

# くららの 情報報



親子で挑戦しよう！  
茅ヶ岳親子トレッキング教室

市では、市内の  
小学校4年生から  
中学3年生までの  
児童・生徒と、そ  
の保護者を対象とし  
たトレッキング教室を  
開催します。



当日は、山梨県山岳連盟加  
盟団体「白鳳会」会員などの  
案内により、深田記念公園か  
ら茅ヶ岳山頂を目指し、高山  
植物などの学習をしながら、  
ゆっくりに歩きます。

■日時

5月24日(土)

集合 8時市役所駐車場

解散 15時30分予定

※バスで移動しますので、時  
間厳守をお願いします。

※天候などの状況により中止  
となる場合があります。

■定員 親子20組

※定員になり次第締切り、ま  
た最小催行数は5組です。

■参加費 (保険料を含む)

1人500円

■お申し込み方法

5月15日(木)までに電話  
でお申し込みください。

■お問い合わせ・お申し込み  
教育課生涯学習担当

(内線267・268)

## 広告募集

市で使用する事務用封筒、市指定ゴミ袋、口座振替  
済通知(軽自動車)に、有料で広告掲載を希望する広  
告主を募集します。詳細については、各担当へ問い  
合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

■事務用封筒(長3)

- ・単色刷り、裏面4枠  
2万枚(おおむね半年分の使用量)  
1枠2万円(縦40mm×横100mm)
- ・今回の掲載申込み期限は4月30日(水)です。  
※このほか、事務用クラフト封筒(角2)の広告掲  
載についても、現在検討しています。

■お問い合わせ

総務課総務担当(内線333・334)

■市指定ゴミ袋(可燃・不燃)

- ・単色刷り、表面4枠  
179万枚(可燃・不燃)  
1枠3万円(縦100mm×横200mm)
- ・今回の掲載申込み期限は4月30日(水)です。

■お問い合わせ

市民課環境政策担当(内線131・132)

■口座振替済通知(軽自動車)

- ・単色刷り、圧着ハガキ(圧着時裏面)2枠  
約2500通(登録軽自動車1台につき1通)  
1枠1万円(縦50mm×横80mm)
- ・今回の掲載申込み期限は4月30日(水)です。

■お問い合わせ

収納課徴収第1・2担当(内線163~166)

※このほか、「広報にらさき」・「市HP」に掲載する有料広告を  
募集しています。企画財政課企画推進担当(内線356)

## 趣味と仲間を広げよう

■お申し込み方法  
4月30日(水)までに、電  
話または蕪崎市勤労青年セ



蕪崎市勤  
労青年セン  
ターでは、  
峡北圏内に  
居住、また  
は勤務する15  
〜30歳までの方  
を対象とした、文化講座を5  
〜3月に開講します。

センター窓  
口に直接お申  
し込みくださ  
さい。

■費用

1回の受講  
につき、施  
設の使用料  
1000円と  
教材費実費  
が必要となり  
ます。

講座名	講座開催日時	募集
料理教室	毎月第1木曜日 19~21時	20名
茶道教室	毎月第4水曜日 19~21時	25名
フラワーアレンジ メント・華道教室	毎月第4水曜日 19~21時	25名

