広報うえのはら UENOHARA

～頑張るあなたを応援する情報誌～

Public Relations

7
2026 年
No.257



表紙は、８月に開催される国際大会に向けて、真剣に練習へ打ち込む「上野原サンライズ」の選手たちです。2・3 ページでは、大会の概要やチームに所属する選手のプロフィールを詳しく紹介しています。

CLOSE-UP NEWS

みんなで守ろう！ごみ出しのルールとマナー
令和７年度下半期上野原市財政公表
後期高齢者医療制度に関する重要なお知らせ
熱中症から命を守るために　　など

P14　お知らせチェックリスト
P25　広報うえのはらおトクーポン
P28　上野原フォトレコード

顔と名前を覚えて、会場で熱いエールを！



得意なプレー
▶チームの穴を埋めるプレー
試合前のルーティン
▶アップの時点でユニフォームを着る

＃ 24
クールさと熱い闘志を併せ持つパワーブルドーザー
清水 隆亮（しみず たかあき）



得意なプレー
▶ドライブ、ディフェンス
試合前のルーティン
▶音楽を聴きながらストレッチ

＃ 13
現状に満足しない、夢を追い続ける若き挑戦者
千葉 海斗（ちば かいと）



得意なプレー
▶ And One
試合前のルーティン
▶エナジードリンクと昼寝

＃ 10
攻守すべてで勝利を引き寄せる優勝請負人
ペター・シュチュアー



得意なプレー
▶ドライブ、ディフェンス
試合前のルーティン
▶コーヒーを飲む

＃ 33
攻守でチームを支える不屈のファイター
阿部 翔太（あべ しょうた）



得意なプレー
▶ Pick and Pop
試合前のルーティン
▶ゲーム開始直前に、靴ひもを結ぶ

＃ 21
圧倒的な強さでゴール下を支配する重戦車
テオドール・アタナソフ



★ New Face ★
新加入！

＃ 11
欧州で磨かれた才能が上野原に降臨！ 205 センチの新星
ミハイロ・クチェリャヴィー

推しの選手を見つけよう！



得意なプレー
▶ドライブ、ディフェンス
試合前のルーティン
▶ストレッチしながらリラックス

＃ 6
B リーグで磨いた力を上野原に注ぐ若き戦士
遠藤 奨太（えんどう しょうた）



得意なプレー
▶ドライブ、スティール
試合前のルーティン
▶ゆで卵を食べる

＃ 3
冷静な判断と不屈の魂で勝利を切り拓くターミネーター
出羽 崚一（でわ りょういち）



得意なプレー
▶ドライブ
試合前のルーティン
▶好きな音楽を聴く

＃ 0
類稀なる分析力と鋭いドライブで試合を動かす上野原の心臓
星 晴文（ほし はるふみ）



得意なプレー
▶アウトサイドシュート
試合前のルーティン
▶大福を食べる

＃ 8
優しさの裏に秘めた破壊力上野原の長距離砲
金久保 健太（かねくぼ けんた）



得意なプレー
▶アウトサイドシュート
試合前のルーティン
▶音楽を聴く

＃ 4
止められるなら止めてみろ！ オフェンスの鬼
品田 大（しなだ だい）



得意なプレー
▶スクリーンプレー、2P シュート
試合前のルーティン
▶瞑想

＃ 2
勝利のために体を張る上野原の必殺仕事人
斉藤 諒馬（さいとう りょうま）

【女子チーム紹介】

上野原サンライズは女子も熱い！ 日々奮闘する彼女たちにも、ぜひ熱いエールを！



栗原 利佳（くりはら りか） ＃ 23
狙ったシュートは外さない、魅惑のシューター



山桑 恵望（やまくわ めぐみ） ＃ 13
暴れろ、攻めろ、守れ。



八木 希沙（やぎ きさ） ＃ 7
世界を知り、影となって勝利を支える司令塔



遠藤 桐（えんどう きり） ＃ 33
当たって砕けろ！ 魂で戦う ハッスルクイーン



田中 真琴（たなか まこと） ＃ 17
笑顔を忘れず ボールを追い続ける 心優しきファイター



吉武 忍（よしたけ しのぶ） ＃ 9
猪突猛進！ 猪年のエンターテイナー。 ブレーキなんてつけるな、スピード落とすな跳べ走れ



星 香那恵（ほし かなえ） ＃ 1
モコモコヘアの 癒し系 ファンタジスタ

FIBA 3x3
UENOHARA CHALLENGER 2026 開催！
上野原に熱い夏がやってくる！

2026
8.8（土）▶8.9（日）
開催場所：上野原市役所内特設コート

観戦無料！

CHALLENGER とは？
3x3 の大会における国内最大級の大会の 1 つ。上位に入賞したチームには世界大会の出場権が与えられるため国内外のトッププロチームがしのぎを削る熱い大会。

SUNRISE UENOHARA EXE

◀詳細は RBL 公式ホームページをご確認ください。

所得証明書・課税（非課税）証明書の コンビニ交付サービスを開始します

●問い合わせ
税務課住民税担当（☎ 62-3113）

7月1日（水）から、マイナンバーカードを利用して全国のコンビニなどのマルチコピー機で所得証明書および課税（非課税）証明書を取得できます。

取得には、利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードと、4桁の暗証番号が必要です。



●利用できる人（15歳以上）
証明対象年度の1月1日および取得日現在において、上野原市に住民登録があり、所得の申告がお済みの人。

●対象店舗　セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン、ミニストップ、イオンリテール

●利用時間　午前6時30分～午後11時

●手数料　1通300円

なお、取得できる証明書は最新年度分のみとなります（※毎年6月中旬頃に交付年度が更新されます）。
条件に該当しないなど、コンビニ交付が利用できない人は、市役所窓口へご来庁いただくか、郵便による請求をご利用ください。

みんなで守ろう！ごみ出しのルールとマナー

市民の安全で快適な生活環境を守り、収集時のトラブルを防ぐため、ごみ出しのルールとマナーの徹底のご協力をお願いいたします。

①カラス・野生動物対策を徹底しましょう

ごみ袋をそのまま集積所に置くと、カラスや野生動物に荒らされる原因となります。**荒らされて散乱したごみは、市では片付けや回収ができません。**地域の美化と衛生管理のため、ごみネットや収集ボックスを正しくご活用いただき、被害防止をお願いいたします。



②「しっかり水切り」で袋の破れを防ぎましょう

水分を多く含んだごみは重くなり、袋の強度が著しく低下します。収集時に袋が裂けてごみが散乱し、収集業務に支障が出る事例が増えています。破れ防止と衛生管理のため、**生ごみはしっかり水切りをしてから出してください。**

③ごみは、朝8時までに出しましょう

ごみ収集車は、安全かつ効率的に回収を行うため、ルートに沿って進行方向の左側にある集積所を順番に回っています。そのため、**一度通り過ぎた後に戻って回収することはできません。**

収集後に残されたごみはそのまま放置せず、一度お持ち帰りいただき、次回の収集日に出すか、クリーンセンターへお持ち込みください。

④作業中のごみ収集車には絶対に近づかないでください！

収集作業中のごみ収集車（パッカー車）は、内部の回転板や圧縮板が強力な力で作動しています。ごみを自分で直接投入口へ入れる行為は、**巻き込まれて重大な人身事故につながる恐れがあり非常に危険**です。作業中の収集車には絶対に近づかないでください。



●問い合わせ
生活環境課ごみ対策担当
（☎ 63-5353）

令和7年度下半期 上野原市財政公表



「財政公表」は、市民のみなさんに市の予算執行状況をお知らせするため、年に2回実施しています。

▼問い合わせ　財政経営課財政担当（☎62-3118）

※今回の財政公表は、令和7年度出納整理期間（令和8年4月1日～令和8年5月31日）が含まれていないため、実際の決算より低い数値となっています（公営企業会計を除く）。
※予算額および収入・支出済額は令和6年度からの繰越額を含む。

一般会計の歳入・歳出（単位：千円・%）

歳入 科目	予算額 / 収入済額	収入率	歳出 科目	予算額 / 支出済額	支出率
市税	3,174,432 / 2,970,052	93.6	議会費	124,655 / 120,180	96.4
地方譲与税・各種交付金	1,058,961 / 1,058,961	100.0	総務費	2,262,832 / 1,741,182	76.9
地方交付税	4,099,602 / 4,099,602	100.0	民生費	3,574,060 / 2,430,359	68.0
分担金・負担金 使用料・手数料	249,036 / 217,082	87.2	衛生費	1,805,622 / 1,398,454	77.5
国・県支出金	2,461,949 / 1,413,145	57.4	土木費	1,272,383 / 822,351	64.6
繰入金	450,457 / 18,955	4.2	消防費	807,242 / 719,112	89.1
繰越金	485,419 / 485,420	100.0	教育費	1,220,680 / 1,022,042	83.7
市債	1,419,100 / 226,200	15.9	公債費	1,467,233 / 1,461,022	99.6
その他	338,883 / 290,744	85.8	その他	1,203,132 / 412,909	34.3
合　計	13,737,839 / 10,780,161	78.5	合　計	13,737,839 / 10,127,611	73.7

市債の状況（目的別現在高）（令和8年3月31日現在　単位：千円）

市債は、公共施設の整備などのために金融機関や国などから借入れる、いわゆる『市の借金』です。

区分	現在高
1普通債	3,976,737
（1）総務債	1,495,212
（2）民生債	3,601
（3）衛生債	216,483
（4）農林債	276,034
（5）商工債	144,558
（6）土木債	1,547,989
（7）消防債	79,290
（8）教育債	213,570
2災害復旧債	175,564
（1）災害復旧債	175,564

区分	現在高
3その他	5,456,686
（1）減税補てん債	2,037
（2）臨時財政対策債	3,895,733
（3）合併特例事業債	464,308
（4）緊急防災・減災事業債	389,720
（5）減収補塡債	40,430
（6）地域活性化事業債	46,658
（7）緊急自然災害防止対策事業債	596,500
（8）防災・減災・国土強靭化事業債	21,300
計（1+2+3=一般会計分）	9,608,987
①簡易水道事業債	131,566
②下水道事業債	2,510,491
③病院事業債	916,912
計（①+②+③=公営企業会計分）	3,558,969

市有財産の状況（単位：m²）

区分	土地	建物
行政財産	591,160	104,544
普通財産	267,887	12,789
土地開発基金	207,493	0
合　計	1,066,540	117,333

※行政財産とは、普通地方公共団体において公用または公共用に使われる財産です。普通財産とは、行政財産と土地開発基金以外の公有財産です。土地開発基金とは、公用または公共用に使うのに必要な土地を購入するための基金です。

住民負担の状況（令和8年3月31日現在）

科目	収入済額（千円）	1世帯あたり（円）	1人あたり（円）
市民税	1,235,802	123,358	59,979
固定資産税	1,506,255	150,355	73,105
軽自動車税	86,851	8,669	4,215
市たばこ税	132,690	13,245	6,440
合　計	2,961,598	295,627	143,739

