

● 市役所

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

月	火	水	木	金	土	日
相談等 ※祝日は実施しません （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） ■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：企画推進担当（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：企画推進担当（内線356） （毎月第2・4火曜日） ■消費生活相談 9時～16時 問：商工労政担当（内線179） （毎月第2・4木曜日） ■子育て相談 10時30分～11時30分 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） ■保もの忘れ相談日 9時30分～16時 問：☎23-4464						
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 眼科 脳神経外科 放射線科 リハビリテーション科 泌尿器科 スポーツ外来 リウマチ外来 月曜～金曜 午前8時30分～午前11時30分 午後3時30分～午後4時30分 ※小児科（午後） ※眼科 ※金曜は午前8時30分～午前11時 ※スポーツ外来 ※木曜午後1時30分～午後5時15分 ※リウマチ外来 ※木曜 午後1時～午後4時 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。 月曜日 午前8時30分～午前11時 水曜日 午前8時30分～午前11時 金曜日 午後1時～午後4時 火曜日 午後1時～午後4時						
中央公園ミニSL運行日 7/5、12、19、20、26 10時～12時、13時～16時 大人、子ども共に1回100円 （3歳未満は保護者同伴で無料）						
7月8日 ■誕生会（7月生） 13時30分～14時30分 材料費100円 定員10組 【要予約】						
■「高等遊民とは誰のことかしら!?」展示 ～30日（木）（P16参照） ■にら★ちびベイベーくらぶ ～6～12か月～ 10時30分～11時30分 交流会・手型サービス他 おやつ代100円 定員10組【要予約】 ■県外出身ママの会 13時30分～14時30分 定員10組【要予約】 休館：美						
■にら★歩くらぶ 御勅使南公園で 水あそび 10時30分～11時30分 水あそびで涼もう♪おやつタイムと読み聞かせも！ 噴水ひろば集合（雨天中止） 持ち物：飲み物、タオル、着替えなど 定員20組【要予約】 休館：民（午前）						
■ママのヨガtime（託児有） 13時30分～14時30分 ニコリ1階和室 講師：雨宮育美氏 定員8名【要電話予約】 ※2時間前までに食事を済ませ、動きやすい服装で来てください 休館：保						
■パパ・ママ学級 受付8時45分～9時 Aコース3回目【予約制】 新生児の育児について、沐浴実習 ■えいごdeおはなし会 11時～11時20分 対象：乳幼児【申込不要】 ■「ひまつぶシネマ」上映会 『怪盗グルーのミニオン危機一発』 休館：保						
7月11日 ■おはなし会 14時～14時30分 おはなし後、折り紙作り 対象：幼児～小学校低学年【申込不要】 ■放送大学公開講座 15時30分～17時 「ソーシャルネットワークの歩き方」 【申込不要】（P16参照） 休館：児老保						
■天然酵母パン教室 10時～12時30分 材料代：900円 定員10組【要電話予約】（P17参照） ●行政相談 13時～15時 102会議室 休館：図支文民体徳						
■食育講座 10時～11時30分 定員10組【要電話予約】 託児有（P17参照） ■保のびのび教室 受付13時～13時15分 対象児：平成25年6月生 親子遊びや歯科相談など ■おそうじ大作戦 13時～13時30分 【予約不要】 休館：美						
■パパ・ママ学級 受付13時15分～13時30分 Bコース1回目【予約制】 妊婦の食事・体操 ※動きやすい服装で来てください ■ma-ma made羊毛フェルトでイニシャルボードを作ろう 10時30分～11時30分 定員8組【要電話予約】（P17参照） 休館：美						
■助産師さんとおしゃべり ※6～12か月 10時30分～11時30分 離乳食やはいはい・卒乳・ママの健康相談など ※0～5か月児 13時30分～14時30分 相談とベビーマッサージ 持ち物：バスタオル 講師：井上裕子氏 各定員 10組【要予約】 休館：民（午前）						
■保にこにこ子育て相談室 9時30分～16時 お子さんの気になる成長発達・食事など【要予約】 7月9日 ■にら★ぐるみん消防署見学 10時30分～11時30分 消防車や消防士さんのお仕事のこと… いろいろ教えてもらおう 定員：15組【要予約】 休館：保						
■「ひまつぶシネマ」上映会 『インディ・ジョーンズ レイダース失われたアーク＜聖櫃＞』 ■三井木のおじさんかんたん木工 13時～15時 【重ねるボックス】 材料費500円 鳥の巣箱なども作れます（材料費別途） 休館：保						
■阿刀田高出張トーク 13時30分～15時 「読書保険の勧め」 【申込不要】（P16参照） 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