## 女性のための30分フィットネスクラブ



世界400万人が実践している  
新しい健康習慣をあなたに

- ◎ いつでも好きな時間に
- ◎ これなら続けられる
- ◎ 生活習慣病(成人病)の予防に

筋肉のトレーニングの輪

カーブス蕪崎

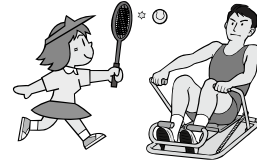
蕪崎駅前旧商工会館2F

まずは気軽に無料ワークアウト体験のお電話ください TEL0551-22-0502



**会員募集中**  
**NPO 韮崎スポーツクラブ**

NPO 韮崎スポーツクラブでは、豊かなスポーツライフの実現を目指し、年間を通して活動を実施していきます。



ご自分の体力・年齢・目的などに合った種目を探すことができますので、ぜひ一度体験に来てください。

**■年会費**

- ◇一般 1万1千円
- ◇学生(大学・専門) 8千円
- ◇小・中・高校生 5千円
- ◇幼児 3千円
- ※ファミリー割引有り

**■会員特典**

- ◇様々な種目に参加できます。
- ◇トレーニングルーム、クラブハウスが利用できます。

**■種目**

- ◇スクール(全26コース)
- エアロビクス、パワーステップ、サッカー、太極拳、子どもスポーツ体験など

- ◇サークル(全14コース)
- フットサル、トレーニング、グラウンドゴルフ、社交ダンス・フオークダンスなど

お問い合わせ・お申し込み  
NPO 韮崎スポーツクラブ  
TEL 21-2255



**お知らせ**  
**韮崎中央公園フットサル場**  
**使用についてのお知らせ**

中央公園フットサル場の使用に  
関して、詳細が決まりましたのでお知らせします。



**■使用時間**

- ◇夏季(5~9月) 9~17時
- ◇冬季(10~4月) 9~16時

**■休場日**

毎週月曜日、年末年始  
※月曜日が祝日の場合は開場します。

フットサル場使用料金表

区分		市内料金	市外料金
1日	夏季	4,000円	8,000円
	冬季	3,500円	7,000円
午前	9~12時	1,500円	3,000円
午後	夏季	2,500円	5,000円
	冬季	2,000円	4,000円
1時間貸し		500円	1,000円

■その他  
使用シューズなど、注意事項については、お申し込み時にご確認ください。

お問い合わせ・お申し込み  
教育課スポーツ振興担当  
TEL 22-10498

**市の人口(3月1日現在)**

男	16,252人	世帯数	12,285世帯
女	16,453人	前月比	-8世帯
計	32,705人		
前月比	-51人		

**医療費の節約にご協力ください**

- 3月中に市が支払った医療費
- ◇国民健康保険133,826,205円
- ※1人当たり15,396円(前月比0.85%増)
- ◇老人保健198,594,865円
- ※1人当たり54,634円(前月比9.52%減)

**◆市民栄養相談(要予約)**

「食」に関する心配ごとや疑問の相談  
※予約は保健福祉センター(☎23-4310)にて電話受付

**◆心配ごと相談**

生活・身の上等の日常生活の悩みに関する相談  
毎週月曜日 13:00~15:00  
市役所にて

**◆行政相談**

国や県、市の行政などについての相談  
第1・2・3月曜日 13:00~15:00  
市役所にて

**◆無料法律相談(要予約)**

弁護士が相談に応じます  
4月の相談は、24日(木) 13:00~  
相談時間は、1人30分以内  
※予約受付は、4月10日(木) 9:00~  
企画財政課(内線356)で電話受付