※1世帯・1人あたりの負担は、令和8年3月31日現在の世帯数と住民基本台帳搭載人口を基に算出しています。
※入湯税は除く

特別会計（令和8年3月31日現在　単位：千円・%）

会計	予算額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険	2,698,250	2,534,902	94.0	2,581,535	95.7
後期高齢者医療	854,695	525,901	61.5	840,313	98.3
介護保険	2,820,675	2,068,614	73.3	2,242,711	79.5
介護サービス	15,919	15,795	99.2	12,039	75.6
教育奨励資金	5,181	1,685	32.5	168	3.2
財産区	284,544	285,019	100.2	22,388	7.9
保護財産組合	2,846	2,847	100.0	10	0.4
合　計	6,682,110	5,434,763	81.3	5,699,164	85.3

公営企業会計（令和8年3月31日現在　単位：千円）

会計	区分	収入	支出	収支
簡易水道	収益的収支	175,216	164,128	11,088
	資本的収支	17,284	26,488	△9,204
下水道	収益的収支	642,549	628,362	14,187
	資本的収支	223,636	369,569	△145,933
病院	収益的収支	235,981	369,152	△133,171
	資本的収支	119,882	177,482	△57,600

※資本的収入額が資本的支出額に不足する額は、消費税および地方消費税資本的収支調整額ならびに過年度分損益勘定留保資金などで補てんしています。

後期高齢者医療制度に関する重要なお知らせ

新しい「資格確認書」の交付や、医療費・保険料の変更点をご案内します

1. 令和 8 年度「後期高齢者医療資格確認書」について

令和 8 年度より、新しい資格確認書（さくら色）の交付は対象者のみとなります。対象となるのは、**① 85 歳以上の人、② 84 歳以下でマイナ保険証の利用が少ない人**（過去 1 年間の利用が 5 回以下、かつ直近 3 か月利用なし）です。

対象者には 7 月中旬～下旬に特定記録郵便で郵送します（8 月 1 日より利用可能）。現在お持ちの薄紫色の確認書は、8 月以降にご自身で破棄してください。

なお、交付されない人には「資格情報のお知らせ」を送付します。これのみでの受診はできませんが、機器不具合時などにマイナ保険証と一緒に提示が必要になるため、大切に保管してください。

2. 資格確認書への「限度額区分」の記載について

資格確認書への限度額区分の記載を新たに希望する人（マイナ保険証をお持ちでない人）は、申請が必要です。すでに前年度に交付を受けている人や併記申請済みの人は、引き続き記載して交付するため申請は不要です。

また、マイナ保険証をお持ちの人も申請は不要です。医療機関等の窓口でマイナ保険証を提出し、「限度額情報の表示」に同意することで適用されます。

3. 窓口負担割合の適用について（申請不要）

住民税課税所得が 145 万円以上の被保険者がいる世帯は、窓口での負担割合が原則「3 割」となります。ただし、収入が一定の基準額以下の場合は、所得状況に応じて「2 割」または「1 割」となります。

なお、要件に該当する人には、収入状況等を確認のうえ、適用後の負担割合を記載した「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を送付いたします。

※この軽減措置を適用するための、**ご自身での申請手続きは不要**です。

4. 長期入院時の食事代の減額申請について

低所得者Ⅱ（区分Ⅱ）に該当する人で、過去 12 か月間の入院日数が 90 日（※）を超えた場合、申請によって入院時の食事代がさらに減額されます。**この手続きは、マイナ保険証の有無にかかわらず該当する人全員に申請が必要です。**

（※低所得者Ⅱと判定された期間の入院に限ります）

●申請に必要な書類　過去 12 か月以内で、90 日を超える入院日数が確認できる領収書、または入院証明書等をお持ちください。

●申請時の注意点（差額の申請）　申請をした日からその月の末日までの食事代については、減額を適用するために別途「療養費（食事療養費差額）」の申請が必要となります。

5. 保険料の納付方法について

保険料の納付方法は、以下の 2 通りのいずれかとなります。ご自身の納付方法は、お送りする通知書等でご確認ください。

●特別徴収（年金からの天引き）
受給されている年金から、あらかじめ保険料が天引きされます。

●普通徴収（納付書または口座振替）
市からお送りする納付書を使って金融機関等の窓口で納付していただきます。なお、口座振替をご利用の人については、ご登録いただいた口座から自動的に引き落とされます。

6. 保険料への「子ども・子育て支援金」の追加について

令和 8 年度の保険料より、従来の保険料（医療分）に「子ども・子育て支援金」をあわせてご負担いただきます。お預かりした支援金は、国へ納付し、子ども・子育て世帯向けの給付等に充てられます。

※この支援金は従来の医療分の保険料とは区分された仕組みであり、集められたお金が医療費などに流用されることはありません。

●問い合わせ　市民課国保年金担当（☎ 62-3112）または後期高齢者医療広域連合（☎ 055-236-5671）

上野原市国民健康保険加入者へのお知らせ

資格確認書などの更新について

●問い合わせ
市民課国保年金担当（☎ 62-3112）

現在の国民健康保険資格確認書などの有効期限は 7 月 31 日です。新しい資格確認書などは、7 月中旬から世帯主あてに郵送します。8 月 1 日以降は、新しいものをご利用ください。

●ジェネリック医薬品の使用をお願いします

ジェネリック医薬品は後発医薬品と呼ばれ、先発医薬品の特許などの期間満了後に販売されます。有効成分は変わらず、医療費を安く抑えることができます。医療費削減のためにも、医師や薬剤師にご相談のうえ、ジェネリック医薬品の使用をお願いします。

●マイナ保険証を基本とした仕組みがすでに始まっています

令和 6 年 12 月 2 日以降、新たに保険証は発行されず、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しています。医療機関や薬局の受付で、マイナ保険証を顔認証付きカードリーダーに置くと受付が始まり、健康保険資格の確認ができます。

利用には、初回に登録が必要です。詳しくは QR コードからホームページをご確認いただくか、市民課国保年金担当までお問い合わせください。

※マイナ保険証をお持ちでない人には「資格確認書」が交付され、これまでどおり医療を受けることができます。

※マイナ保険証をご利用の人には「資格情報のお知らせ」が交付されます。マイナ保険証が利用できない医療機関では、マイナ保険証とあわせて「資格情報のお知らせ」を提示することで、受診することができます。

●限度額適用認定証について

限度額適用認定証を医療機関に提示すると、窓口での自己負担が限度額までとなります。交付をご希望の場合は、市民課、秋山支所・各出張所の窓口にて 7 月 24 日（金）から申請を受け付けます（認定証の「勧奨通知」は送付しません）。

※マイナ保険証を利用すれば、限度額適用認定証を提示しなくても、限度額を超える支払いが免除され、認定証の事前申請は不要となります。

▶市ホームページ　▶マイナポータル

国民年金保険料の免除・猶予制度

●問い合わせ
市民課国保年金担当（☎ 62-3112）
日本年金機構大月年金事務所（☎ 22-3811）

7 月 1 日から申請を受け付けます

令和 8 年度の国民年金保険料免除などの申請受付を、7 月 1 日から開始します。

年金保険料が未納のままだと、将来年金を受け取る資格を失うだけでなく、障害年金や遺族年金の制度が受けられなくなる場合があります。納付が困難な場合は、免除の手続きをお願いします。申請は原則として毎年度必要です。

詳細は、お問い合わせください。

●申請先　市民課国保年金担当、秋山支所、各出張所または大月年金事務所

●持ち物　年金手帳または個人番号のわかる書類、本人確認用書類

※本人確認用書類は、運転免許証など公的機関が発行した写真付き証明書の場合は 1 種類、保険証や預貯金通帳など写真付きでないものの場合は 2 種類必要です。

※詳しい情報は、下の QR コードから日本年金機構ホームページでご覧ください。



▶日本年金機構ホームページ「国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度」

出産時の交通費と宿泊費の一部を助成します

●問い合わせ
子育て保健課
上野原市子ども家庭センター
（☎ 62-1199）

市では令和 7 年度から、出産日および申請時に市内に住民票がある人を対象として、出産時の交通費と宿泊費の一部を助成しています。

○助成の内容

距離に応じて交通費の助成額が決まるほか、最大 14 泊分の宿泊費が対象となります。

助成項目	内容	上限額
出産時の交通費	自宅（里帰り先）から分娩施設までの往復交通費	距離に応じて助成 （タクシー利用の場合：片道 20,000 円が上限）
宿泊費	出産までの間、宿泊施設で宿泊した場合の費用	1 泊 10,900 円（最大 14 泊）

●利用できる交通手段
▶自家用車、公共交通機関、タクシー（※駐車料金は対象外です。）

●付き添いの方（1 名まで）も対象！
▶出産時に妊婦さんに付き添った人の交通費・宿泊費も助成対象となります。



○申請方法

妊婦訪問時に申請書をお渡しします。必要事項をご記入のうえ、以下の窓口へご提出ください。

●提出先：総合福祉センターふじみ 5 番窓口

上野原市が推進する地域コミュニティ支援事業 **上野原市シェアタウン**

上野原を盛り上げよう！

地域応援イベント協力者募集！

８月開催の地域応援イベントを一緒に盛り上げてくれる方を募集します！

大人も子どもも大歓迎！上野原のみんながつながって楽しめる機会を、
一緒に作ってみませんか？



イベントスタッフ・協力パートナー

一緒にイベントを企画したり
当日スタッフをやってみたい方、
上野原でがんばる人を応援したい
企業や事業者の方



新企画

小学生まで参加OK！

子ども店長

自分で作った作品や、
卒業したおもちゃ・本などを売ってみよう！
（基本的には保護者同伴でお願いします）



イベント概要（予定）
日程：令和8年8月29日（土）10:00～15:00
場所：もみじホール
応募いただいた方に詳細をご連絡いたします。まずはお気軽にご応募ください。

応募はこちら

【問い合わせ先】政策秘書課 政策担当 電話 62-3191　㈱AsMama メール info@asmama.co.jp

熱中症から命を守るために

●問い合わせ
子育て保健課医療保健担当
（☎ 62-4134）

本格的な夏が到来します。市でも、熱中症のリスクが非常に高まる季節となりました。自分自身、そして大切な人の命を守るため、今一度対策を見直しましょう。

■ 熱中症予防の 3 つの鉄則

1. こまめな水分・塩分補給
のどが渇く前からの摂取を心がけましょう。

2. エアコンの適切な使用
我慢せず、扇風機やエアコンを適切に使いましょう。クーリングシェルターもご利用ください。

▶クーリングシェルターに関する HP はこちら

3. 無理のない外出・休息
暑い時間帯の外出は控え、体調の変化を感じたらすぐに休みましょう。

■環境省公式 LINE を活用しましょう

防災無線で放送されない「警戒アラート」等の情報は、環境省の公式 LINE アカウント（右記 QR コード）で直接受け取れます。居住地域を設定するだけで情報をいち早く確認できるため、ぜひご登録ください。

