広報うえのはら UENOHARA

～頑張るあなたを応援する情報誌～

Public Relations

8

2026年
No.258



2.3ページで市民プールの
紹介をしています！

CLOSE-UP NEWS

児童扶養手当現況届・ひとり親家庭医療費受給資格更新申請書

里親養育＆ファミサポ説明会

危険物取扱者試験のご案内

紙類は分別して出しましょう

フリースクール等の施設利用に対する補助金について

P12　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

夏休みの大本命！
みんなで楽しめる市民プール

楽しく体を動かそう！
多彩なプログラムや屋外ウォータースライダー

市民プールでは、楽しく参加できる教室プログラムを用意しています。

「子どもスイミングスクール」では楽しく泳ぎながら基礎を学び、「成人教室プログラム」ではご自身の目標に合わせたレッスンを実施しています。人気の「水中ウォーキング」（6～8月は休止）は、講師がプールサイドから体の動かし方を指導し、みんなで一緒に楽しく歩くプログラムです。足腰への負担を抑えながら全身運動ができるため、おすすめです。

各種教室の詳細は、お気軽に上野原市民プールまでお問い合わせください。

また、夏期限定で、身長120センチメートル以上の人を対象とした屋外ウォータースライダーをご利用いただけます。毎年多くの子どもたちに親しまれている人気の施設です。ぜひご家族やご友人と一緒に、お楽しみください。


△水中ウォーキングの様子


▲屋外ウォータースライダー



ご利用料金　上野原スポーツプラザ市民プール

1回あたり・税込　TEL 0554-63-6070

① 温水プール

	市内	市外
高齢者	200円	400円
大人	400円	800円
子供	200円	400円
幼児	100円	200円

② トレーニングルーム（ジム）

	市内	市外
高齢者	200円	400円
大人	400円	800円

③ スポーツサウナ

	市内	市外
高齢者	400円	600円
大人	500円	1,000円

ガウン・タオル貸出　200円（市内・市外共通）

セット券　トレーニングルーム＋スポーツサウナ　市内　高齢者 500円 / 大人 700円　市外　高齢者 800円 / 大人 1,200円

- 高齢者＝65歳以上／大人＝高校生以上65歳未満／子供＝小学生・中学生／幼児＝就学前
- オムツがとれていないお子様は、温水プールをご利用いただけません
- 障がいのある方、日常生活または社会生活に身体の機能上の制限を受ける方は利用料金が半額（証明できるものをフロントにご提示ください）
- 丹波山村・小菅村・相模原市緑区（旧藤野町）・大月市にお住まいの方、市内に在勤・在学の方も市内料金でご利用いただけます
- お得な回数券も販売しています（100円・200円・400円・500円・700円券）
- ヨガ等スタジオプログラムは別途参加費が必要です（詳細はフロントへ）
- スタジオ貸出：1時間 900円（一律）

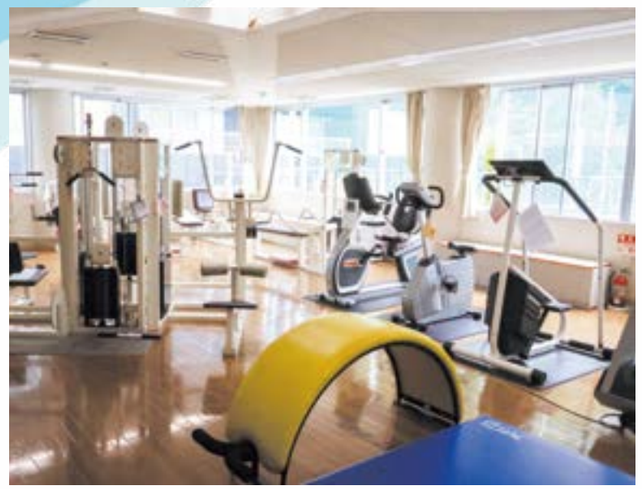
営業時間
- 温水プール・トレーニングルーム　9:30～20:30　※6～9月は21:30まで
- スポーツサウナ　平日 13:30～21:30 ／ 土日祝 9:30～21:30　※休憩なし
- 屋外プール（スライダー）　9:30～16:30　※7・8月のみ／身長120cm以上