**◆物忘れ相談**

認知症予防・介護についての相談  
毎月第2火曜日 9:30~16:00  
保健福祉センターにて

**◆家庭児童相談**

子どもや家庭に関する悩みの相談  
毎週木曜日 10:00~16:00  
市民会館にて

**◆学校教育相談**

学習・いじめ・不登校など学校教育に関する悩みや不安の相談  
毎週月・火・水曜日 9:30~16:00  
市民会館にて

**◆結婚相談(要予約)**

結婚相手の紹介や相談に応じ、幸せな家庭が築けるよう協力  
毎週火・金曜日 13:00~16:00  
市役所福祉事務所(内線180)で電話受付

**子育て教室**

持ち物／母子健康手帳・筆記用具・  
教室に応じて体操のできる服装

◆ **パパ・ママ学級（要予約）**

妊産婦の食事、妊婦体操  
Aコース 4月14日（月） 13：30～

◆ **すくすく教室（7か月）**

4月18日（金）  
受付時間 13：00～13：30  
対象：H19年9月生まれ

◆ **よちよち教室（11か月）**

4月22日（火）  
受付時間 13：00～13：30  
対象：H19年5月生まれ

◆ **のびのび教室（2歳児）**

4月23日（水）  
受付時間 13：00～13：30  
対象：H18年3月生まれ  
持物：子ども用歯ブラシ

**乳幼児の健診**

持ち物／母子健康手帳・バスタオル・  
保険証・印鑑

◆ **4か月児健診**

4月25日（金）  
受付時間 13：00～13：30  
対象：H19年12月生まれ

◆ **1歳6か月児健診**

4月11日（金）  
受付時間 13：00～13：30  
対象：H18年9月生まれ

◆ **3歳児健診**

4月16日（水）  
受付時間 13：00～13：30  
対象：H17年3月生まれ

**育児健康相談等**

持ち物／各種健康手帳

◆ **にこにこ子育て相談室（要予約）**

4月24日（木）  
9：30～16：00

◆ **母子健康手帳交付・妊婦相談・一般健康相談**

毎週月、木曜日  
9：30～16：00

◆ **ポリオ予防接種**

4月16日（水）、24日（木）  
受付時間 13：00～14：30  
場所 市営総合体育館  
対象 3か月～7歳半になる子ども  
持物 母子健康手帳、予診票

**健康に関する相談等**

みなさんのご相談にお応えします。  
お気軽にご利用ください。

◆ **健康相談**

体や心の健康について、保健師が相談に応じます。  
毎週月、木曜日  
9：30～16：00

◆ **栄養相談**

食事について、栄養士が相談に応じます。  
月～金曜日  
9：30～16：00

■ **お問い合わせ**

■ 蕨崎市保健福祉センター（本町3-6-3）  
☎23-4310 / FAX 23-4316



? MRI 検査を受けたところ「かくれ脳梗塞」といわれましたが、  
どういうものなのでしょうか？

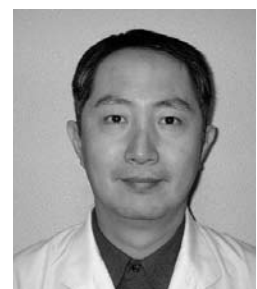
◎ **高齢者では、“無症候性”の脳梗塞がしばしば検査で見つかります。**

脳の他の疾患の精査や、脳ドックなどで頭部のMRI 検査を行ったときに、それまでに症状を出していない“無症候性”の脳梗塞が見つかることがあります。これを俗に「かくれ脳梗塞」と呼んでいます。特に高齢者では、脳の深部にごく小さいものが少数見つかることがしばしばあります。

◎ **脳梗塞の危険因子の管理が重要ですが、精密検査や治療を必要とする場合があります。**

既に麻痺などの症状を出したことがある“症候性”の脳梗塞に対しては、通常は脳梗塞再発予防のための投薬（抗血小板薬・抗凝固薬）をしますが、「かくれ脳梗塞」のうち脳の深部にできる小さくて数が少ないものに対しては、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの危険因子の管理を優先します。喫煙も控えたほうがいいでしょう。

ただし、小さいものでも数が多い場合、脳へ行く太い動脈に閉塞や狭窄がある場合や、心臓から飛んできた血栓が原因の「かくれ脳梗塞」は、たとえ症状がなくても再発予防のための精密検査や治療が必要なケースが多いので、脳卒中の専門医にご相談ください。