▲環境省公式 LINE 友だち登録 QR コード

■防災無線の運用ルールと「情報の受け取り方」

今年度より、防災無線の放送基準を以下のように変更しました。

【「熱中症警戒アラート」発表時】
今年度最初のアラート時のみ防災無線で放送し、その後の放送は行いません。

【「熱中症特別警戒アラート」発表時】
防災無線で放送します。この放送が流れた際は、外出を控え、自宅やクーリングシェルター等で命を守る行動を最優先してください。



▲クーリングシェルター表示

農作業中の熱中症対策について

●問い合わせ
産業振興課農村地域づくり担当
（☎ 62-3119）

農作業中の熱中症等による死亡事故が急増しており、このうち、約 85％が 7 ～ 8 月に発生しています。熱中症事故は、周りの人がお互いに気を配り、声をかけ合うことで、防げる可能性があります。
ぜひ、熱中症等の対策に、声かけ活動に取り組んでみましょう。

【声かけ活動のポイント】

●家族で
作業前後だけでなく、作業中もこまめなコミュニケーションを

●職場で
その日の体調や暑さに応じて柔軟な声かけを

●地域全体で
顔を合わせたら、まず一声声かけを

【熱中症対策の 3 つのポイント】

①温度や WBGT 値（暑さ指数）を見て作業を考えよう
②こまめに休憩を取ろう
③もしもの時の応急処置

▶市ホームページ



オコシタイ通信 vol.62

上野原市
地域おこし協力隊

Facebookで
活動報告中！

～協力隊活動日記～

地域の魅力発信と コミュニティ造成担当

林隊員



上野原市地域おこし協力隊の林洋介です。

ふるさと長寿館を拠点として梶原地域の活性化のために活動しています。昨年８月24日、コロナ禍以降少なくなった交流機会を取り戻すキッカケを作るため、上野原市PR大使の「ゆう理」さん、和太鼓集団「太鼓心十」さんが出演、梶原の団体や、お店にも出店していただき『ゆずりはら音祭』をふるさと長寿館で開催いたしました。当初の想定を超え120名程のお客様にご来場いただき、約５年ぶりに開催された『長寿の里祭り』へと弾みをつけることができたと思います。



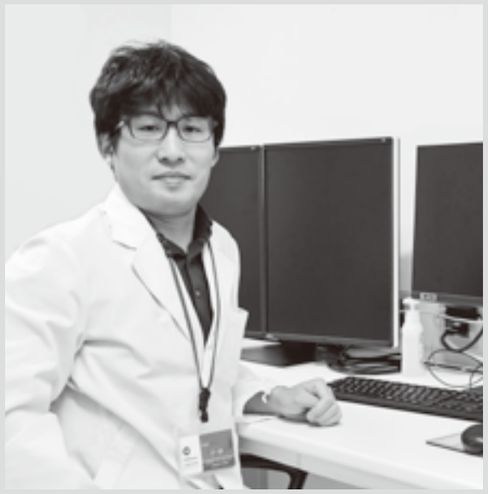
現在は梶原の猪丸地区で地元生産者の方達と小麦を栽培し、その小麦粉を使用した「手作りうどん体験」を７月20日（月・祝）から月１回、完全予約制で始めていきます（※７月20日の「手作りうどん体験」はご予約に空きがございません。）。また、椿地区にある「ふるさと長寿館体験農園」の整備にも着手し、11月には「農園収穫祭」を開催する予定です。両イベントの詳細はふるさと長寿館ホームページ、Instagram、Xをご覧ください。

今後も梶原地域の魅力を再発見し、イベントの開催、地域の活動を通じて梶原地区の活性化に努めてまいります。

市立病院 通信

このコーナーでは、市立病院のみなさんの思いをお伝えしていきます。当面、隔月掲載の予定です。

第26回　外科　小林（こばやし）敏倫（としみち）　医師



皆さん、こんにちは。上野原市立病院外科の小林敏倫と申します。

このたび７月より、小金澤樹先生の後任として赴任いたしました。前任の小金澤先生の診療を引き継ぎ、鼠径（そけい）ヘルニア、胆石症、虫垂炎などの良性疾患に加え、大腸癌や胃癌といった悪性疾患の診療・手術にも力を入れてまいります。

また、これまで救急診療にも携わってきた経験を生かし、地域の救急医療にも貢献できるよう努めてまいります。

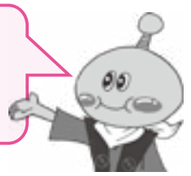
地域の皆さまに安心して受診していただける医療を提供できるよう心掛けてまいりますので、気になる症状がございましたら、お気軽に外科外来へご相談ください。

Uenohara Municipal Hospital

たまじまるの 消費生活 ワンポイント講座

市民の皆さんが消費生活を安心して過ごすためのワンポイントを、たまじまるがお知らせします。

警察を名乗る不審な電話に注意するじゃが！



■質問
警察を名乗る不審な電話があったのですが、どうすればよいのでしょうか？

■回答
事例として、警察署で使用されることが多い下４桁「0110」の電話番号を表示することで、消費者を信用させる手口や、電話からLINEのビデオ通話に誘導し、警察手帳を見せ、それを信用した消費者に個人情報を聞いたり、捜査の一環として金銭を振り込ませたりする手口がみられます。

警察がLINEのトークやビデオ通話で連絡を取ったり、金銭を個人名義の口座に振り込ませたりすることはありません。

警察を名乗る電話があっても慌てず、いったん電話を切って、消費者ホットライン「188」または警察相談専用電話「#9110」番に相談してください。



上野原市役所および大月市役所で消費生活相談員が相談に応じています。

・毎週火曜日：午前９時～午後４時（大月市役所）
・毎週木曜日：午前９時～午後４時（上野原市役所）

●問い合わせ
生活環境課生活環境担当（消費生活相談員）（☎62-3114）
消費生活ホットライン（☎188）
県民生活センター 地方相談室（☎45-5038）

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 58　応援（がんばって！）

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎62-4133）



両手拳を上下に置き、ゆるやかな弧を描いて同時に左右に振り、



左手の立てた親指の背を右手掌で前に押し出すように２回たたく

Healthy Life

うえのはら健康家族

●問い合わせ　子育て保健課（☎62-4134）

保健師からのメッセージ No.163


△音楽ムーブメントの様子

今月のテーマ

「ホッとスペース“ここあ”の集い」に行ってみよう

【はじめに】

「ホッとスペース“ここあ”の集い」は親子が笑顔で楽しく毎日が過ごせるよう、育児に役立つ情報や子どもとのふれあい遊び、ママのリフレッシュなどを取り入れています。今年度は内容をさらにパワーアップして開催しています。

【どんな内容？】

●音楽ムーブメント
音楽やリズムを全身で感じて、親子で遊びましょう。

●ベビマとママケア
ベビーマッサージを覚えて、赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう。ママの体のケアも行います。

●歯とお口の教室
0歳からはじめる健康な歯づくりについて学びましょう。

●離乳食①
離乳食を試食し、時期に応じた離乳食の量や進め方を学びましょう。

●離乳食②
実際に離乳食を作ってみましょう。

●絵本を学ぼう
絵本の読み聞かせ、赤ちゃん絵本の紹介をします。

●ママのヨガ
日頃の育児で疲れた心と体をリフレッシュしましょう。

●おもちゃ作り
手作りおもちゃを作って遊びましょう。

●ウェルベビコラボ
妊婦さん同士の交流に加え、抱っこ紐講座、産前産後ストレッチを学べます。

※同じ内容や興味がある内容に何回でも参加できます。

【参加した保護者からの声】

○離乳初期、中期、後期の食べ比べができて良かったです。
○離乳食の出汁の取りかたが学べて良かったです。
○行きたいタイミングで参加でき、いろんなお母さんたちと話をしたり、情報交換できました。
○同じような月齢の子たちが過ごしている姿を見ていて癒やしでした。

【まずは一度来てみませんか？】

ママたちの交流の場に助産師や子育て支援コーディネーターなどもいて、ちょっとした悩みや相談、体重測定もできます。

7月の実施日は、右ページの中段に掲載しています。ぜひご利用ください。


△絵本を学ぼうの様子

保健だより

●申し込み・問い合わせ　子育て保健課（☎62-4134）

★乳幼児健診

	実施日	該当児
4か月児	7月17日（金）	R8年2月11日～3月15日生
9か月児	7月17日（金）	R7年9月1日～9月30日生
1歳6か月児	7月22日（水）	R6年12月11日～R7年1月15日生
2　歳　児	7月17日（金）	R6年4月1日～4月15日生
3　歳　児	7月22日（水）	R5年2月1日～2月28日生

※詳細については、該当児にお知らせを郵送します。
※母子手帳アプリ・母子モ（上野原すくすく☆にっき）に登録すると、該当児にお知らせが配信されます。

※8月26日（水）に予定していた5歳児健診は、医師の都合により9月9日(水)へ変更となりました。
お間違いのないよう受診してください。

★ホッとスペース「ここあの集い」

◎対 象 者　妊娠中～生後1歳未満の乳児と保護者
◎日　　時　毎週火曜日　午前10時～(1時間程度)
◎場　　所　総合福祉センターふじみ　2階

実施日	内容
7　月　7　日	音楽ムーブメント
7　月　14　日	離乳食①　※要予約
7　月　21　日	ウェルベビコラボ
7　月　28　日	おもちゃを作ろう

※午前9時～10時に、助産師による個別相談を行っています。事前予約制ですので、お電話にてご予約ください。
◎問い合わせ　子ども家庭担当（☎62-1199）

★検診のご案内

実施場所　総合福祉センターふじみ
申込方法　医療保健担当（☎62-4134）へ電話

【集団検診】

◎実 施 日　10月15日(木)、16日(金)、17日(土)、18日（日）　午前実施
※10月14日は定員に達したため締切りました。
◎検診項目　特定（基本）健診、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・乳がん（マンモ）検診、乳房超音波検査、腹部超音波検査

【婦人科検診】

◎実 施 日　10月14日（水）、15日（木）、11月10日（火）　午後実施
◎検診項目　乳がん（マンモ）検診、乳房超音波検査、子宮頸がん・大腸がん検診

【子宮頸がん検診】

◎実 施 日　9月8日（火）、16日（水）、10月19日（月）、24日（土）、11月6日（金）、20日（金）　午後実施
※10月24日（土）のみ午前実施

※市の施設検診との重複受診はできません。
※乳がん（マンモ）検診と子宮頸がん検診は2年に1度の検診になります。（昨年度受診している場合は受診できません）
※年間日程や自己負担金などの詳細については、広報4月号折り込み「保健事業のご案内」または市ホームページでご確認ください。
※定員に達し次第締め切ります。お早めにお申し込みください。

伝言板

市立病院からのお知らせ

●問い合わせ　上野原市立病院（☎62-5121）

★脳ドックを受診しよう

▶検診項目　①診察（問診）、身長、体重、血圧測定
②血液、生化学的検査③頭頸部MRI・MRA
▶検診料金　33,000円（税込）
※オプション：頸動脈超音波検査6,050円（税込）
▶実施日時　7月25日（土）
▶定員　4人（定員を超えた場合は翌月以降のご案内）

★小児科夕方診療について

▶診察日　平日（午後3時30分～6時受付）
▶受診対象者　0～15歳（中学生まで）
▶持ち物　マイナンバーカード、医療費受給者証、お薬手帳
※受診前に必ず電話でお問い合わせください。
※内科的疾患のみの対応となります。
※処方は基本1日分です。定期処方は行いません。
※採血・尿検査・レントゲンなど各種検査は行いません。
※診断書・治癒証明書・アレルギー検査などの用紙発行はできません。

