月齢の近いおさまのママ 同士、親子遊びやおしゃべ りを楽しみます</p> <p>☎アラフォーママの会 13時30分～ 定員:10組 ママ同士、親子遊びやおし ゃべりを楽しみます</p> <p>休館:民(午前)</p>	<p>☎親子運動会 11 10時～【要予約】 市営体育館 親子で楽しく身体を動かし ましょう! 児童センターと合同で行い ます</p> <p>休館:支</p>	<p>園おはなし会 12 10時30分～ 対象:幼児～小学校低学年 (詳細はP13)</p> <p>休館:保</p>	<p>●市民交流センター 開館記念 宝塚OGレビュー 15時30分開演 (15時開場) 東京エレクトロン 蕨崎文化ホール(大ホール) (ご好評につき、チケット は完売いたしました)</p> <p>休館:園 保 老</p>	

<p>14</p> <p>㊦3歳児健診 15 H20.10月生まれ 受付：13時～13時30分 小児科医及び歯科医の診察を行います</p> <p>11月16日 ㊦地域との交流会（北東） 15時30分～ 児童クラブ員対象 講師：厚生保護女性会 ★夜間納税相談・収納窓口 18時～20時30分 市役所1階収納課</p> <p>休館：㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬</p>	<p>㊭健康アップ教室 16 9時30分～ ㊮べいび体位測定 10時30分～ 赤ちゃんの身長・体重を測りましょう</p> <p>㊯なかよし広場（韮崎） 11時～ ㊰4ヵ月児健診 H23.7月生まれ 受付：13時～13時30分 小児科医師の診察を行います</p> <p>休館：美</p>	<p>㊱穂坂保育園に遊びに行こう（韮崎） 17 9時50分～ 穂坂保育園 現地集合 定員：10組 申込：2日（水）から 穂坂保育園児も参加します</p> <p>㊲6～8ヶ月児ママの会 10時30分～ 定員：10組 月齢の近いおさまのママ同士、親子遊びやおしゃべりを楽しめます</p> <p>㊳県外出身ママの会 13時30分～ 定員：10組（県外出身ママ限定） 親子遊びや、おしゃべりを楽しめます</p> <p>休館：民（午前）</p>	<p>㊴にこにこ子育て相談室 18 9時～16時【要予約】 お子さんの気になる成長発達・食事などについて保健師や管理栄養士が相談に応じます</p> <p>㊵なかよイトーク（北西） 10時30分～ ㊶お誕生手づくり（11月生まれ）（北東） 10時30分～ 申込：11日（金）まで 材料費自己負担（330円）</p> <p>㊷ケロケロ隊活動日 10時30分～ 【要予約】支援センター運営をサポートしてくれるボランティア大募集！</p> <p>休館：保</p>	<p>11月18日 19 ●老壮大学 13時～ 市民交流センター 3階多目的ホール 簡単で楽しい健康講座 ～安全は健康管理から～ フリーアナウンサー・ 健康管理士：小久保晴代 ㊸木の実であそぼう 13時30分～ みんなで秋を楽しもう！</p> <p>休館：保</p>	<p>20</p> <p>休館：㊹ 保 老</p>
<p>21</p> <p>㊹なかよイトーク（甘利） 10時30分～</p> <p>休館：㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬</p>	<p>22</p> <p>11月24日 ㊺だっこの会 11時～ 対象：乳幼児 （詳細はP13）</p> <p>休館：㊹ 保 老</p>	<p>23</p> <p>㊻0～5ヵ月児ママの会 24 10時30分～ 定員：10組 月齢の近いおさまのママ同士、親子遊びやおしゃべりを楽しめます</p> <p>㊼誕生会（11月生まれ） 13時30分～ 定員：10組 材料費自己負担（100円）</p> <p>休館：民 美 ㊧</p>	<p>25</p> <p>㊽マリフレッシュ講座 ～エアロビクス～（北西） 10時30分～ 講師：藤原真理 氏 定員：15組 申込：11日（金）から 託児あり</p> <p>㊾ケロケロ隊活動日 10時30分～ 【要予約】支援センター運営をサポートしてくれるボランティア大募集！</p> <p>㊿なかよし広場（北東） 11時～</p> <p>休館：保</p>	<p>★休日納税相談・ 収納窓口 10時～16時 市役所1階収納課</p> <p>11月25日 ㊿木の実であそぼう 13時30分～ みんなで秋を楽しもう！</p> <p>休館：保</p>	<p>●陸上ウォーキング教室 27 9時30分～ （受付9時～）【要申込】 保健福祉センター集合 （詳細はP17）</p>  <p>休館：㊹ 保 老</p>