アドバイザー 蕨崎市立病院  
脳神経外科 医長 八木下 勉

**保健課健康増進担当から  
お知らせします**

**やさしさをわけてください  
献血にご協力を**

医療現場の血液需要は増加し、献血なしでは医療が成り立たない状況となっています。



春は企業献血が減少するほか、天候の変化により体調を崩す方が増えることから血液が不足しやすい時期です。みなさんのご協力をお願いします。

■日時

4月28日(月)	9時30分～11時30分
	12時30分～15時30分

■場所

市役所庁舎裏駐車場  
※受付は、市役所1階防災会議室で行います。

**麻しん・風しん混合(MR)  
ワクチン接種について**

麻しん・風しん混合(MR)ワクチンの予防接種は、4月より中学1年生と、高校3年生相当年齢者を対象に実施されます。

対象の生徒には予診票を送付しますので、注意事項をよくお読みになり必ず接種してください。

**ご注意ください  
人間ドック制度が変わります**

今年度から、人間ドックの対象者を国民健康保険加入者のみに限定し実施することになりました。



社会保険の被扶養者に対する健診事業については、「特定健診」として医療保険者が実施することになりますので、ご注意ください。

**こぶし号 老人福祉センターバス(4月巡回日程)**

祖母石、一ツ谷、水神、1～5丁目、若宮、旭、日の出、西町、富士見ヶ丘中島、高河原(葦崎駅経由)	17日(木)
富士見、岩下、上の山(葦崎駅経由)	2日(水)・18日(金)
穂坂町権現沢、上の原、上今井、原、長久保	3日(木)・21日(月)
穂坂町日の城、三之蔵、三ツ沢上下、飯米場	4日(金)・22日(火)
穂坂町柳平、宮久保、鳥の小池	7日(月)・23日(水)
藤井町全区	8日(火)・24日(木)
中田・穴山町全区	9日(水)・28日(月)
円野町全区(一ツ谷経由)	10日(木)・30日(水)
清哲、神山町全区(一ツ谷経由)	11日(金)
旭町全区(一ツ谷経由)	14日(月)
大草・竜岡町全区	15日(火)
静心寮	16日(水)
老壮大学	25日(金)

※3月29日(土)～4月1日(火)は連休します。  
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)



4月6～15日は「春の全国交通安全運動」が実施されます。交通ルールを守って、事故防止に努めましょう！

**介護予防の第一歩  
「生活機能評価」を実施します**

日本は世界でもトップクラスの長寿国となり、高齢者が自立して生き生きと生活していくことが大切となります。市では、高齢者の生活機能

**救急医療の適正利用を！**

■できる限り診療時間内の受診を

最近、軽い症状の患者さんが夜間や休日の救急外来を利用する「コンビニ受診」が問題となっています。「コンビニ受診」が増加すると、救急対応が必要な患者さんへの診療が遅れてしまいます。急患以外の方は診療時間内の受診を心がけ、限りある医療資源をみなさんが有効に活用できるよう、救急医療の適正利用をお願いします。

■救急車の要請は緊急性を要する方のために

本来、救急車はケガや急病など緊急に病院へ搬送する必要のある方のためにありますが、近年は比較的軽い症状の方が安易に救急車を要請することが多く見受けられます。本当に困っている方を助けるためにも、救急車は緊急性のある方のために呼びましょう。

■お問い合わせ

峡北消防本部 ☎22-3311  
■休日・夜間当番医のお問い合わせ(休日・夜間)  
峡北消防本部テレホンガイド ☎22-8181

- お問い合わせ  
保健課健康増進担当  
☎23-4310  
☎23-4316



(体や心の働き、日常生活動作、人が生きていくための機能全体)を把握し、介護予防が必要な方に、市が実施する介護予防事業への参加を呼びかけるため、「生活機能評価」を実施します。

対象者にはチェックリストを送付しましたので必要事項を記入し返送してください。

「生活機能評価」は介護予防の第一歩です。現在の自分の状態を理解するためにも

☎23-4316

- 対象  
平成21年3月31日現在で、65歳以上の市民の方

- 返送期限  
4月25日(金)まで
- ※必要事項を記入し、同封の黄色い封筒で返送してください。

- お問い合わせ  
保健課介護支援担当  
☎23-4310  
☎23-4316

## 児童センターであそぼう

開館時間 月～土曜日 9:00～19:00  
0～6歳(未就学)児は保護者の同伴をお願いします。



### 葦崎児童センター

(☎ 22-7687)