★一般健康診断を実施しています

▶健診日（下記の月曜日）	▶受付時間　※時間厳守
7月6日、 8月3日・17日 9月7日	午後2時～3時

▶受付場所　外来受付　▶場所　健診センター
▶健診費用　全額自費
▶健診結果　実施日から2週間後のお渡しになります。
※詳しくは病院HPをご覧になるか、お問い合わせください。

★看護学生奨学金のご案内

将来、当病院の看護師・保健師・助産師として勤務を希望し、長期にわたり地域医療を担う意欲が旺盛な看護学生に対して奨学金を貸与します。
▶対象者　看護大学・看護短期大学・看護師養成施設に在学中または進学決定の人
▶募集期間　随時　※定員に達し次第、締め切ります。

お知らせチェックリスト

木造住宅の耐震診断・耐震改修支援事業

建設課都市計画担当（☎ 62-3123）

市では、地震による木造住宅の倒壊から市民の生命や生活を守るため、木造住宅の耐震診断や耐震改修の支援を行っています。

【木造住宅の耐震診断】

●対象住宅（次の項目全てに該当する住宅）
- 市内に存する住宅（1 所有者につき 1 棟が対象）
- 昭和 56 年 5 月 31 日以前に建築された木造住宅
- 2 階建て以下で地階を有しない住宅
- 専用住宅または住宅部分が 2 分の 1 以上の併用住宅
- 長屋および共同住宅以外の戸建住宅
- 市税などの未納のない人が所有する住宅

●診断費用　無料（個人負担はありません）
●申込期限　令和 9 年 1 月 29 日（金）
※申込状況により変更する場合がありますので、事前にご相談ください。
●申込方法　申込書に必要事項を記入し、建設課まで提出してください。申込書は建設課に用意しているほか、市ホームページからダウンロードもできます。

【木造住宅の耐震改修】

●対象住宅（次の項目全てに該当する住宅）
- 上記の耐震診断の対象で、診断を実施した結果、倒壊の危険性があると診断された住宅、もしくは建築士の診断により倒壊の危険性があると判断された住宅
- 令和 8 年度内に工事が完了する住宅
- 改修の場合、改修後に耐震診断判定基準の総合評点が 1.0 以上になる住宅

※その他諸条件があります。
●補助金の額　改修・建替工事費（上限 143 万 7,500 円）
●申込期限　工期によって異なりますので、事前にご相談ください。
●申込方法　建設課窓口もしくはお電話にてお申し込みください。

▲耐震診断 HP　▲耐震改修 HP



地下水（井戸水など）の水質調査の募集について

生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）

市では、水質監視の観点から毎年、地下水（井戸水など）の水質調査を行っています。

この調査について、ご自宅や畑または事業所などで地下水（井戸水など）を使用している市民や業者を対象に水質調査の協力者を募集します。調査費用は無料です。ぜひご応募ください。

●応募要件
- 井戸などが自己所有の敷地内または事業所の敷地内に設置されている
- 井戸などが採水可能な位置、状態にある（蛇口が設置してあるなど）
- 災害時に地域の生活用水として解放できる（現地調査の際に「災害時協力井戸申請書」をご記入いただきます。）

※令和 7 年度に水質調査を受けた人は対象外
●応募期限　7 月 31 日（金）
※調査をご希望の場合は、事前にご相談ください。
※予算の範囲内で調査を実施するため、申請が多数の場合は、先着順となります。
※市内の各地域で偏りなく調査を実施するため、ご希望に添えない場合があります。

第 22 回上野原市民合唱祭 新規参加団体募集 !!

上野原市民合唱祭実行委員会事務局 鷹取（☎ 67-2038）

市民合唱祭に参加する新規の合唱団を募集します。
●開催日時　11 月 29 日（日）　午後 1 時から
●場所　もみじホール
●参加資格　市内で活動している合唱団
●申込方法　事務局まで電話でお申し込みください。
●申込期限　7 月 31 日（金）

有料広告

KELLY 音と光で安全な未来を
ケリー電気産業株式会社
◇パート・アルバイト募集◇
屋内工場での組立・検査（軽作業）
※はんだ付けできる方は大歓迎！
時給：1,058 円～　勤務場所：上野原工場（上野原 79）
勤務時間：8 時～17 時の間で相談させていただきます。（土日祝休み）
☎0554-68-9232　担当：石橋

男女共同参画啓発 図画コンクール作品募集

県男女共同参画・多様性推進課（☎ 055-223-1358）

県では、性別に関わらず誰もが自分らしく活躍できる社会をテーマにした図画を募集します。

●対象　小学生（低学年の部：1 ～ 3 年生／高学年の部：4 ～ 6 年生）
●テーマ　「男女共同参画」
性別にとらわれず、自分の個性や能力を自由に発揮している明るいイメージが伝わる図画やイラスト
●規格　市販の八つ切り画用紙（縦横・画材自由）
●期限　令和 8 年 9 月 11 日（金）必着
●応募方法　作品の裏面に応募票を貼り付け、（または学校名・学年・氏名・住所・連絡先・作品の説明等を記入し、）郵送または持参で提出。
※所属する小学校でとりまとめる場合は、学校へ提出してください。
●提出先　以下のいずれかへご提出ください。
- 山梨県 男女共同参画・多様性推進課
〒 400-8501 甲府市丸の内 1-6-1
- ぴゅあ富士
〒 402-0052 都留市中央 3-9-3（教育プラザ都留 2 階）

7 月は「社会を明るくする運動」の強調月間です !!

福祉課福祉総務担当（☎ 62-4133）

この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築くための運動です。法務省が主となって唱える全国的な運動で、今年で 76 回目を迎えました。

この運動が目指す立ち直り支援の輪に、皆さんぜひご参加ください。

お知らせ

～人の動き～

人口と世帯（令和 8 年 6 月 1 日現在）

	人口等	対前月比
人口	20,575 人	-44
男性	10,297 人	-31
女性	10,278 人	-13
世帯	10,048 世帯	-13

地域を守る 消防団に入団しよう !!



消防団は、本業を持ちながら、地域防災の要として、火災・水害などの災害対応、平時の防火・防災活動など様々な活動を行っており、本年 1 月に発生した林野火災では延べ 954 人の団員が消火活動等に従事しました。

しかし、消防団員は年々減少しており、地域における消防力の維持が難しくなってきています。

この状況を踏まえ、市では、一人でも多くの方に消防団への入団をお願いしています。地域の安心と安全を守るため、あなたも消防団員として活躍しませんか。



●問い合わせ
消防総務課庶務担当（☎ 62-4112）

うえのはら結婚サポートセンター主催 出会い応援イベント in 八王子

上野原市社会福祉協議会（☎ 63-0002）

今回は年代別の 2 部制で開催します！婚活セミナーの講師には、全国で 1,100 回超のイベント実績を持ち、テレビ出演もされている大橋清朗氏をお招きします。

ステキな出会いを見つけませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

●日時　7 月 25 日（土）
【第 1 部】午前 10 時 15 分～午後 12 時 30 分
【第 2 部】午後 1 時 45 分～ 4 時
●場所　京王プラザホテル八王子 4 階「扇」
●対象
【第 1 部】　30 ～ 40 代の独身男女 10 人
【第 2 部】　20 ～ 30 代の独身男女 10 人
●参加費
【男性】7,000 円
【女性】2,000 円（両方参加の場合は 3,000 円）
●申込　電話または上記 QR コードからお申込みください。
【男性】7 月 15 日（水）締切（※抽選）
※抽選結果は 17 日（金）までに連絡予定です。
【女性】定員になり次第終了（※先着順）
※詳細についてはお問い合わせください。

証明書発行用マルチコピー機と窓口発券機の設置について

市民課窓口担当（☎ 62-3112）

7月1日から、証明書発行用マルチコピー機と窓口発券機を設置します。

〈証明書発行用マルチコピー機〉

市役所および総合福祉センターふじみで、コンビニと同じように証明書の発行やコピーができるようになります。

また、同日から全国のコンビニでも各種税証明書が取得できるようになります。

●**利用可能時間**　午前8時30分～午後5時15分
※平日のみ

●**決済方法**　現金、PayPay

●**取得可能な証明書**　住民票の写し、印鑑登録証明書、所得証明書、課税（非課税）証明書
※証明書の発行にはマイナンバーカードが必要です。


市民課前に設置したマルチコピー機

〈窓口発券機〉

発券機や案内表示の設置により、窓口の待ち時間短縮と事務の効率化を図るため、市役所の市民課窓口にて稼働を開始します。また、スマートフォンから窓口の混雑状況を確認できるようになります。

●**対象の手続き**
- 転入・転出等の届出、印鑑登録
- 各種証明書の発行、仮ナンバーの申請
- マイナンバーカードの交付・更新等
- 戸籍の届出

有料広告

祝入門50年記念木村勝千代独演会
～浪曲で地元のお話を楽しもう！～
開催日時：7月18日（土）14時開場　14時30分開演
開　場：上野原市文化ホール
入場料：2,000円
◀公式HP
お申込：☎090-9807-4121【田中】

令和8年度知能検査および就学時健康診断の日程のお知らせ

学校教育課教育総務担当（☎ 62-3408）

令和9年度に小学校へ入学される幼児（令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ）を対象に、就学時健康診断を実施します。対象の方は必ず受診してください。

保護者の皆さんは、事前に送付した書類に必要事項をご記入のうえ、当日ご持参ください。

〈知能検査〉

●**日程**　8月31日（月）

小学校区	受付時間
上野原	午後1時30分～1時45分
上野原西・島田・秋山	午後3時15分～3時30分

〈就学時健康診断〉

●**日程**　10月15日（木）

小学校区	受付時間
上野原	午後1時30分～1時45分
上野原西・島田・秋山	午後2時15分～2時30分

※健康上の理由などでやむを得ず受診できない場合は、学校教育課までご連絡ください。

老人クラブサポーター大募集！

上野原ひまわりクラブ事務局（市社会福祉協議会内）（☎ 63-0002）

上野原ひまわりクラブでは、地域の老人クラブ（単位クラブ）を後方から支える「老人クラブサポーター」を募集しています。あなたの経験や得意なことを活かして、地域活動に参加しませんか？

●**応募資格**　おおむね60歳代で、地域活動に関心のある人

●**活動内容**　老人クラブの後方支援活動（主に単位クラブ）

●**募集期間**　7月1日（水）～31日（金）

●**応募方法**　電話、FAX、メールいずれも可
電話：63-0002、FAX：63-0210
メール：uenohara-shakyo@uesya.com

※詳しくは、QRコードをご確認いただくかお問い合わせください。

甲東公民館「ホタル観賞」のご案内

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

甲東観光協会、甲東子丑会の皆さんが管理している「甲東ふれあいセンター」の小川周辺で、ホタルが飛び交う姿を楽しめます。ぜひ皆さんでご覧ください。

●**時期**　6月下旬～7月中旬
日没から午後8時30分頃まで

●**場所**　甲東ふれあいセンター 小川周辺（上野原市桑久保1602・旧甲東小学校跡地）
※駐車場をご利用いただけます。

《ご注意》
外灯がないので足元に十分注意してください。



浄化槽を適正に管理しましょう

生活環境課下水道担当（☎ 62-3114）

浄化槽は、微生物の働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。その機能を十分に発揮させるため、法律により定期的な維持管理（保守点検・清掃）と法定検査が義務付けられています。