●行政相談 13時～15時 102会議室 休館：図支文民体徳						
■0歳児体位測定 ①10時30分～11時30分 ②13時30分～14時30分 【予約不要】 ■保1歳6か月児健診 受付13時～13時15分 対象児：平成25年12月生 小児科医師・歯科医師の診察、個別相談 休館：図支文民体徳						
■3歳児健診 受付13時～13時15分 対象児：平成24年6月生 小児科医師・歯科医師の診察、個別相談など ■にら★ちびベイベーくらぶ ～0～5か月～ 13時30分～14時30分 交流会・手型サービス他 おやつ代100円 定員10組【要予約】 休館：美						
●武田の里ライフカレッジ 13時30分～15時15分 市文化ホール『指は第2の脳～手・足・脳の健康運動』講師：堤喜久雄氏 ※託児・手話通訳あり ■市子育てボランティアケロケロ隊まつり 10時30分～11時30分 あそびのコーナーや楽しいシアター【予約不要】 休館：民（午前）						
●老壮大学 13時～15時 ニコリ3階多目的ホール 「みんなのための元気なまちづくり」 講師：新田新一郎氏 ■市高生とあそぼう！ 9時50分～10時30分 市高3年生が季節遊びやシアターをプレゼント！ 定員20組【要予約】 休館：保						
■夏休み子ども企画『100人すごろく！』 ～8月30日（日） 【申込不要】（P16参照） ■「ひまつぶシネマ」上映会 『イースターラビットのキャンディ工場』 ■朗読のつどい 14時～15時 対象：成人一般、学生、目の不自由な方など 【申込不要】（P16参照） 休館：保						
■バリアフリー映画上映会 『西の魔女が死んだ』 10時30分～12時30分 【申込不要】（P16参照） ■よりみちアート 13時～15時 「だ～れのしっぽ？かんたん仕掛け絵本作り」 講師：羽中田桂子氏 参加費300円 【予約不要】 休館：児老保						
■海の日 ■図書館を使った調べる学習コンクール説明会 13時30分～14時30分 【申込不要】（P14参照） 休館：児老保						
7月22日 ■保すくすく教室 受付13時～13時15分 対象児：平成26年12月生 離乳食指導や試食など 休館：図支文民体徳						
■にら★ぐるみん食育紙芝居を作ろう！ 10時30分～11時30分 毎月1回、石窯パンドゥの野田さんと野菜の食育紙芝居作り 今月はピーマンのお話♪【予約不要】 ■図書館を使った調べる学習コンクール相談会 11時～12時30分 【申込不要】（P14参照） 休館：美						
●無料法律相談 13時～16時 401会議室 ■にら★ちびセラピー室 カラーセラピー ハンドマッサージ ①10時30分～11時 ②11時～11時30分 定員：各2名【要電話予約】 休館：民（午前）						
7月18日 ■葉脈しおり作り教室 10時～12時 （P14参照） 休館：保						
■親子で作って遊ぶ竹馬教室 10時～12時（P14参照） ■「ひまつぶシネマ」上映会 『ナイトミュージアム』 ●NIRAマルシェ 16時～20時 ニコリ屋上 休館：保						
■工作遊び 手作りプロジェクター 14時～15時 【要申込】（P16参照） ●アユのつかみどり大会 （P14参照） 休館：児老保						
■市子育て支援センター 7月22日（水）～8月21日（金） の平日、「夏休み時間」にご協力ください。 幼稚園児・保育園児のご利用は14時からです 休館：図支文民体徳						
■ゆ～ぶるにらさき 7月14日（火）～8月31日（月） の夏休み期間中は、休まず営業いたします 休館：美						
7月23日 ■図だっこの会 11時～11時30分 わらべ歌、絵本の読み聞かせ、手遊びなど 対象：乳幼児【申込不要】 ■保よちよち教室 受付13時～13時15分 ニコリ「読み聞かせの部屋」 対象児：平成26年8月生 ブックスタート事業やお子さんの事故防止など 休館：民（午前）						
31 今月の納税 納期限（口座振替日） 7月15日（水） ※市県民税 第1期 7月31日（金） ※固定資産税 第2期 ※国民健康保険税 第1期 ※後期高齢医療保険料 第1期 収納課 収納担当 （内線163～166） 休館：図支						
今月の無料法律相談 7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 7月10日（金）8時30分～ 企画財政課 企画推進担当 内線（355～357） 休館：児老保						