<p>㊿ネパールのお話（韮崎） 28 15時15分～ 児童クラブ員対象 講師：久保弘恵 氏 ★夜間納税相談・収納窓口 18時～20時30分 市役所1階収納課</p> <p>休館：㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬</p>	<p>㊿作って遊ぼう 「クリスマス飾り」 29 （甘利） 10時30分～ 定員：15組 申込：15日（火）から 材料費自己負担</p> <p>㊿よちよち教室 13時～ H22.12月生まれ（11ヵ月） 受付：13時～13時30分 ブックスタート事業やお子さんの事故防止について行います</p>	<p>㊿健康アップ教室 30 9時30分～ ㊿マリフレッシュ講座 ～ヨガ～（韮崎） 10時30分～ 定員：10組 講師：細田桂子先生 申込：16日（水）から 託児あり</p> <p>㊿のびのび教室 H21.10月生まれ（2歳児） 受付：13時～13時30分 親子あそびや歯科相談を行います</p> <p>休館：㊦ 美</p>
---	---	---

今月の納税

納期限 11月30日（水）

*国民健康保険税 第5期
*後期高齢者医療保険料 第5期

収納課
（内線161・163～166）

韮崎市立病院 〒407-0024 韮崎市本町3丁目5番3号 ☎22-1221

診察科目	診察日	受付時間	休診日
内科	月曜～金曜	午前8時30分～ 午前11時30分 ※眼科 金曜 午前8時30分～ 午前11時	土曜・日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3） ※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。
小児科			
外科			
整形外科			
眼科			
脳神経外科			
放射線科			
リハビリテーション科	木曜午前		
泌尿器科			

凡例

<p>㊦：韮崎市民交流センター 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～19時） ・ふるさと偉人資料館/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）</p> <p>㊧：韮崎市立図書館 開館時間：10時～19時（土日祝は9時～17時） ☎22-4946 ☎22-4950</p> <p>㊨：韮崎市子育て支援センター 開館時間：9時～17時 ☎23-7676 ☎23-7678</p>	<p>㊩：児童センター 開館時間：9時～19時 韮崎児童センター ☎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>㊪：韮崎大村美術館 開館時間：10時～17時 ☎23-7775</p> <p>㊫：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 ☎22-1919</p> <p>㊬：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 ☎22-6980</p>	<p>㊭：韮崎市健康ふれあいセンター ゆ～ぶるにらさき 開館時間：10時～21時 ☎20-2222</p> <p>㊮：韮崎市民俗資料館 開館時間：9時～16時30分 ☎22-1696</p> <p>㊯：韮崎市営体育館 開館時間：9時～22時 （日曜日及び月曜日が祝日の場合 9時～17時） ☎22-0498</p>	<p>㊰：乳幼児の健診 場所 保健福祉センター 持物 母子健康手帳、バスタオル、 保険証、印鑑</p> <p>㊱：子育て教室 場所 保健福祉センター 持物 母子健康手帳、筆記用具など</p> <p>㊲：育児健康相談等 場所 保健福祉センター 持物：母子健康手帳</p>	<p>㊳：健康づくり教室 場所：保健福祉センター 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>㊴：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 ☎23-4316</p>
---	--	---	--	--



学校給食をお家で食べよう！



季節の野菜をトッピング ツナの炊き込みごはん

材料 (5人分)

- 米 2合 (300g)
 - ツナ (缶) 小1缶
 - にんじん 40g
 - しょうが 1かけ
 - * 調味料
 - ・酒 小さじ4
 - ・しょうゆ 小さじ2と1/2
 - ・塩 小さじ1/3
- あれば、さめきやえんどう、大葉など