適正な維持管理を行い、浄化槽を正しく使用していただきますようご協力をお願いします。

●**保守点検**　送風機やタイマーなどの機器を点検します。また、放流先が不衛生にならないよう、定期的に消毒剤を補充する重要な作業です。
10人槽以下の家庭用浄化槽の場合、3～4ヶ月に1回の点検が必要です。県に登録している保守点検業者へ委託してください。

●**清掃**　浄化槽の機能を保つため、槽内に溜まった汚泥や異物の引き抜き、機器類の洗浄を行います。
年に1回以上（全ばっ気方式は6ヶ月に1回以上）行う必要があります。市の許可を受けた清掃業者へ委託してください。

●**法定検査**　保守点検や清掃が適切に実施され、放流水の水質が基準を満たしているかを確認する検査です。使用開始後3ヶ月を経過した日から5ヶ月以内に1回、その後は毎年1回受ける必要があります。
県指定の（一社）山梨県浄化槽協会（TEL：055-288-1132）へ、電話または申込書の提出でお申し込みください。

福祉のこころ2026 絵画コンクール作品募集

上野原市社会福祉協議会（☎ 63-0002）

市民一人ひとりが福祉への理解を深め、思いやりや支え合いの心を育むことを目的として、絵画作品を募集します。

子どもから大人まで、日常の中で感じる「やさしさ」や「助け合い」、「地域の温かさ」を自由な発想で表現してみませんか。絵画を通じて地域のつながりや共助の大切さを再認識し、誰もが安心して暮らせるまちづくりについて考える機会とします。

●**募集テーマ**　「わたしがふくしを感じたとき～ひと・まち・くらしの中で～」

●**応募対象**　上野原市内に在住、在勤、在学の人（全年齢）

●**応募規格**
画材：自由（クレパス、色鉛筆、絵の具など）
用紙：八つ切りまたはB4の画用紙

●**応募方法**　1人1点まで。詳しくは上記QRコード（社協HP）をご覧ください。

●**応募期間**　7月1日（水）～9月11日（金）

●**応募特典**
参加者：絵画コンクール記念カレンダー贈呈
入賞者：商品券等贈呈、市福祉大会において表彰

※詳しくは、お問い合わせください。

お知らせ

簡単管理　全額非課税　掛金助成
退職金は、国の制度を賢く活用
中小企業退職金共済制度
「中退共」で検索！
（独）勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL（03）6907-1234

女性の健康情報アプリ
「ルナルナ」の有料プラン無償提供開始について

▲市特設 HP

山梨県の連携協定により、県内にお住まいの人は、女性の健康情報アプリ「ルナルナ」の有料プレミアムコースが無料でご利用いただけるようになりました。

妊娠・出産を考えている人をはじめ、日々の健康管理に関心のある人は、ぜひご活用ください。

【プレミアムコースの主な機能】
・妊娠する可能性の高い日の予測
・パートナーへの共有機能
・気になる症状のセルフチェック機能　など

【無料提供期間】
令和 10 年 5 月 31 日（水）まで
※期間終了後は、自動的に無料プランに切り替わります（自動で課金されることはありません）。

【利用方法】
上野原市の特設ホームページ（上記 QR コード）にアクセスし、以下の専用コードを入力して利用登録を行ってください。
専用コード：CNCU9ARW

【事業に関する問い合わせ先】
山梨県総合県民支援局
子育て・次世代サポート課
（☎ 055-223-1425）

【ルナルナアプリの操作に関する問い合わせ先】
ルナルナアプリ内「メニュー」
＞「お客様サポート」
＞「ヘルプ / お問合せ」のメールフォームよりお問い合わせください。



上野原市担当の行政相談委員が表彰されました

5 月 28 日（木）の行政相談委員全体会議において、上野原市担当の浅井文隆行政相談委員が関東管区行政評価局長表彰を受賞されました。おめでとうございます。

行政相談は、毎月第 3 月曜日に開催しています。ぜひご利用ください。


△表彰状を受け取る浅井さん

有料広告





統計グラフコンクール作品募集

県統計調査課（☎ 055-223-1340）

県では、県民の皆さんに統計グラフの作成を通じて統計を活用し親しんでいただくために、毎年「統計グラフコンクール」を開催しています。

皆さんが普段気になっていることや疑問に思ったことなどを調べて、統計グラフを作ってみませんか。優秀な作品は、「統計グラフ全国コンクール」に出品され、統計検定 4 級（活動賞）が贈られます。

●**対象**　県内在住・在学・在勤で小学生以上の人
●**応募方法**　山梨県統計調査課あて郵送または持参
●**応募締切**　9 月 2 日（水）必着
●**その他**　詳細はホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

日本語教室外国人学習者募集

どんな日本語レベルの人も参加できます。楽しく日本語を勉強して、仲間を作りませんか。

●**対象**　上野原市に住む外国の人、上野原市で働く外国の人
●**開催日時**
7 月 5、12、19、26 日
8 月 2、23、30 日
9 月 5、12、27 日
10 月 4、11、18、25 日
11 月 1、8 日
午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
●**回数**　16 回
●**場所**　市役所の会議室
●**参加費**　無料（申し込みも必要ありません）



●**問い合わせ**
山梨県国際交流協会　古屋（☎ 055-228-5419、メール　y-nihongo@yia.or.jp）

夏休み浄水場見学会

東部地域広域水道企業団（☎ 22-0099）

東部地域広域水道企業団では、夏休み中の小学生を対象に浄水場見学会を開催します。水道施設の見学や実験などを通して、楽しみながら水をきれいにする仕組みを学びませんか。

●**日時**　8 月 5 日（水）・8 日（土）　午前 10 時～正午（雨天決行）
●**場所**　百蔵浄水場（大月市七保町下和田 2225-5）
●**対象**　市内在住の小学校 4 ～ 6 年生と保護者
●**定員**　各見学日 6 組程度（先着順・定員締切）
●**参加費**　無料
●**申込方法**　電話でお申し込みください。
●**申込期限**　7 月 17 日（金）



検針作業時間帯の拡大について

東部地域広域水道企業団　（☎ 22-0099）
水道企業団上野原事務所（☎ 63-0523）

東部地域広域水道企業団では、今年の 7 月から 10 月まで、水道メーター検針員の熱中症対策として、検針作業時間帯の拡大を予定しております。期間中は、早朝や夕方に業務を行うことがありますので、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

●**期間**　7 月から 10 月（検針は 2 か月に 1 度）
●**作業時間帯**　午前 6 時～午後 7 時まで

有料広告

屋根・外壁・板金・雨樋一式
新島工業株式会社
一緒に働きませんか？
職人・見習い大募集！
見習い 13,000 円～（日給）＊社保完備＊昇給有＊未経験者優遇＊
お気軽にお電話ください！
TEL:042-687-4886

あなたの身近な不動産パートナー
有限会社ベストホーム
土地・建物の購入・売却・相続などの相談、新築・リフォーム、お任せください。
山梨県上野原市上野原１００１　協栄ビル１階
0120-42-6101

地域おこし協力隊に新しい仲間が加わりました！

5月18日（月）、上野原市地域おこし協力隊に、新たに富山県出身の赤井成彰（あかいなりあき）さんが加わりました。

赤井さんは、以前から市の移住促進メディア「めためた　うえのはら」の動画制作に携わっており、制作した動画が県内で最優秀作品賞に選ばれるなど、その高い映像技術が評価されています。

今後は、上野原駅北口のコミュニティ＆コワーキングスペース「見晴亭」を拠点に、若者の交流機会の創出や、映像技術を活かした市の情報発信など、地域活性化を目指した活動を行っていただきます。

任期は最長3年です。今後の活躍にぜひご期待ください。



赤井（あかい） 成彰（なりあき）さん



△村上市長から委嘱状を受け取る赤井さん

乳幼児すこやか発達相談のご案内

●問い合わせ
子育て保健課こども家庭担当（☎62-1199）

子育てをする中で「ことばが遅いような気がする」、「こどものくせが気になる」、「あちこち動き回ってじっとしていない」、「こどもがすぐかんしゃくをおこして大変」、「お友達と上手に遊べない」などの悩みはありませんか？

市では子育てをする上での様々なお悩みに対して、心理相談員がひとりひとりのお子さんに合わせた具体的なアドバイスを行う『すこやか発達相談』を実施しています。





●**対象**　市内在住の就学前のお子さんと、その保護者
●**相談場所**　総合福祉センターふじみ
●**費用**　無料
●**日程**　月2回（木曜日）
※詳しい日時は、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。
●**申し込み方法**　事前予約制のため、電話、来庁、または市公式LINEからご予約をお願いします。

▲市HP

●●● 7月の各種相談日・申請期限・窓口業務

区分	日時	場所
児童相談所巡回相談	9日（木）午後1:00～5:15	市総合福祉センター 予約☎45-7838：都留児童相談所
児童家庭相談室	毎週月～金曜日（祝日除く）午前8:30～午後5:00	こども家庭センター（子育て保健課子ども家庭担当）☎62-1199
母子父子家庭相談		
子どもと親の心配ごと相談	第2または第4木曜日 午後2:00～/午後4:00～	市総合福祉センター（要予約☎62-1199）
人権相談	10日（金）、24日（金）午前10:00～正午	市総合福祉センター
行政相談	21日（火）午前10:00～正午	市役所2階会議室D

区分	日時	場所
うえのはら結婚サポートカウンセラー	毎週日曜日 午前10:00～正午	市総合福祉センター ☎63-3800
学校カウンセラー 教育相談	毎週月～金曜日（祝日除く）午前9:00～午後4:00	もみじホール相談室 ☎63-5700 ✉0120-28-7830
消費生活相談	毎週木曜日（祝日除く）午前9:00～午後4:00	生活環境課 生活環境担当 ☎62-3114
農地売買・賃借申請書提出	7月の申請書提出期限 10日（金）	農業委員会（産業振興課内）☎62-3119
市税収納・納税相談	26日（日）午前9:00～正午	税務課カウンター ☎62-3113
市民課日曜窓口	26日（日）午前9:00～正午	市民課カウンター ☎62-3112

▶▶▶上野原市職員募集

●問い合わせ　総務課人事担当（☎62-3117）

令和8年度上野原市職員採用試験（令和9年4月採用）を次のとおり実施します。
職種により職務経験要件等がありますので、詳細は募集要項または市のホームページ（以下のQRコード）でご確認ください。