休館日
- 毎週火曜日
- 祝日の翌日（日曜を除く）
- 年末年始

休憩時間　12:30～13:30・16:30～17:30　※温水プール・トレーニングルームが対象（屋外プールは12:30～13:30のみ）

●問い合わせ　上野原市民プール（☎ 63-6070）　社会教育課社会教育施設担当（☎ 62-3409）

充実のトレーニングルーム



ランニングマシンなどの有酸素運動機器をはじめ、各種トレーニングマシンを取り揃えています。水泳の前後に利用するなど、プールと組み合わせた効果的な運動もおすすめです。

本格的な体力づくりから日常の体力維持まで、ご自身の目的に合わせて幅広くご利用いただけますので、日々の運動不足解消に、ぜひご活用ください。

スタジオ貸出利用で健康増進！



市民プールには、ゆったりと体を動かせるスタジオスペースが併設されており、1時間900円でレンタルできます。

また、人気のヨガプログラムなどを開催しており、初めての方でも安心して参加できる教室やプログラムが多数用意されておりますので、興味のある人は、ぜひお気軽に上野原市民プールまでご相談ください。

心地よいサウナ完備



運動の後は、男女それぞれに完備されたサウナでリフレッシュしませんか。

プールやジムでの運動後に体をしっかりと温めたり、たっぷりと汗をかいて気分をリフレッシュさせたりと、ご自身のペースでご利用いただけます。日頃のストレス解消や、体の調子を整えるのにも大変効果的です。

運動の締めくくりに、ぜひゆったりとしたサウナタイムをお楽しみください。

児童扶養手当現況届・ひとり親家庭医療費受給資格更新申請書

8月中に忘れず提出をお願いします‼

●問い合わせ　子育て保健課子育て支援担当（☎ 62-4134）



ひとり親家庭医療費助成制度

病気やけがで医師の治療を受けたとき、保険診療による自己負担金を助成することで、ひとり親家庭などの精神的および経済的負担を軽減する制度です。

※所得税の納付義務のないひとり親家庭で、満18歳に到達後最初の3月31日までの児童と親（または養育者）の医療費が助成されます。

※県内の医療機関（薬局を含む）で受診したときに受給資格者証を提示すると、保険診療に係る自己負担分の医療費が窓口で無料になります。



現在、児童扶養手当（支給停止者などを含む）・ひとり親家庭医療費助成金を受給している人は、「児童扶養手当現況届」・「ひとり親家庭医療費受給資格更新申請書」を8月31日（月）までに子育て保健課子育て支援担当窓口へ提出してください。

これは、受給者の前年の所得の状況、生活状況などを確認するために必ず提出していただくものです。提出がないと11月分以降の手当などが受けられません。忘れずに提出してください。

※これらの手当を受けていない人で支給要件に該当する人は、早めに手続きをしてください。

※所得制限などがあります。

※「児童扶養手当現況届」および「ひとり親家庭医療費受給資格更新申請書」の用紙は、受給者全員に郵送しています。

※提出時に審査を行いますので、必ず受給者本人が提出してください。

※支所・各出張所への提出、郵送による提出はできません。

児童扶養手当制度

父母の離婚などにより父または母と生計を同じくしていない児童が養育される家庭の生活の安定と自立の促進を支援する制度です。

●対象者

日本国内に住所があって、次のいずれかに該当する18歳に達する日以降の最初の3月31日までにある児童（障害児の場合は20歳未満）を監護している父、母、または父もしくは母に代わって児童を養育している人