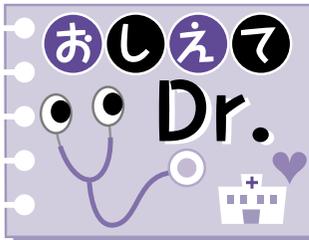
作り方

- ①米はといでおく。水はやや少なめにしておく。
- ②にんじんはやや短めの千切り、しょうがは細めの千切りしておく。
- ③①にツナ缶を汁ごと加え、②のにんじん、しょうが、調味料を加えて炊き込む。



一口メモ

しょうががツナ缶の独特の臭みを和らげます。和風の味つけが苦手なお子さんも多いですが、人気の給食メニューです。季節の野菜をトッピングすると、彩りも良くなりますよ！



70歳代男性、おなかに拍動するしこりがあります。痛みなどの自覚症状はないのですが、このまま放置して良いのでしょうか？

腹部に拍動する腫瘤を触れる疾患として、腹部の大動脈が拡張した腹部大動脈瘤が最も考えられます。

腹部大動脈瘤の大部分は無症状ですが、突然破裂しショックとなってしまう危険な病態です。破裂前に治療すれば95%の救命率ですが、破裂後は20%程度と極めて不良なため、破裂前の治療が非常に重要となります。超音波やCTにて診断し、瘤径が5cm以上、型が嚢状、痛みを伴う動脈瘤などは破裂の危険性が高く、治療の対象となります。

また小さい動脈瘤でも経時的に増大するため定期的に検査する必要があります。治療には手術的に動脈瘤を人工血管に置換する方法と、カテーテルによりステントグラフト（金属の管）を動脈瘤内に挿入する方法があります。

症状から腹部大動脈瘤が疑われますので、医療機関で診断・治療を受けられることをお勧めします。



アドバイザー 荏崎市立病院
副院長 鈴木修

消費生活相談

市民のみかた
消費生活相談窓口
おかしいな!?と思ったら
今すぐ電話を
☎22-1111 (内線215)

商工観光課に消費生活相談窓口が設置されています。資格を持った専門員の相談日時は、毎週火曜日9時～16時です。火曜日以外は、商工観光課窓口での相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。

消費生活相談 ってなに？

- 商品・サービスの契約トラブル
 - ・布団の訪問販売、電話勧誘での化粧品、健康食品の購入
 - ・ハガキや携帯電話による不当請求
 - ・ネットトラブル、投資トラブル、貴金属の買い取り
 - ・エステ、内職商法、マルチ商法
- 製品事故
 - 商品を使用した時、危険を感じたり、それが原因の事故が起きた時
- 借金問題（多重債務）

消費相談窓口 何をしてくれるの？

- 助言（自主交渉の助言）
 - 例：「訪問販売で買った物を解約したい・・・」
 - クーリングオフの方法を助言します。
- あっせん（事業者との交渉）
 - 例：「契約してから時間がたっているけど、解約したい・・・」
 - クーリングオフの期間が過ぎても、売り方に問題があれば解約できることもあります。必要に応じて事業者との間であっせんを行います。
- 情報提供、他機関紹介
 - 消費者の問い合わせに対して情報提供をしたり、弁護士による相談、専門機関を紹介します。

■お問い合わせ

商工観光課商工労政担当（内線215）

◎次回は、“クーリングオフ”ってなに？について

荏崎市職員（看護師）を募集します。



採用職種	試験区分	採用者数	採用日	申込受付	試験日	資格要件等
看護師	中級	若干名	1月1日(日)	11月1日(火)～18日(金)	12月2日(金)	看護師免許を有する人

※詳細は、市役所ホームページに掲載及び政策秘書課、市立病院事務局で配布しています『荏崎市職員（看護師）中途採用試験案内』をご覧ください。

■お問い合わせ

政策秘書課政策人事担当（内線325）

11月のごみ収集日程 …今月は家電リサイクルの収集を行います…

対象地区	可燃	不燃	可燃粗大	不燃粗大	資源リサイクル
	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)	月1回
葦崎 (祖母石・岩根を除く)	7日・10日・ 14日・17日・ 21日・24日・ 28日	2日・16日	—	30日	1日
穂坂・藤井・中田・ 岩根			9日	—	8日
穴山・円野・清哲・ 神山・祖母石	1日・4日・ 8日・11日・ 15日・18日・ 22日・25日・ 29日	9日・30日	—	16日	15日
旭・大草・龍岡			2日	—	22日