●**試験日程**
第1次試験　9月1日（火）～13日（日）
第2次試験　10月28日（水）予定
※第1次試験の会場は、全国各地のテストセンターです。

事務職等HP　　消防職HP

●**試験申込み期間（全職種共通）**
7月13日（月）～8月7日（金）
午前9時～午後5時（土曜・日曜を除く）

※インターネットによる申し込みとなります。
※申し込みにあたっては、必ず上野原市職員採用試験案内で受験資格などをご確認ください。

●**試験職種・受験資格**　　**採用数：若干名**

職種	区分	年齢要件	受験資格
事務職	初級	平成3年4月2日以降に生まれた者	高等学校を卒業した者、もしくは卒業見込みの者、またはこれと同等以上の学力を有する者
	上級		大学を卒業した者、もしくは卒業見込みの者、またはこれと同等以上の学力を有する者
事務職（行政経験者）	初級		高等学校を卒業した者、またはこれと同等以上の学力を有する者で、職務経験要件を満たす者
	上級		大学を卒業した者、もしくは卒業見込みの者、またはこれと同等以上の学力を有する者で、職務経験要件を満たす者
土木職	初級	平成3年4月2日以降に生まれた者	高等学校（土木に関する専門課程）を卒業した者、もしくは卒業見込みの者、またはこれと同等以上の学力を有する者
	上級		大学（土木に関する専門課程）を卒業した者、もしくは卒業見込みの者、またはこれと同等以上の学力を有する者
土木職（経験者）	初級	昭和51年4月2日以降に生まれた者	高等学校（土木に関する専門課程）を卒業した者、またはこれと同等以上の学力を有する者で、常勤として土木工事関係の実務経験（設計、施工管理、管理技術者など）が5年以上あり、技術士または土木施工管理技士（1級または2級）の資格を有する者
	上級		大学（土木に関する専門課程）を卒業した者、もしくは卒業見込みの者、またはこれと同等以上の学力を有する者で、常勤として土木工事関係の実務経験（設計、施工管理、管理技術者等）が5年以上あり、技術士または土木施工管理技士（1級または2級）の資格を有する者
保健師	上級	昭和61年4月2日以降に生まれた者	保健師免許を有する者、または令和9年3月31日までに保健師の免許を取得見込みの者
保健師（行政経験者）			保健師免許を有する者で、職務経験要件を満たす者

職種	区分	年齢要件	受験資格
社会福祉士	上級	昭和61年4月2日以降に生まれた者	社会福祉士の資格を有する者、または令和9年3月31日までに社会福祉士の資格を取得見込みの者
保育士	中級	平成8年4月2日以降に生まれた者	保育士資格および幼稚園教諭免許の両方を有する者、または令和9年3月31日までに取得する見込みの者
消防職	初級	平成9年4月2日～平成21年4月1日に生まれた者	【共通】 ①準中型自動車免許（AT限定を除く）、または大型自動車免許を取得している者または採用までに取得できる者。ただし、平成29年3月11日までに普通自動車免許を取得した者は普通自動車免許（AT限定を除く）で可。 ②次の身体条件を満たす者 ア　（男性）身長おおむね160cm以上、体重おおむね50kg以上 （女性）身長おおむね150cm以上、体重おおむね43kg以上 イ　（視力）矯正視力を含み、両眼で0.7以上、かつ一眼でそれぞれ0.3以上で、色覚は職務遂行上支障がないこと ウ　（聴力）左右とも正常であること エ　体質が健全で、四肢関節に異常がなく、諸機能が正常であること オ　精神機能および神経系統に異常がないこと カ　職務遂行に支障のない身体・体力・健康度を有すること ③採用後、上野原市内に居住することができる者 【昭和62年4月2日以降に生まれた者（消防吏員経験者）のみ】 消防吏員として1年以上継続して勤務した期間が令和8年3月31日までに通算して3年以上あること
		昭和62年4月2日以降に生まれた者（消防吏員経験者）	

「やまなし上野原ジオパーク構想」通信（第1回 ジオパークって何？）



◆日本のジオパーク（ジオ:大地、パーク:公園）

現在、日本には48地域のジオパークがあります。上野原が認定されれば、**山梨県初のジオパーク**となります。

都内から最も近いジオパークとして、多くの人に上野原の魅力を知ってもらえるようになります。

◆関東周辺のジオパークと申請地域



◆ジオパーク認定に向けた活動◆

・日本ジオパーク委員会の一次審査を通過しました！
・8月3日～5日に現地調査が行われます。

制作：やまなし上野原ジオパーク構想推進協議会

令和８年度コミュニティ助成事業



島田地区は、（一財）自治総合センターの宝くじの社会貢献事業の一環である「コミュニティ助成事業」を活用し、地区で使用する機材（マイク、マイクロホンスタンド、ステージなど）を整備しました。







●**問い合わせ**　政策秘書課政策担当（☎ 62-3191）

防災・減災について考えよう　vol.63　問 危機管理室危機管理担当（☎ 62-3145）

停電時の備えをしましょう！



台風等の強風で飛ばされたトタンによる電線の損傷や、大雨による土砂崩れでの電柱倒壊などにより、停電は発生します。

停電になると、照明、冷蔵庫、冷暖房、給湯器、スマートフォンなど、あたりまえに使っているあらゆるインフラが停止してしまいます。暗闇や温度調節の困難、情報の遮断など、日常生活が大きく制限されるだけでなく、生命の危機に直結する恐れもあります。

いざという時に備え、停電になる前からしっかりと準備をしておきましょう。

停電に備えて準備しておきたいもの

電気が止まってしまった時でも、安全に、そして少しでも安心して過ごせるよう、日頃から以下のアイテムを準備しておきましょう。

■「灯り」と「情報」の確保

真っ暗な夜の安全確保や、スマートフォンの充電切れ対策は必須です。

・懐中電灯、携帯ラジオ
・モバイル充電器、予備電池　など

■「飲食」の備え

電気が止まると、冷蔵庫やIHヒーター、一部の水道も使えなくなります。最低でも３日分の「水」と、温かい調理ができる「カセットコンロ」を用意しておきましょう。

【停電時に便利な食料】

・そのまま食べられるもの（缶詰、レトルト食品、栄養バーなど）
・カセットコンロで作れるもの（乾麺、パスタ類など）



■命を守る「暑さ・寒さ」対策

停電時はエアコンやヒーターなどの空調が使えなくなるため、体調を崩す原因になります。季節に応じた対策アイテムが必要です。

【夏季の備え】

手動や乾電池式の携帯扇風機、冷却シートなど

【冬季の備え】

電気を使わない暖房器具（石油ストーブなど）、使い捨てカイロ、湯たんぽなど

◇防災お役立ちコーナーをご覧ください◇

市役所の正面玄関に、気軽に防災情報に触れられる「防災お役立ちコーナー」を設置しています。

土砂災害や洪水のハザードマップをはじめ、家具の転倒防止対策、災害情報の入手方法など、災害対策に役立つ情報を集めました。来庁された際は、ぜひお立ち寄りください。



広報うえのはら
おトクーポン

クーポンは、切り取ってお使いください。

広報うえのはらクーポンから

MAMAS SALON LAUGH2
新田 590-1 要予約（以下 QR コードより）
1枚で1名様まで（お1人様1回限り）
よもぎ蒸し、整体 500 円割引
漢方アロマトリートメント 800 円割引

広報うえのはらクーポンから

ファミリーショップハラダ
上野原 2012 ☎ 0554 (62) 3225
国産品ゲンセ、肌着、男性用・婦人用各種
正札の 25%引

広報うえのはらクーポンから

パンセ・ジョーヌ
コモアひおつ 4-17-4 ☎ 080-3861-9800
1枚で1回まで
初回限定特別フェイシャルコース
60分 7,700円→3,500円

広報うえのはらクーポンから

ジーク SIEG
Cafe & Restaurant
上野原 3632 ☎ 0554 (63) 2882
1枚で当日4名様まで（11月半～16時までの利用に限る）
デザートセット 700円（通常 800 円）

広報うえのはらクーポンから

羽置の里 びりゅう館
西原 6931 ☎ 0554 (68) 2100
1枚で1名様まで（お食事をご注文のお客様のみ）
ランチドリンク無料

広報うえのはらクーポンから

株小野石材店 上野原支店
上野原 504-1 ☎ 0554 (62) 1483 / 0120 (21) 4835
1枚で1名様まで（お1人様1回限り）
仏壇 位牌 きざみ 店頭価格より 10%引

広報うえのはらクーポンから

ヨガルンタ上野原
☎ 080-4407-5957
1枚で1回まで
体幹レッスン通常 500 円を講座で！

広報うえのはらクーポンから

ハルバレコンディショニング
上野原 534-5 ☎ 070-8368-5092
1枚で1名様まで（お1人様1回限り）
体験トレーニング 7,700円→3,300円
初回整体（50分）7,700円→3,300円

広報うえのはらクーポンから

出張ヨガサロン カルナ・ロータス
ハツ沢 1562 ☎ 090-6948-2559
1枚で1名様まで（お1人様1回限り）
体験レッスン（90分）通常 3,000 円を 1,000 円で！

広報うえのはらクーポンから

トリミングサロン パリパス
上野原 1680-1 ☎ 070-8963-3870
1枚で1家族様まで（1家族様1回限り）
初回トリミングコース 1,000 円引
初回シャンプーコース 500 円引

おめでた・おくやみ

誕生

●島田地区
斉藤雅（匠汰）
富田彩央（純平）
富田梨央（純平）

●上野原地区
吉田碧（尚永）

婚姻

●上野原地区
宮田瞭＝横瀬梨歩
和田凌太＝堀江葵

●秋山地区
須藤桂伍＝伊藤澄佳

死亡

●甲東地区
山本ふみ子（誠二）
尾形明（安洋）
小田三恵子（博）

●巌地区
加藤貴美枝（英雄）
小山徳治（一郎）
萩原榮（保）
桑原容子（和好）

●島田地区
宮田憲次（和則）
飯島信夫（公子）
上條泰雄（佳美）

●上野原地区
岡嶋安次（巧）
加藤公子（井口志麻）
菅原廣美（健一郎）
畑野すみ江（真一）
木下秋男（健二）
市川喜美江（岩本喜代子）
石井和子（昭治）
志村多喜子（信幸）
山下正（充）
内藤善行（由紀）

●西原地区
奈良一日圓（初日）

=5 月届出分＝
（ ）は、誕生の場合が保護者、死亡の場合が届出人です。【敬称略順不同】

～ 子育て応援掲示板 ～

『島田子育て & 地域カフェ』

【日時】7 月 2 日（木）午前 10 時～正午
9 月 3 日（木）午前 10 時～正午
【場所】島田コミュニティセンター
※息抜きやお友達づくりに気軽にどうぞ。
※マスクの着用は各自の判断でお願いします。室内では、各自で水分補給のみお願いします。
【問い合わせ】代表者 井上（☎ 63-1447）

『子育てサロン きらきら & 交流サロン あそびにおいでよ!』

☆ QR コードから LINE 登録をお願いします。
【場所】新一区集会所

●きらきら（第 2 木曜日）
【日時】7 月 9 日（木）午前 10 時～正午
【内容】0 歳児から 6 歳までのお子さまとお母さんの子育てサロンです。
【問い合わせ】代表者 髙橋（☎ 090-7234-0593）

●あそびにおいでよ！（第 4 木曜日）
【日時】7 月 23 日（木）午前 10 時～正午
【内容】0 歳児からお年寄りまでの交流サロンです。
【問い合わせ】代表者 作田（☎ 090-9134-7827）