- 父母が婚姻を解消した児童
- 父または母が死亡した児童
- 父または母が一定の障害の状態にある児童
- 父または母の生死が明らかでない児童
- 父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童
- 父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童
- 父または母が裁判所からのＤＶ保護命令を受けた児童
- 未婚の母の子
- 棄児



●手当額（月額）令和8年4月～

児童数	全部支給額	一部支給額
児童1人の場合	48,050円	所得に応じて月額48,040円～11,340円の範囲で決定
児童2人目以降の加算額（1人につき）	11,350円	所得に応じて月額11,340円～5,680円の範囲で決定

※全部支給額および一部支給額は、所得制限によって決められます。

●手当の一部支給停止（児童扶養手当法第13条の3）

手当は、支給要件に該当した月の初日から7年を経過したとき、または支給開始月の初日から5年を経過したときは、手当の額が2分の1になります。ただし、適用除外事由に該当し、届出書などを提出すれば減額されない場合があります。

●支払時期

年6回、奇数月にそれぞれの前月分（2か月分）までを支給します。

※申請が必要です。申請翌月から対象になります。

※認定請求書には、手当を受ける人の支給要件によって添付する書類が異なります。事前にご相談ください。

子どもの力になりたい人は、ぜひご参加ください！

里親養育＆ファミサポ説明会



●里親制度とは

子どもたちが明るく健やかに成長していくためには、温かい家庭が必要です。しかし、さまざまな理由から家庭で生活できない子どもたちが数多くいます。里親とは、このような子どもたちを家族の一員として迎え入れ、温かい愛情の中で育てていく人です。

養育期間は、数日間の短期から数年間の長期までさまざまで、里親養育は、里親支援センターや児童相談所、市町村など関係機関が里親養育家庭と連携してすすめていきます。

●ファミサポ（ファミリー・サポート・センター）とは

「仕事で遅くなるので、保育園へ子どもを迎えに行ってほしい」「上の子の学校行事の間、下の子の面倒を見てほしい」など、依頼会員の希望に応じて子育てを助けてくれるのが「ファミリー・サポート・センター」（ファミサポ）の援助会員です。依頼会員および援助会員ともに募集しています。

里親養育＆ファミサポ説明会

～里親・ファミサポを知ってみよう～

- **日時**　8月18日（火）、22日（土）　午前11時～午後3時（時間内であれば、いつお越しいただいても構いません。）
- **場所**　市立図書館　会議室
- **対象**　里親養育やファミサポについて知りたい人、ファミサポを利用したい人

▶市HP

●問い合わせ
里親支援センターさざんか　（☎ 68-3106）
子育て保健課子育て支援担当（☎ 62-4134）

●里親の役割



危険物取扱者試験のご案内

●問い合わせ
消防総務課予防担当（☎ 62-4671）

●試験種目　甲種・乙種（全類）・丙種

●試験日・会場

- 第3回　10月18日（日）山梨県地場産業センター（甲府市東光寺3-13-25）およびジットプラザ（甲府市高畑2-19-2）
- 第4回　10月24日（土）都留文科大学（都留市田原3-8-1）

●申請方法　書面申請もしくは電子申請

●申請期間

- 書面申請　8月26日（水）～9月3日（木）午前8時30分～午後5時（土曜・日曜を除く）
- 電子申請　8月26日（水）～9月3日（木）午前9時～申請最終日午後11時59分

●申請場所　消防試験研究センター山梨県支部（郵送可）（〒400-0026　甲府市塩部2-2-15　湯村自動車学校敷地内）

※願書は、消防本部に用意してあります。

※詳細および電子申請は、消防試験研究センターホームページ（QRコードを読み取るか消防試験研究センターで検索）をご覧ください。

▶消防試験研究センターHP

フリースクール等の施設利用に対する補助金について

市では、在籍する小中学校へ様々な事情によって登校しない・登校できない児童生徒が、フリースクール等の民間施設を利用し、かつ要件を満たす場合に補助金を交付します。

●補助対象者

市内の小中学校に在籍する児童生徒の保護者等であって、次の①～③のいずれにも該当する者

①本市に住所を有し、原則として、当該児童生徒と同居している者
※やむを得ない事情がある場合は、この限りでない。
②上野原市から就学援助費の支給を受けている世帯に属する者
③当該児童生徒のフリースクール等の利用が、在籍する小中学校の学校長から指導要録上の「出席扱い」として認められる者

