

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

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

Calendar grid for December 2015. Columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日. Includes various events like '相談等', '美企画展', '星空観察会', 'クリスマス音楽会', etc.

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

Calendar grid for December 2015 (continued). Columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日. Includes events like '行政相談', '3歳児健診', 'すくすく教室', '誕生会', etc.

Table with 4 columns containing contact information for various centers and services, including phone numbers and addresses.

「実りの季節(とき)―生活の中の果物―」

■開催期間 平成28年1月11日(月・祝)まで
 今月号に掲載した作品は、山梨県出身の画家、近藤浩一路の《ぶどう14》です。一房のぶどうを、墨だけを用いて描いた作品です。

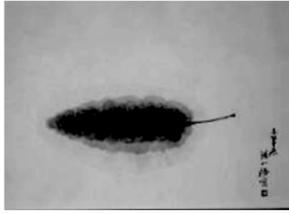
遠くからみたり写真でみたりすると、一枚の葉っぱが描かれているように見えますが、実際は、ぶどうの粒一つひとつがしっかりと描かれていて、黒色だけで描かれていながら瑞々しさを感じさせる一点です。

その他、四季折々の果物を描いた作品約40点を展示しています。ぜひご来館ください。

■開館時間 10時～17時(入館は16時半まで)

■休館日 水曜日(12月23日(水))は開館し、翌24日休館。12月29日～1月1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。



近藤浩一路《ぶどう14》

■問い合わせ
 葦崎大村美術館 ☎・FAX 23-7775
 ホームページ：
 www.nirasakiomura.artmuseum.com



Q. 肺がんで骨転移があると診断されました。痛みもないのですが、今後どうなるのか心配です。

A. 骨転移がおこりやすいがんには肺がん、乳がん、前立腺がんなどがあります。骨は常に生まれ変わり、古い骨を溶かす破骨細胞と新しい骨を作る骨芽細胞とがうまくバランスを取りながら働いています。ところが、がん細胞はランクルという物質を産生し、破骨細胞の働きを活発にします。その結果破骨細胞と骨芽細胞のバランスが崩れて、骨をどんどん溶かしていきます。骨にはがん細胞が大きくなるための栄養が豊富にあるため、がん細胞はさらに大きくなり、転移をするのです。

骨転移の症状には「痛み」「骨折」「脊椎圧迫」「高カルシウム血症」があります。「痛み」はがん細胞が周囲の神経を刺激しておこります。骨はもろくなり「骨折」しやすくなります。「脊髄圧迫」によりしびれや麻痺を起すこともあります。骨のカルシウムが血中に流れだし「高カルシウム血症」になると便秘、吐き気、食欲低下、疲れやすくなり、意識障害をおこすこともあります。

このような症状は日常生活に支障をきたすため、血液検査や画像診断で早期診断し、治療を開始することが大切です。

抗癌剤、放射線などのがん治療の他にも、痛みを和らげる治療、骨転移の進展を抑制する治療があります。主治医の先生に相談してみましょう。



アドバイザー
 葦崎市立病院
 内科部長
 池田 フミ



**知っ得！食育ひろば
 食改推の簡単レシピ！**



「鮭と大根の和風スープ」
 牛乳は健康長寿の鍵！



ご存知ですか？

牛乳に含まれるカルシウムは、鮭に含まれる良質なたんぱく質とビタミンDによりさらに吸収が良くなります。

丈夫な骨や筋力を維持するためには、カルシウムやたんぱく質をしっかりと摂りましょう。

また、牛乳を「だし」の代わりに使うと減塩効果があり、高血圧の予防にもつながります。

【材料(4人分)】

- 大根…………… 1/2本
- 甘塩鮭…………… 3切れ
- バター…………… 10g
- 薄力粉…………… 大さじ2
- 水…………… 400ml
- だしの素…………… 小さじ1
- 牛乳…………… 400ml
- 味噌…………… 大さじ1
- ブロッコリー…………… 40g