凡例	■ 市市民交流センター「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～19時） ・ふるさと偉人資料館 ☎21-3636 ／市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）	■ 児童センター 開館時間：10時～19時 市児童センター ☎☎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	☎22-6944 ☎22-6980 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	■ 穂坂自然公園 利用時間：9時～17時 穂坂町三ツ沢3507-1 ☎37-4362	○ 子育て教室 ※よちよち教室は、市民交流センター2階図書館内読み聞かせの部屋 持物：母子健康手帳、筆記用具など
	■ 市立図書館 開館時間：10時～20時（土日祝は9時～20時） ☎22-4946 ☎22-4950	■ 市大村美術館 開館時間：10時～18時（入館17時半） ☎☎23-7775	■ 市民俗資料館 開館時間：9時～16時30分 ☎22-1696	■ 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	○ 育児健康相談等 持物：母子健康手帳
	■ 市子育て支援センター 開館時間：9時～17時 ☎23-7676 ☎23-7678	■ 東京エレクトロン市文化ホール 開館時間：8時30分～17時15分 ☎20-1155 ☎22-1919	■ 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	○ 乳幼児の健診 持物：母子健康手帳、バスタオル、保険証、印鑑	○ 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）
		■ 市老人福祉センター 開館時間：9時30分～16時30分			

「寺崎武男展～郷愁のイタリア～」

■開催期間 6月28日(日)～9月6(日)
 明治40年に東京藝術大学を卒業後、留学生としてイタリアに渡り、西欧絵画の技法研究を極め、日本とイタリアの文化交流にも尽力した画家・寺崎武男の作品展を開催します。
 本展は、遺族から寄贈された70点の貴重な作品の中から、油彩画・テンペラ画、エッチング画など約40点を厳選して展示します。
 このたび修復を終え、当時の技法で描かれたイタリアの風景やヴェネチアの海の情景などが、その美しい色彩とともに見事に甦りました。
 明治時代に海を渡って西洋絵画の技法を吸収し、先駆者として、日本近代絵画に足跡を残した寺崎武男の世界をご覧いただける貴重な機会です。
■開館時間 10時～18時(入館は17時半まで)

■休館日 水曜日、(祝日の場合は開館し、翌日休館)
■入館料
 大人 510円
 小・中・高 210円
 市内小中学生無料
 ＊1年間何度でも入館できる大変お得な年間パスポート(大人1名3,080円)も受付中です。



寺崎武男
 《サンタ・マリア・デラ・サルUTEを望む》

葦崎大村美術館キッズ講座
「紙のカラフルツリーをつくろう」
■日時 8月2日(日)
 13時～17時(開場 12時40分～)
 いろいろな色画用紙を使って、自分だけの木を作って

みませんか。講師がわかりやすく指導しますので一緒にカラフルツリーを作りましょう。
■講師 堀内洋子氏、堀内ゆりか氏
■場所 市民交流センターニコリ1階会議室5・6
■対象 市内小・中学生 25名
 (定員になり次第締切)
■参加費 1人200円(材料代として)
■持ち物 筆記用具、クレヨン、色鉛筆、カラーペン、飲み物
■申込方法 葦崎大村美術館まで電話にて申し込み
■受付期間 7月11日(土)～26日(日)
 10時～17時・水曜日除く
■問い合わせ
 (水曜日除く、10時～18時)
 葦崎大村美術館
 電話・FAX 23-7775
 ホームページ：www.nirasakiomura.artmuseum.com



Q. 糖尿病、高血圧患者の外出時に注意することを教えてください。

A. 外食は楽しみましょう。ただ、食事制限とは、一食一食に注意しなければならないのも厳然たる事実です。でもたまの外食なら少し位多めになってもそれほど影響はないでしょう。そのためにも普段の食事療法をきちんと実践してください。そうすれば時にカロリーオーバーしても帳尻を合わせられます。問題は、独身者が、日常的に外食してしまうことにあると思います。高カロリー、塩分過多の料理もあるので、思い切っに残すとか、「小盛りで」と頼むとか、食品のカロリーを教えてもらう、等が解決の糸口でしょう。是非、自炊も勉強してください。米国糖尿病学会は、外食やファストフードを利用するときに、次のことに注意するよう呼びかけています。(週に2回以上の外食は高血圧等の危険が高いとも)。なんとなくアメリカっぽいですが参考になります。

- ①注文する前に、何を食べたらよいか、あらかじめ計画をたてる。単品を選ばないようにし、全体の量を控える。
 ②メニューに栄養成分表示やカロリー表示がある場合は、必ず見るようにする。ホームページで公開している店も多い。
 ③なるべく多様な食品を選ぶようにする。「ハンバーガー、ポテト、コーラ」という注文は最悪。ポテトの代わりに、サイドメニューで野菜を一品追加するようにする。
 ④特大メニューは、1食で800～1000kcalを超えるものもある。なるべく標準サイズを選ぶ。
 ⑤飽和脂肪とトランス脂肪酸を少なくするために、
 ⑥塩分の過剰摂取は、高血圧につながるだけでなく、全体のカロリーが増えすぎる原因になる。塩入れがテーブルに置いてあっても使わないようにする。
 ⑦可能であれば、パンやごはんは全粒粉や玄米に交換する。ミルクは低脂肪のものを選ぶ。
 ⑧サラダバーを活用する。レタス、ニンジン、玉ねぎ、セロリ、ブロッコリー、カリフラワー、ホウレンソウなどの野菜を多めにする。その際に、ドレッシングをかけすぎないようにする。