●自己搬入の日(毎月第4土曜日)

11月26日(土) 9時~11時

エコパークたつおか(☎22-3437)へ直接搬入

★運転免許証等により、葦崎市民であることを確認します。

★お店や事業所から出たものは搬入できません。

★可燃、不燃、可燃粗大、不燃粗大に分別して搬入してください。

★普通乗用車、軽自動車以外での搬入はできません。

●拠点資源リサイクル品の収集

・市役所裏駐車場(毎週土曜日) 13時~16時

11月5日・12日・19日・26日

・やまとフジモール店南側駐車場

・竜岡公民館グラウンド

(第2・4土曜日) 13時~16時

11月12日・26日

※その他、月1回、各地区で定められた日時・場所で収集しています。

休日・夜間の救急医療連絡先

●峡北消防本部テレホンガイド

☎0551-22-8181

利用時間:

平日午後5時15分~翌朝8時30分

土日祝24時間対応

●山梨県小児救急電話相談

☎#8000(短縮ダイヤル)

利用時間: 毎日午後7時~午後11時

●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

診察時間:

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 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。

文化ホールインフォメーション

◇エントランスコンサート Vol.2

~高校生が奏でる吹奏楽と合唱の響き~

11月27日(日) 13時半開演・エントランスホール

気軽に生のクラシック音楽を聴いてみませんか?第2回目は葦崎高校吹奏楽部が登場します!合唱部とのコラボレーションも実現!肩肘張らずに音楽の魅力に触れられる午後の癒しのひとときをお楽しみください。

【全席自由】入場無料(要入場整理券)

◇島津亜矢コンサート2011『曙光』 夜明けの光

12月4日(日) 14時/18時開演(2回公演)・大ホール

抜群の歌唱力とのびやかで張りのある天声の歌声…「演歌の申し子」島津亜矢がおくる感動のステージ!歌に命を捧げた魂の熱唱に酔いしれてください!

【全席指定】S席6,000円・A席5,000円

※未就学児入場不可

◇第17回武田の里音楽祭『シネマの音楽 Part II』

12月18日(日) 14時30分開演・大ホール

年末恒例、葦崎市内をはじめ近隣市町村の出演者がN響団友オーケストラをバックに歌います。是非ご家族でお出かけください。

【全席自由】一般800円・中学生以下無料(要入場整理券)

☆11月1日(火)よりチケット発売・整理券配布開始!

◇ブルボンpresents Chisako Takashima 15th Anniversary

高嶋ちさ子12人のヴァイオリニスト「女神たちの響宴」

2月3日(金) 19時開演・大ホール

デビュー15周年の集大成 感謝を込めて!「クラシックをより身近に」をテーマにヴァイオリニスト高嶋ちさ子が立ちあげた“観ても、聴いても、美しく、楽しいヴァイオリン・アンサンブル”楽しいトークもぜひお楽しみください。

【全席指定】3,500円

※未就学児入場不可

☆10月29日(土)10時より発売開始!

(当ホールの発売日初日は窓口販売のみ)

■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

こがし号 老人福祉センターバス(11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 2日(水)・28日(月)

富士見、岩下、上の山 4日(金)・29日(火)

穂坂町、権現沢、上の原、上今井、原、長久保7日(月)・30日(水)

穂坂町、日の城、三之蔵、ミツ沢上下、飯米場 8日(火)

穂坂町、柳平、宮久保、鳥の小池 9日(水)

藤井町全区 10日(木)

中田町全区・穴山全区 11日(金)

円野町全区 14日(月)

清哲町全区・神山町全区 17日(木)

旭町全区 22日(火)

大草町全区・竜岡町全区 1日(火)・24日(木)

老壮大学 18日(金)

静心寮 16日(水)

中田町福祉まつり 15日(火)

山梨県社会福祉大会 21日(月)

障がい者ふれあい交流交歓会 25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)