●補助対象経費

当該児童生徒が利用する施設に対して保護者等が支払う実費のうち、施設利用料（授業料）に該当する経費
※入会金、教材費、交通費、行事参加費、給食費等は、対象外
※複数のフリースクール等を利用している場合は、合算可
※他の制度による補助金等を受けている場合は、その額を控除

●補助金の額

児童生徒１人につき　上限３万円 / 月
※上限を超えた場合は、保護者等の自己負担となります。



●お問い合わせ

学校教育課学校教育担当　☎ 62-3408

補助の主な要件

児童生徒が小中学校に登校しない・登校できない状況にある　いいえ →
↓ はい
児童生徒がフリースクールなどに通っている・通う予定である　いいえ →
↓ はい
就学援助費の支給を受けている　いいえ →
↓ はい
フリースクールなどに通うことが「出席扱い」として認められている　いいえ →
↓ はい

→ 補助対象外

補助対象　在籍する小中学校または学校教育担当にご相談ください。

紙類は分別して出しましょう

紙類の分別とリサイクルにご協力ください

HP

●問い合わせ　生活環境課ごみ対策担当（☎ 63-5353）

市では、新聞、段ボール、紙パック、雑誌・本、雑がみを「紙類」として回収し、リサイクルを行っています。

紙類を分別すると、燃えるごみを減らせるだけでなく、市の財源にもつながります。

回収した紙類はクリーンセンターで選別後、リサイクル業者に売却されており、令和７年度の売却額は6,826,149円でした。

ごみの減量と資源循環のため、紙類の正しい分別とリサイクルにご協力ください。

【紙類の出し方】

①ビニールや金具などの紙以外の付属物がある場合は取り除く
②新聞、段ボール、紙パック、雑誌・本、雑がみは種類ごとにヒモで十字に束ねる
③雑がみはヒモで十字に束ねるか、封筒や紙袋、紙製の菓子箱やティッシュの箱にまとめて入れる
※雑誌・本と一緒に束ねても問題ありません
④紙パックは中を洗い、乾かして広げてヒモで束ねる

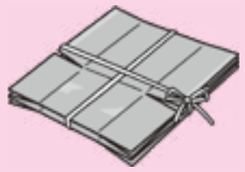
紙　類

●紙類は次のように分別してください。
●種類ごとに縛って出してください（雑がみは、紙袋や封筒にまとめて出すこともできます）。

新聞紙

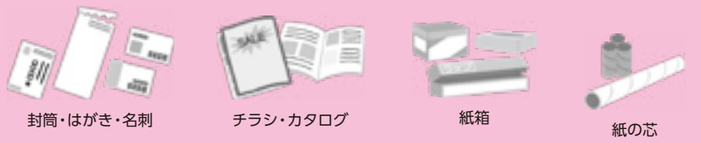


段ボール



雑がみ（例）





※雑誌・本は、雑がみと一緒に紙袋や紙製の箱などにまとめて入れて出すこともできます。

紙パック



雑がみとして出せない紙類（例）

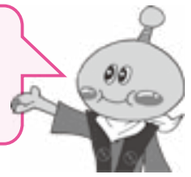
・においや汚れがついた紙　・感熱紙（レシート、FAX）
・カーボン紙、感圧複写紙など　・圧着はがき
・コーティングされた紙　・写真・写真プリント用紙
・防水加工された紙　・紙以外が貼り合わせてあるもの