【作り方】

- ①大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。
- ②厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ③②の鍋に①の大根を入れて炒め、薄力粉をふり入れる。水、だしの素を加えてあくを取りながら、大根が軟らかくなるまで煮て鮭を戻す。
- ④③に牛乳を加え、味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤器に盛り付け、茹でたブロッコリーを散らし、お好みで山椒をふる。



【栄養量(1人分)】
 エネルギー…………… 256Kcal
 食塩相当量…………… 2.0g

■問い合わせ

保健課健康増進担当(保健福祉センター内) ☎23-4310

12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)	3日、7日、 10日、14日、 17日、21日、 24日、28日、	2日、16日	9日	—	1日	5日、12日、19日、26日 13時～16時 ●市役所裏駐車場 ●龍岡公民館グラウンド	12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	—	—	—	今月は 収集しません	8日	※荒天時は中止となります。	※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。
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	2日	—	15日	—	—
旭・大草・龍岡	—	—	—	16日	22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



◇第21回武田の里音楽祭

『みんな集まれ 輪になって踊ろう』
 12月13日(日) 14時30分開演・大ホール
 『子どもと大人がオーケストラの演奏をバックに歌う音楽会』、『気軽にクラシック音楽を楽しんでもらえる音楽会』を通して、地域の子も達、市民とホールが共に育つ音楽会を目指し、会館のオープン以来、毎年開催している市民参加型の音楽祭です。
 半年かけて練習を重ねてきた子ども達の元気な歌声、そして一般合唱の情緒豊かな歌声、N響団友オーケストラの圧巻の演奏、さらに高校生のプロオーケストラとの夢の共演や毎年趣向を凝らした演出など盛りだくさんの内容をお届けします。



【全席自由】一般800円・中学生以下無料(要入場整理券)

◇エントランスコンサートVol.14

甲斐混声合唱団「はつはるコンサート」
 1月16日(土)13時30分・エントランスホール
 気軽に生の音楽に触れてみませんか？
 第14回目のエントランスコンサートは甲斐混声合唱団の皆さんによる合唱をお聴きいただけます。入場無料ですので、お気軽にお越しください！
 (予定曲目)早春賦、琵琶湖周航の歌、麦の唄ほか【全席自由】入場無料

◇東京エレクトロン葦崎文化ホール

ネーミングライツ記念公演
 夢と友情を結ぶ ミュージカルドリーム
 ピーターパンとウェンディ
 2月20日(土)14時開演・大ホール
 「ピーターパンがウェンディを連れて、おとぎの国ネバーランドで次々と危険な冒険に立ち向かっていきます！」お馴染みのキャラクターが登場する児童文学の傑作をミュージカルでお楽しみくださ

い。夢と友情のファンタジー！宙に浮かぶウェンディも見逃せません！ぜひご家族でご覧ください！

【全席自由】入場無料(要整理券)
 ※葦崎市民および葦崎市に通園・通学・通勤する方、またはその家族が対象です。
 ☆1月13日(水)9時より整理券配布開始

◇スターダスト☆レビュー 35th Anniversary Tour

3月6日(日)17時30分開演・大ホール
 2016年2月よりスターダスト☆レビューの新しいツアーがスタート！山梨公演をお見逃しなく！
 【全席指定】6,700円
 ※ジュニア割引、シニア割引、障害者介助者割引あり(詳細は要問い合わせ)
 ※未就学児入場不可
 ★12月19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)

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(12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 1日(火)・14日(月)
- 富士見、岩下、上の山 2日(水)・15日(火)
- 穂坂町、権現沢、上の原、上今井、原、長久保 3日(木)・17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 4日(金)・21日(月)
- 藤井町全区 7日(月)・22日(火)
- 中田町全区・穴山町全区 8日(火)・24日(木)
- 円野町全区・清哲町全区・神山町全区 9日(水)・25日(金)
- 旭町全区 10日(木)・28日(月)
- 大草町全区・竜岡町全区 11日(金)
- 老壮大学 18日(金)
- 静心寮 16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)