『子育てサロン＊ぽかぽか＊ひろば』

【日時】7 月 11 日（土）
【場所】コモア内 3 丁目センター集会所
【内容】ベビーマッサージ午前 10 時～ 10 時 40 分、幼児リトミック午前 11 時～正午、ジュニアリトミック午後 4 時～ 5 時
【問い合わせ】代表者 山本（☎ 090-4420-3521）
（☎ 63-6623）
【要予約】参加の際は前日までに予約をお願いします。

『たまひよ DX』

【日時】7 月 25 日（土）午前 10 時～正午
【場所】総合福祉センターふじみ　教養娯楽室
【内容】『たまひよ DX』は、成長・発達がゆっくり。マイペース？なお子さんの健やかな育ちを願う会です。お子さんの年齢は問いません。
【問い合わせ】代表者 森本（☎ 080-5112-3142）
※最新情報は QR コードから公式 LINE にて
※親子の飲み物をお持ちください。

『森の冒険遊び場・桶原プレーパーク』

【日時】第 2 日曜日 午前 10 時～午後 2 時
※天候などによる変更やイベントの詳細、問い合わせは QR コードから公式 Instagram にて！
「おーい子どもたち！ 近頃、外で遊んでますか ?!」眺めのいいひろーい原っぱで、おとなものびのび過ごせる桶原プレパ。桶原地区・椿（つばき）（市役所より車で 10 分）にて、開催中。当日、好きな時間にご利用ください。



すくすく育て うえのはらっ子～我が家の主役～

大鶴地区

市川 陽葵（ひより）ちゃん（3 歳 11 か月）
陽都（おと）ちゃん（1 歳 9 か月）
拓海さん、瑠依さんの長女・次女

MESSAGE
いつまでも仲良し姉妹でいてね！
大好きだよ♡

「すくすく育てうえのはらっ子～我が家の主役～」に掲載するお子さまの写真を募集しています！成長する子どもの一瞬を切り取って、記念に残しませんか？
★お名前、生年月日、第何子（長男・長女 etc）、父母のお名前、住所、連絡先、お子さまへのメッセージを記載し、お子さまの写真を添えて、メール hishokoho@city.uenohara.lg.jp または右の QR コードから送信してください。
★過去に掲載したお子さまも掲載後 1 年経過していれば掲載できます。きょうだいでもご応募ください。
●問い合わせ　政策秘書課秘書広報担当（☎ 62-3191）

～ 子育て応援掲示板 ～

『おいでよ！こどもの部屋』

【日時】7 月 11 日（土）、25 日（土）
午前 10 時～午後 3 時 30 分
【場所】上野原市上野原 594-1（NTT 駐車場向かい）
【内容】学校の宿題や勉強を支援し、読書、お話、紙芝居、パソコン操作など、昼食も含み費用無料。
【対象】市在住の小・中学生およびその保護者。保護者同伴で小学生未満の児童も参加できます。
【問い合わせ】こどもの部屋運営委員会
代表 渡辺敦雄（☎ 090-4094-1201）

『ごちゃまぜ広場☆こんぺいとう』

【日時】7 月 16 日（木）午後 3 時 30 分から
【場所】コモア内 4 丁目ウエスト集会所
【内容】赤ちゃんからお年寄りまで誰でもどうぞの居場所です。気軽にお立ち寄りください。
【持ち物】自分の飲み物

★日程および場所は変更もあります。最新情報は QR コードから公式 LINE にて

『子育てサロン オハナ』

【日時】7 月 30 日（木）午前 10 時～午後 3 時
【場所】総合福祉センターふじみ
【内容】助産師と保育士が常在しています。育児相談、情報交換、おしゃべり、のんびりするなど過ごし方はいろいろ。託児もできます。
【対象】子育て中のママ
※お子様と一緒でも、ママだけでも参加できます。
【問い合わせ】矢島（☎ 080-9202-6424）
※最新情報は QR コードから Instagram にて

～ 子育てサポート情報 ～

●子育て支援センター

子育て支援センターは親子で自由に遊ぶことができ、親同士の交流や情報交換、悩み相談ができる場所です。誕生会、お話し広場、子育て講座など、毎月多数の行事を行っています。ぜひ、ご利用ください。

【対象者】
市内在住、在勤、在学の人で次の項目に該当する人
・就学前のお子さんと保護者
・妊婦さん
・子育て支援活動をしている人
【利用期間】月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
※上野原子育て支援センターのみ、月 1 回、土曜日も開所しています。日程はお問い合わせください。
【利用時間】
午前 9 時～午後 0 時 30 分、午後 2 時 30 分～ 4 時
※相談受付：午前 9 時～午後 4 時
※ランチルーム：午前 11 時 30 分～午後 0 時 30 分
【場所】上野原こども園内、巌こども園内
●問い合わせ
上野原子育て支援センター（☎ 56-8351）
巌子育て支援センター（☎ 62-6201）

リンデンだより

LINDEN DAYORI

市立図書館

一般書

◇『愛子さん』 中脇初枝／著　講談社
◇『湾』 宮本輝／著　新潮社
◇『タイム・アフター・タイム』 吉田修一／著　幻冬舎

児童書

○『知ると楽しい！洋菓子のひみつ』「洋菓子のひみつ」編集部／著　メイツユニバーサルコンテンツ
○『スマホを持たない君へ』 清水晴木／著　ＰＨＰ研究所
○『図書館とねことゆうれいと』 レベッカ・ステッド／作　ウエンディ・マス／作　偕成社

絵本

◆『このあと、どうなる？じしゃくのひみつ』 いわママ／監修　ＰＨＰ研究所
◆『アオウミガメの帰る島』 南俊夫／写真・文　文一総合出版
◆『ありのこりーこ』 秋山あゆ子／絵　麦田あつこ／文　ブロンズ新社

図書館イベント

●えいご絵本おはなし会『あーんあん』
7月5日（日）午前10時30分～　会議室
●あおぞらおはなし会『しっぽのつり』ほか
7月18（土）午後2時30分～　図書館屋上庭園（雨天の場合は会議室）　◎たんぽぽ会
●文芸講座『さきちゃんのあみあみ教室』
7月25日（土）午後2時～　会議室
●リンデンドーム朗読館『源氏物語』 紫式部／作　ほか
7月26日（日）午後2時～　会議室
◎上野原朗読の会

◎私からのこの一冊◎

『PRIZE』 村山由佳／著　文藝春秋

出版業界と作家のリアルが巧みにさらけ出されていて面白い。承認要求の証、直木賞がどうしても取れない悲しさ、作家と編集者の業、最終のどんでん返しは見事。（M さん）

※図書館では、皆さんのおすすめの本を募集しています！

≪開館時間≫
●水・金・土・日　午前9時30分～午後5時
●火・木　午前9時30分～午後7時
【問い合わせ】 市立図書館　☎63-5241

図書館HP

スマイルニュース

SMILE NEWS　# 235

男女共同参画推進委員会

「災害に強い地域づくり、鍵は『みんなの参画』から」

地震や台風といった自然災害が身近な脅威となる今、「地域の絆」が改めて見直されています。しかし、地域防災や行事の運営において、「力仕事は男性」「炊き出しや整理は女性」といった役割分担が、暗黙のうちに固定化されてはいないでしょうか。

防災の現場では、多様な視点が不可欠です。例えば、避難所の運営や備蓄の管理、あるいは避難訓練の計画づくりなど、これまで特定の性別に偏りがちだった役割を、性別に関係なく誰もが担える環境をつくることが重要です。

もし、行事や防災の現場で「今までどおり」を見直し、得意なことや参加可能な時間に合わせて役割を分担できればどうでしょうか。男性も女性も、高齢者も若者も、それぞれの視点を出し合うことで、災害時の避難所環境が改善されたり、よりきめ細やかなサポート体制が整ったりします。

重要なのは、誰かを排除するのではなく、誰もが「自分も主体者の一人だ」と感じられる風通しの良い関係性をつくることです。「女性だから」「男性だから」という枠を超え、互いの得意を活かすとともに多様な視点から協力し合うことが、結果として災害に強い、持続可能な地域づくりへとつながります。

地域の防災力を高めるのは、立派な施設だけではありません。性別や年齢を問わず、住民一人ひとりが対等なパートナーとして支え合える関係こそが、最強の備えです。まずは身近な地域行事から、ちょっとした協力の輪を広げてみませんか。



【問い合わせ】市男女共同参画推進委員会
（総務課総務担当内）☎62-3117

●●●上野原市立病院７月の外来診療

●問い合わせ　市立病院（☎62-5121）

診療科・診療時間		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科 一般外来	午前 初診	髙橋（修）・浮田（紗）	平尾・谷口	森田・浮田（紗）	野原・村田	浮田（健）・三澤（明）	内科医師
	午前 予約	三澤（仁）・奥津・松本	岡本・村田・松本	長坂（浩）・牛島	浮田（健）・谷口	岡本・村田・榊原	
専門外来【予約制】	午前			<糖尿病>髙橋			
	午後		<腎臓>尾田 注1		<睡眠>亀井 注2	<睡眠>竹内 注3	
神経内科	午前				森嶋 注1		
小児科	午前	小野・金子	成澤・金子	小野・金子	杉田・金子	小野・金子	
小児科【専門外来】	午後	<心臓外科>長谷部 第1月曜日のみ					
脳神経外科	午前	長坂	長坂	長坂	山梨大非常勤医師	長坂	
外科	午前	小林 注4	遠藤	小金澤	小林	小林	
皮膚科	午前	武藤		三井		保阪	
	午後						
整形外科	午前	安・片山	須田	戸島・中山	木幡・片山	金沢・片山	
眼科【一般外来】	午前	河西			木村（受付8:00～11:00）	河西	
	午後			7/1,15,29 菊島 7/8,22 米山		7/3,17 木村 7/10,24,31 櫻田	
耳鼻咽喉科	午前		羽田（9:30診察開始）	木内		丹澤	
	午後			木内（受付14:00～15:30）		丹澤（受付14:00～15:30）	
泌尿器科	午前		岡根谷		村石（受付8:00～11:00）		
婦人科	午前	中山 注5					
西原診療所	午後			内科医師 第3水曜日のみ			
秋山診療所	午前	岡本				上條	

●受付時間　診療：午前8時～11時30分、午後2時～4時　　小児科予防接種：午後2時～3時15分
診察予約変更：平日午後1時～4時　　電話での問い合わせ：午前8時30分～午後5時
※この案内は、6月19日現在のものです。都合により変更・休診となる場合があります。最新の情報は、市立病院ホームページ（右のQRコード）からご確認ください。
※小児科夕方診療は、平日午後3時30分～6時です（内科的疾患のみ）。来院前に必ずお問い合わせください。市立病院HP
※小児科の夜間・休日診療などは「富士・東部小児初期救急医療センター（☎0555-24-9977）」で行っています。
※もの忘れ外来は予約制です。予約お問い合わせ時間：午前8時30分～午後5時
※白内障手術は菊島医師・櫻田医師が担当します。受診希望の人は、菊島医師または櫻田医師の外来を受診してください。
注1 腎臓内科、神経内科は完全予約制です。初診で受診希望の人は、平日午後1時～4時に電話で予約してください。また、来院の際は、紹介状を持参してください。
注2 眠りに関する悩みを気軽にご相談ください。初診で受診希望の人は平日午後1時～4時にお問い合わせください。
注3 睡眠時無呼吸症候群は、平日金曜日竹内医師が診察します。初診で受診希望の人は平日午後1時～4時にお問い合わせください。
注4 第3月曜日は千葉医師が担当します。
注5 初診受付は午前8時～10時です。受付した場合でも、状況によって人数制限をすることがあります。