→ 燃えるごみへ

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。

強引な訪問買い取り（訪問購入）に注意するじゃが！



■質問
リサイクル業者から不用品を買い取るという電話勧誘を受け、自宅の不用品を処分したいと思い、来訪を了承しました。業者が貴金属類などを強引に買い取るトラブルもあると聞きます。業者が訪問してきた際、どのような点に注意すればよいですか？

■回答
「訪問購入」については、消費者を保護するためのルールや制度が法律で定められています。業者の訪問の際は、不要な勧誘はきっぱり断り、売るつもりのない貴金属やブランド品などを安易に見せることは避けましょう。売却した場合は、契約書面の交付を受けましょう。書面を受けた日を1日目として8日間は、クーリング・オフができるほか、物品の引き渡しを拒むことができます。



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 59　熱中症

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）



甲を上、指を下に向けた右手を素早く上げ、

左手親指と人差指の真ん中に右手人差指を当てて漢字の「中」を表現し、

右手拳の親指側を額に軽く一回あてる

西原でお茶摘み体験

～お茶づくりを通して知る西原の魅力～

帝京科学大学 ねこの目報道部
広報うえのはら版 ネコノメ
Vol.72

帝京科学大学の学生サークル「ねこの目報道部」は、学生生活や専門分野に関する学内外の情報を発信するフリーマガジン『ネコノメ』を発行しています。
『広報うえのはら版ネコノメ』では、主に地域情報を学生の目線で紹介しています。





私たちは今回、5月23日と24日に西原で開催されたお茶摘みイベントに参加しました。
西原では昔から各家庭でお茶づくりを行う文化があり、この文化を無くしたくないという思いから企画されたそうです。
一日目は、傾斜が緩やかな場所ときつい場所の2か所で茶摘みを体験しました。茶葉は「一芯三葉」と呼ばれる、一つの芽と三枚の葉がついた状態になるよう摘んでいきます。力を入れずにちぎれ、曲げると自然に折れる葉が、摘む硬さの基準だと教わりました。緩やかな斜面でも足元はかなり滑りやすく、茶摘みの大変さを実感しました。
この日は、摘んだ茶葉を乾燥させるため、室内に広げるところまでを体験しました。お茶に使える柔らかい新芽は想像以上に少なく、茶摘みという作業への印象が大きく変わりました。
二日目は前日に摘んだ茶葉を、「蒸す」「蒸した葉を広げて蒸気を逃がす」「焙炉で乾かす」「手で揉む」「火入れをする」という工程を経てお茶にしました。まずは茶葉に熱を通し、茎の上に広げ、ダマになって粉茶にならないよう丁寧にほぐします。蒸しすぎると葉が黄味がかってしまうため、加熱時間は茶葉を見ながら3～5分が良いそうです。焙炉で乾かす作業は熱を伴いますが、「手がすべすべになる」と聞いたので、頑張って素手で行いました。水分を飛ばした後は、手揉みの作業です。昔の洗濯板のような、刻みのついた木の板を使い、茶葉に体重をかけながら水気を絞り出すのがコツとのことでした。最後に火入れを行い、葉がパラパラになるまで煎ります。この工程が一番熱いため、火傷をしないよう慎重に作業しました。
今回は初めての体験ということもあり、粉茶やほうじ茶のようになってしまい、全てが思いどおりにはいきませんでしたが、とても貴重な経験ができました。最後に自分たちで作ったお茶を淹れて味わってみると、少し苦味があったものの香りが良く、とても美味しかったです。煎る加減によって味が大きく変わることも実感しました。
西原の方々は、暮らしの中に沢山ある昔ながらの作業を大切に引き継いでこられたことがよく分かりました。（書いた人：やよい　さばの味噌煮　きたく）