#### ◆なかよし広場

4月17、24日(木) 11:00～

#### ◆作って遊ぼう(こいのぼい)

4月30日(水) 10:30～

※材料費自己負担

※4月28日(月)までに、お申し込みください。

#### ◆寿ルーム(小学生対象)

毎週月曜日



### 北西児童センター

(☎ 22-1775)

#### ◆なかよし広場

4月18日(金) 11:00～

#### ◆作って遊ぼう(こいのぼい)

4月25日(金) 10:30～

※材料費自己負担

※4月23日(水)までに、お申し込みください。



### 北東児童センター

(☎ 23-5550)

#### ◆なかよし広場

4月21、28日(月) 11:00～

#### ◆お話し会

4月24日(木) 10:30～

講師 お話サークル「ききみみずきん」



### 甘利児童センター

(☎ 23-1535)

#### ◆ダンベル体操教室

4月17日(木) 10:30～

#### ◆なかよし広場

4月22日(火) 11:00～



☆行事のない日でも、各センターは開館してあります。お子さんと一緒に遊びに来てください。

☆小学生の行事は「パソコンを楽しもう」など、ほかにもあります。

☆詳しくは、各児童センターにお問い合わせください。



“作って遊ぼう”の様子(北東児童センター)

## 「葦崎シティジュニアコーラス団員募集！」

歌うことの好きなお友達、一緒に歌いましょう。  
昨年度は、「武田の里音楽祭」や「武田の里文化祭」、  
「葦崎町生涯学習フェスティバル」などに出演しました。

- ♪練習日 毎月第2・4土曜日 13:30～
- ♪場所 葦崎市民会館5階大ホールおよび  
東京エレクトロン葦崎文化ホール
- ♪年会費 2,000円
- ♪申込み 4月23日(水)までに  
中央公民館(☎22-1121)へ。

## 子育て支援センターにいらっしゃい!

開設時間 月～金曜日 9:00～12:00  
※火、木曜日は14:00～16:00も開館しています。



### 地域子育て支援センター ファミリー・サポート・センター

(藤井保育園内 ☎ 23-7676)

#### □子育て相談

面談 9:00～17:00

電話相談 9:00～17:00

#### □例月のイベント

##### ◆子育てトーク(子育てについて気軽に話しましょう)

4月2日(水) 10:30～

##### ◆体位測定(お子さんの身長・体重を測ります)

4月21日(月) 10:30～

##### ◆誕生会に参加しましょう(お友だちと一緒に)

4月25日(金) 10:00～11:30

##### ◆水曜ミニミニタイム(歌・手遊び・シアターなど)

毎週水曜日の午前中

#### □その他のイベント・講座

##### ◆公園で遊ぼう

4月11日(金) 10:00～12:00

場所 葦崎中央公園(ちびっこ広場)集合

持物 おやつ、飲み物、お弁当など

#### 育児代行サービスのお知らせ

ファミリー・サポート・センターでは、生後3ヶ月頃から小学校6年生までのお子さんの、子育てのお手伝いをします。子育て経験者または保育士の資格を持つ方で、市の講座を受講した「まかせて会員」が保護者に代わって育児をしますので、お気軽にお問い合わせください。

#### こんな時お手伝いします

- ・園や習い事等へ子どもを送迎してほしい
- ・園や小学校の始業時間前、終業時間後に預かってほしい
- ・自分が病院へ行く間預かってほしい
- ・子どもが軽度の病気で登園、登校ができないがこれ以上仕事が休めないので預かってほしいなど

ご利用は1時間700円～です。希望される方は入会の申し込みをしてください。詳しくはお問い合わせください。

4月の標語

変えてみましょう家事分担

共に助け合う良い機会

毎月第1日曜日は、男女共同参画の日



■開館時間 10～18時  
※入館は17時30分まで

■企画展開催期間  
4月3日(木)～  
6月30日(月)