アドバイザー
 内科医長
 保阪大也

どうか、楽しい外食を。

消費生活相談



市民のみかた 消費者生活相談窓口
 おかしいな？と思ったらまずは相談
消費者トラブルにあったら

商工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

毎月第2第4火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。

消費生活相談窓口をご利用ください！

年々、悪質で巧妙になっていく振り込め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、まずはご相談ください。

- 相談日時** 毎月第2・4火曜日
 9時～12時・13時～16時
●場所 市役所102会議室



7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	第4土曜日
葦崎 (祖母石・岩根を除く)	2日、6日、 9日、13日、 16日、20日、 23日、27日、 30日	1日、15日	—	22日	7日	4日、11日、18日、25日、 13時～16時 ●市役所裏駐車場 ●龍岡公民館グラウンド	7月25日(土) 9時～11時 ●エコパークたつおか (☎22-3437)へ直接搬入。 運転免許証により、葦崎市民であることを確認します。
穂坂・藤井・中田・ 岩根			8日	—	14日	※荒天時は中止となります。	
穴山・円野・清哲・ 神山・祖母石	3日、7日、 10日、14日、 17日、21日、 24日、28日、 31日	8日、22日	—	15日	21日		※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。
旭・大草・龍岡			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**
 ☎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
 日祝及び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。

文化ホールインフォメーション



◇**ザ・グレン・ミラーオーケストラ JAPAN TOUR 2015**
 11月1日(日)15時開演・大ホール
 今年で51年目を迎えました、ザ・グレン・ミラーオーケストラ Japan Tour。往年の名曲と共に、今年は日本のナンバーもお届けする運びとなりました！
 没後70年、いまだなお愛され続けるグレン・ミラー・サウンドを、楽器を使った楽しいパフォーマンスと共に日本全国にお届けします。どうぞご期待ください！
【全席指定】5,000円
 ※未就学児入場不可
★7月11日(土) 10時より販売開始(当ホールの発売初日は**窓口販売のみ**受付)
 ◇**エントランスコンサートVol.13**
チェロ・ハープ デュオコンサート
 8月23日(日)

13時30分・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13回目のエントランスコンサートは華やかな音色のハープと深みのある音色のチェロによる共演をお楽しみいただきます。2つの楽器が紡ぎだす癒しのひとときをご堪能ください。入場無料です。ので、お気軽にお越しください。
【全席自由】入場無料

◇**Ko Shibasaki Live Tour 2015 “こうたう”**
 9月19日(土) 18時開演・大ホール
 女優だけでなく、アーティストとしても活躍中の柴咲コウ。2013年以来2年ぶり、待望の全国ライブツアー決定!!
【全席指定】6,500円
 ※4歳以上有料。3歳以下のお子様



は保護者の方の膝上無料、座席が必要な場合はチケットが必要。
★7月4日(土) 10時より販売開始(当ホールの発売初日は**電話予約のみ**受付)

◇**東京エレクトロン葦崎文化ホール文化ホールまつり 2015**
 10月4日(日) 10時～
 市民の皆さんに文化ホールをより身近に感じてもらい、気軽に芸術文化に触れていただくため、今年も文化ホールまつりを開催します！お子様向けのイベントや演芸、カラオケ大会、フリーマーケット、模擬店など様々な企画を予定しています。皆さんのご参加、ご来場をお待ちしています！詳しくは広報8月号に掲載いたします。

お問い合わせ
 東京エレクトロン葦崎文化ホール
 電話 20-1155 ☎22-1919

こぶし号 老人福祉センターバス (7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 **13日(月)・29日(水)**
 富士見、岩下、上の山 **1日(水)・14日(火)・30日(木)**
 穂坂町、権現沢、上の原、上今井、原、長久保 **2日(木)・16日(木)・31日(金)**
 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 **3日(金)・21日(火)**
 藤井町全区 **6日(月)・22日(水)**
 中田町全区・穴山町全区 **7日(火)・23日(木)**
 円野町全区・清哲町全区・神山町全区 **8日(水)・24日(金)**
 旭町全区 **9日(木)・27日(月)**
 大草町全区・竜岡町全区 **10日(金)・28日(火)**
 ●老壮大学 **17日(金)**
 ●静心寮 **15日(水)**
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)