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.164



今月のテーマ

Welcome! ベビークラスに参加してみよう！

【はじめに】

お腹の赤ちゃんの成長とともに、パパやママとしての心の準備も少しずつ始まっていることと思います。「初めてなので準備できているのか不安」「上の子がいる中でどう準備したらいいのか」など不安を感じることもあるかもしれません。

市では、妊娠・出産・子育てに関する不安を少しでも解消し、地域で安心して子育てできるよう**「Welcome ！ベビークラス」**を開催しています。

【実施内容】

〈第１回〉

「こ・こ・あの集いに参加してみよう～抱っこ講座で抱っこの仕方を学ぼう～」

理学療法士兼産前産後ケアセラピストによる講座です。体をほぐすストレッチや、抱っこ講座を行い、身体への負担のない抱っこひもの使い方を学びます。

また、先輩ママ・パパとの交流も出来ます。実際に子育てを経験した人たちから、出産や育児のリアルな体験談やアドバイスを直接聞くことができ、不安や疑問を解消できます。

〈第２回〉

「妊娠・出産の経過と赤ちゃんのお世話を学ぼう」

助産師による講座です。妊娠・出産の経過を学んだり、実際に粉ミルクでミルクを作るので、粉ミルクの溶かし方、冷まし方などの一連の動作を実践できます。実際にやってみることで、「これなら家でもできそう」という自信につながります。産後の忙しい時間でも落ち着いて対応できるよう家族揃って参加してもらい、家族みんなで協力して育児が出来るように準備をしましょう。

〈第３回〉

「赤ちゃんを知ってお世話を学ぼう」

保健師が赤ちゃんの成長や生活、沐浴などのお世話を赤ちゃん人形を用いて実践しながらお伝えします。出産後の生活がイメージでき、安心して子育てできるようにサポートします。聞きたいことなどあれば気軽にご相談ください。

【こんな人が参加しています！】

前回の Welcome! ベビークラスには８組の家族が参加しました！ご夫婦揃っての参加、パパお一人での参加、上のお子さんと一緒に参加など様々な人が参加しています。

参加した人の感想では、「出産経験のある方から話を聞けて良かった」「久しぶりの育児だったが、赤ちゃん人形を触って思い出せた」などの感想を多くいただいています。

【お気軽にご参加ください♪】

この３回の内容は毎月１回、順番に実施しています。３回すべての参加が難しくても、１回だけの参加も可能です。初めてお子さんを迎えるご家族だけでなく、２人目以降のお子さんを迎えるご家族にもぜひ参加していただきたいです。Welcome ！ベビークラスを通して、出産予定日の近い方と話をしたり、情報交換をして交流を深めていただければと思います。申し込みは随時母子モアプリや電話で受け付けています。ご不明な点等がありましたら、連絡をお願いします。

市のホームページはこちら▶

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	８月21日（金）	R8年３月16日～４月20日生
９か月児	８月21日（金）	R7年10月１日～10月31日生
1歳6か月児	８月28日（金）	R7年１月16日～２月18日生
２　歳　児	８月21日（金）	R6年４月16日～５月31日生
３　歳　児	８月28日（金）	R5年３月１日～４月１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。
◎**問い合わせ**　子ども家庭担当（☎62-1199）

★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
◎**時　　間**　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
８月４日(火)	離乳食②　※要予約
８月18日(火)	音楽ムーブメント
８月25日(火)	歯とお口の教室

※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）

★歯周疾患検診

◎**対 象 者**　市内に住民登録があり、令和９年４月１日までに 20 歳･30 歳･40 歳･50 歳･60 歳・70 歳になる人
※対象者には、４月に受診券をお送りしています。
◎**検 診 料**　無料
◎**医療機関**　県歯科医師会加盟の歯科医院
◎**問い合わせ**　医療保健担当（☎62-4134）

★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16日(金)、17日(土)、18日(日)、11月７日（土)、８日（日)、９日（月)、10日（火)、11日（水）　午前実施
◎**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
※10月15日（木）の子宮頸がん検診は定員に達したため締め切りました。