上野原市立病院〈睡眠外来〉竹内暢医師の睡眠コラム #40



不眠が続く3つの理由

厳しい暑さが続いていますが、皆さまお変わりありませんか。暑くても寒くても寝苦しく、自分にとって快適な睡眠環境を見つけるのはなかなか大変ですよね。

先日、「家族が眠れない原因は暑さ以外にもあるのでは？」とご相談を受けました。確かに「原因があって結果がある」と考えがちですが、不眠のメカニズムは複雑で、必ずしも原因は一つとは限りません。

不眠の要因には「Ｓｐｉｅｍａｎの３Ｐモデル」という考え方があります。これは、「素因（もともとの性格）」「誘発因子（眠れなくなったきっかけ）」「維持因子（改善しようとする行動が逆効果になること）」の３つが複雑に絡み合って起きるというものです。

このように不眠の要因は複雑です。そのため、夜中に「なぜ眠れないのか」と考え始めると、脳が緊張してさらに眠れなくなってしまいます。布団の中では原因探しをお休みし、リラックスすることを心がけましょう。

広報うえのはら
おトクーポン
クーポンは、切り取ってお使いください。

定休日／土・日　営業時間／9:00～17:30（最終受付15:30）
※本券1枚につき1名様まで使用可能です。（一人一回限り）
※使用の際は、精算時に本券を必ず提示してください。
※コピーの使用は不可
※クーポン券は、現金とのお引き換えはできません。
※有効期限：2026年7月末日まで

定休日／水曜　営業時間／9：00～18：00
※本券1枚につき1名様まで使用可能です。
※本券を使用の際は、必ず清算時に提示してください。
なお、本券の使用は現金払いのみ有効で、他の割引・サービスの併用はできません。
※コピーの使用は不可
※クーポン券は、現金とのお引き換えはできません。
※有効期限：2026年7月末日まで

定休日／不定休　営業時間／9:00～18:00
※本券1枚につき1家族様まで使用可能です。（一家族一回限り）
※使用の際は、入店前に本券を必ず提示してください。
※他の割引・サービスの併用はできません。
※コピーの使用は不可
※クーポン券は、現金とのお引き換えはできません。
※有効期限：2026年7月末日まで

定休日／水曜　営業時間／10:00～20:30
※本券1枚につき1名様まで使用可能です。（一人一回限り）
※本券を使用の際は、必ず注文時に提示してください。
なお、本券の使用は現金払いのみ有効で、他の割引・サービスの併用はできません。
※コピーの使用は不可
※クーポン券は、現金とのお引き換えはできません。
※有効期限：2026年7月末日まで

定休日／月・祝日　営業時間／9:00～17:00
※本券1枚につき1名様まで使用可能です。（一人一回限り）
※使用の際は、入店時に本券を必ず提示してください。
※他の割引・サービスの併用はできません。
※コピーの使用は不可
※クーポン券は、現金とのお引き換えはできません。
※有効期限：2026年7月末日まで

定休日／水・土・日・祝日　営業時間／9:00～20:00
※本券1枚につき1名様まで使用可能です。（一人一回限り）
※使用の際は、参加時に本券を必ず提示してください。
※コピーの使用は不可
※クーポン券は、現金とのお引き換えはできません。
※有効期限：2026年7月末日まで

定休日／水曜　営業時間　10：00～11：30
※本券1枚につき1回まで使用可能です。（一人一回限り）
※本券を使用の際は、必ず参加時に提示してください。
※コピーの使用は不可
※クーポン券は、現金とのお引き換えはできません。
※有効期限：2026年7月末日まで

上野原 PhotoRecord

ロンドン・香港で上野原の魅力を発信
IMODAIMYOJIN

せいだ芋を使ったスピリッツ「IMODAIMYOJIN」が、5月にロンドンで開催された「London Wine Fair 2026」および香港での「Vinexpo Asia 2026」のジャパン・パビリオンにて紹介されました。
せいだ芋の由来など地域の歴史・文化とともに商品をPRし、国内外のバイヤーからは、上野原ならではのストーリーを持つブランドとして高い関心と評価を集めました。



扇山山林火災支援
宝塚OGスペシャルショー

5月30日（土）、もみじホールで「第8回上野原市チャリティーコンサート『宝塚OGスペシャルショー』」が開催されました。
ステージでは、宝塚歌劇団OGの愛音羽麗（あいねはれい）さんと毬穂（まりほ）えりなさんによる圧巻のパフォーマンスが披露され、来場者を魅了しました。また、ショーの合間には、扇山山林火災支援のための募金活動が行われ、合計166,296円の温かいご支援が寄せられました。


▲愛音羽麗さん（左）と毬穂えりなさん（右）

PR大使ゆう理さん
知事サミットで躍動

5月20日（水）、北杜市で「日本創生のための将来世代応援知事同盟サミットinやまなし」が開催されました。オープニングアクトには、上野原市PR大使のゆう理さんが登場し、出席した知事や来場者はその素晴らしい歌声に魅了されていました。
サミット本編では、「将来世代が活躍する地域経済の創出」や「誰もが暮らしたいと思う地域デザイン」をテーマにセッションが行われました。



特定外来生物
オオキンケイギク駆除作業

5月28日（木）、市内に工場を構える東芝エレベータ株式会社の皆さんにより、特定外来生物「オオキンケイギク」の駆除作業が行われました。
当日は全社員の約3分の1にあたる20人が参加し、工場周辺に群生するオオキンケイギクを丁寧に抜き取りました。同社では地域の環境美化のため、この駆除活動を毎年1回実施しています。地域の環境を守る活動に、心より感謝申し上げます。



総勢250人の踊り子が集結！
じょいそーらん祭り

5月10日（日）、市役所で「第20回じょいそーらん祭り」が開催されました。
会場では、さまざまなチームが日頃の練習の成果を披露する「チーム演舞」や、「スペシャルステージ」が行われ、熱気に包まれました。また、特別ゲストとして登場した中国スーパー雑技団の変面パフォーマンスでは観客から歓声が上がり、終始大盛り上がりの一日となりました。



話そう、さいはらのこれからのこと。
さいはら未来会議

5月21日（木）、西原出張所で第5回となる「さいはら未来会議」が行われました。
この会議は、西原地区の住民が集まり、暮らしを豊かにするための取り組みや、持続可能な運営体制などについて話し合う場です。当日は地区住民の交流の機会づくりについても話し合いが行われ、住民が主体となり真剣な眼差しで、時には笑顔を交えながら、さまざまな意見が飛び交っていました。



親子交流・託児体験イベント
やってみよう！つながりひろば

5月31日（日）、市が推進する地域コミュニティ支援事業「上野原市シェアタウン」にて、「やってみよう！つながりひろば」がもみじホールで開催されました。
このイベントは、体験や遊びを通して交流し、ゆるやかなつながりをつくることを目的に毎月開催しており、当日は「廃材であそぼう」と「お花のクリアボールづくり」の2つの体験が行われました。参加者たちは夢中になって作品づくりを楽しんでいました。


△「廃材であそぼう」を楽しむ参加者

一日限りの非日常的な空間
Sunday Picnic

5月24日（日）、中央防災公園で「Sunday Picnic（サンデー ピクニック）」が開催されました。
会場には市内外から約40店舗が出店し、大勢の人で賑わいました。サウンドシステムから流れる大迫力の音楽が会場全体を包み込むなか、来場者はピクニックグッズを持ち寄り、芝生の上で非日常的な空間を楽しんでいました。



広報 UENOHARA 2026 7 No.257
編集・発行：上野原市役所
山梨県上野原市上野原3832番地
電話：0554-62-3111（代）FAX：0554-62-5333
ホームページ：http://www.city.uenohara.yamanashi.jp/
E-mail：hishokoho@city.uenohara.lg.jp

▶▶▶令和８年度自衛官等募集

●問い合わせ　自衛隊山梨地方協力本部（☎055-253-1591）

試験区分		資格	受付期間	１次試験または Web 試験	２次試験等または口述試験等
航空学生		18 歳以上 24 歳未満の者（※１）	～８月 28 日（金）	**第１回**　９月 19 日（土） **第２回**　９月 26 日（土）	２次 10 月 15 日（木）～ 22 日（木） ３次 海　11 月 20 日(金)～ 12 月 16 日(水) 空　11 月 14 日(土)～ 12 月 17 日(木)
一般曹候補生		18 歳以上 33 歳未満の者	～９月１日（火）	９月 16 日（水）～ 18 日（金） ※予備日 19 日（土）	10 月 18 日（日）・25 日（日）
自衛官候補生		18 歳以上 33 歳未満の者	～７月５日（日）、 ８月１日（土） ～８月 17 日（月）、 ８月 31 日（月） ～９月 10 日（木）	７月 11 日（土）～ 13 日（月）、 ８月 22 日（土）～ 24 日（月）、 ９月 16 日（水）～ 18 日（金）	７月 25 日（土） ８月 29 日（土） 10 月３日（土） ・18 日（日）・25 日（日）
防衛大学校学生	推薦	18 歳以上 21 歳未満の者（※１）	９月５日（土） ～８日（火）	９月 19 日（土）・20 日（日）	
	総合選抜			９月 19 日（土）	10 月 24 日（土）・25 日（日）
	一般		～ 10 月 15 日（木）	10 月 31 日（土）	11 月 27 日(金)～ 12 月２日(水)
防衛医科大学校医学科学生		18 歳以上 21 歳未満の者（※１）	～ 10 月８日（木）	10 月 24 日（土）	12 月 16 日（水）～ 18 日（金）（※２）
防衛医科大学校看護学科学生			～ 10 月２日（金）	10 月 17 日（土）	12 月５日（土）・６日（日）（※２）
予備自衛官補	一般	18 歳以上 52 歳未満の者	～９月 10 日（木）	９月 12 日（土）～ 14（月）	10 月３日（土）
	技能	18 歳以上で国家資格を有する者（※３）			

※１　高卒等見込みを含む
※２　詳細は、山梨地方協力本部のホームページをご確認ください。
※３　資格により年齢上限は 53 歳未満～ 55 歳未満に変動

山梨地本　検索

自衛隊山梨地方協力本部
オリジナルキャラクター



八重の音を知っていますか？

「八重の音（やえのね）」は、八重山五感の森展望台にある「鐘」の名前です。昨年、上野原小学校の６年生から鐘の名前を募集し、たくさんの素敵な候補の中から決定しました。

「八重山」は、児童のために土地を寄付してくださった水越八重さんにちなんで名付けられた山です。そんな縁の深い上野原小学校の児童たちによって名付けられたこの鐘には、自然への感謝や楽しい気持ちが込められています。

八重山にお越しの際は、ぜひ山々に響く『八重の音』を鳴らしてみてください。



UD FONT
VEGETABLE OIL INK
この広報は、環境保護に配慮した再生紙と、植物性インキを使用しています。