「女流画家に描かれた花」と題し、流画家に描かれた花と題し、春季企画展を開催します。片岡珠子、岸田夏子、堀文子、三岸節子などによって描かれた作品の展示を行います。蕪崎大村美術館で、心豊かなひと時を過ごしてみませんか？みなさんの来館をお待ちしています。

蕪崎大村美術館  
「女流画家に描かれた花」開催



■休館日 毎週水曜日  
※年末年始も開館しています。

■入館料

大人 500円  
小中学生 200円  
※身心障害者・団体(20名以上)など割引あり

■お問い合わせ

蕪崎大村美術館  
☎2317775

さざなみの会蕪崎  
「第4回朗読発表会」について

蕪崎市文化協会朗読部に所属する「さざなみの会蕪崎(前蕪崎なみの会)」では、「桜の時新しい出発」をテーマに「第4回朗読発表会」を開催します。みなさんの参加をお待ちしています。



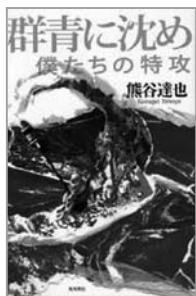
■日時・場所

4月19日(土)  
13時30分～15時30分  
市民会館4階会議室

■お問い合わせ

蕪崎市文化協会 早川  
☎2214735

新刊情報 図書館流通センター「週刊新刊全点案内」1559号より



「群青に沈め 僕たちの特攻」  
熊谷達也著 (角川書店)

カッコ悪いのはいやだ。意味のない死なんて、馬鹿げてる。毎日が戦争、友達が死んだ。1945年、その夏の瞬間。「人間兵器」となった17歳の潜水特攻兵の眼から描く、戦争青春小説。



「かんたんせんせいとライオン」  
齊藤洋作、大森裕子絵 (講談社)

ライオンのバムの願いは、かわいらしいハムスターになること。そんなバムに、かんたんせんせいは3つの方法を教えてくれます。さあて、どうやって変身するのかな？

(一般書)

「職場のうつ『社会復帰』プログラム」  
渡部芳徳著 (主婦の友社)

「猫と針」 恩田陸著 (新潮社)

(児童書)

「メダカ」 草野慎二・栗林慧 写真 (アスク)

「みんなのひつじさん」  
五味太郎作 (クレヨンハウス)

ほか多数

◎図書は、リクエストや予約もお受けします。  
◎「リサイクル文庫」にもご協力ください。  
◎ご返却が遅れている方は、どうかお早めにお返しください。

今月のだっこの会

わらべ歌・手遊びなど  
遊びや絵本に思わぬ反応が！  
日ごろの親子のふれあいに。  
日時 4月24日(木)  
10:30～  
場所 市民会館3階 和室

今月のおはなし会

絵本・紙芝居・工作・  
パネルシアターなど  
楽しいお話がいっぱい！新しい本もぞくぞく紹介。  
友達を誘ってきてください。  
日時 4月26日(土) 10:30～  
場所 市民会館3階 和室

今月の朗読のつどい

今回は、「北杜さざなみ朗読会」のみなさんです。  
日時 4月5日(土) 14:00～  
場所 市民会館4階 大会議室

「午後のロマネスク」より 小池真理子作

- ・雪うさぎ (朗読 佐藤美代さん)
- ・花火 (朗読 内藤志保さん)
- ・遠い思い出 (朗読 北澤定子さん)
- ・花ざかりの夜 (朗読 津金孝子さん)

「春いくたび」 山本周五郎作 (朗読 柴山裕子さん)

※次回は5月10日(土)を予定しています。

■4月の休館日

毎週月曜日、29日(火)、30日(水)です。  
お問い合わせは、蕪崎市立図書館  
(☎22-1121 / FAX 22-2910)