【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**　８月22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
８月３日・17日 ９月７日 10月５日・19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。

「お薬に関するお知らせ」について

市民課国保年金担当（☎ 62-3112）

市では、医薬品の適正使用や、多くの薬を服用することによって身体に良くない問題が発生することを防ぐ目的として、「お薬に関するお知らせ」を送付しています。

多くの薬が処方されていたり、長期間服薬していたりすると、同じ成分の薬が重複したり飲み合わせが悪くなることがあり、身体に影響を及ぼしやすくなることが分かっています。対象となった人は、この機会にかかりつけの薬剤師へご相談してみてください。

●**対象となる人**　上野原市国民健康保険加入者で、診療報酬明細書（レセプト）をもとに、薬の重複や、多くの種類の薬が処方されている人。（対象者には個別に通知します。）

●**内容**　「お薬に関するお知らせ」が届きましたら、お知らせと「お薬手帳」を持って、かかりつけの薬剤師へご相談ください。また、専門の看護師による「お薬サポート相談」を実施します。事業を委託しているデータホライゾンより、電話（0120-075-065）にて現在の体調やお薬で不安なこと等をお伺いする場合があります。委託事業者がこの事業の目的以外に情報を利用することはありませんので、ご安心ください。

●**かかりつけ薬剤師とは**　複数の医療機関で処方された薬の情報を集約して重複がないかを確認したり、アレルギーなどの情報を把握して、服薬についての適切な指導や相談に応じる薬剤師です。かかりつけ薬剤師がいないという人は、この機会にかかりつけ薬剤師をもつことをお勧めします。



無料法律相談会

生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）

●**日時**　9 月 11 日（金）午後 1 時 30 分～ 4 時 30 分

●**場所**　市役所　2 階　会議室 D 東

※相談前に 1 階の生活環境課窓口にお越しください。

●**相談内容**　法律的な相談であればどんな内容でも構いません。相談は 1 人 30 分で、弁護士が対応します。限られた時間なので、相談事項をよく整理し、内容のわかる書類などをお持ちください。

●**予約期間**　8 月 31 日（月）～ 9 月 9 日（水）（土日・祝日を除く）（先着順）（予約は電話受付のみ）

オータムフェスティバル 出店者および出演者募集

産業振興課農村地域づくり担当（☎ 62-3119）

市内商店による農林産物の直売などを通じた市の産業振興を目的として「第 4 回うえのはらオータムフェスティバル」を開催します。これにともない、イベントへの出店者および、ステージ出演者を募集します。

●**開催日時**　11 月 23 日（月・祝）午前 10 時～午後 3 時（予定）

●**開催場所**　上野原市役所

●**申込方法**　産業振興課農村地域づくり担当あてに申込書類を提出してください。

※申込書類は産業振興課窓口に用意してあるほか、市のホームページからダウンロードもできます。

※販売など営利目的の場合は出店料が必要です。

※申込多数の場合は、抽選となります。

※詳しい申し込み方法については、ホームページをご確認ください。

●**申込期限**　8 月 28 日（金）　午後 5 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

危険物取扱者保安講習

消防総務課予防担当（☎ 62-4671）

●**受講対象者**　危険物取扱者免状の交付を受けている人のうち、危険物製造所、貯蔵所または取扱所において、現に危険物の取扱作業に従事している次のいずれかに該当する人

①継続して従事している人……前回受講日以後における最初の 4 月 1 日から 3 年以内に受講

②新たに従事する人または再び従事することになった人……危険物取扱作業に従事することになった日から 1 年以内に受講

③②の人のうち、従事することとなった日から遡って 2 年以内に免状の交付または講習を受けた人……免状交付日または前回受講日以後における最初の 4 月 1 日から 3 年以内に受講

●**受講方法**　対面もしくはオンライン

●**対面講習日程**

・9 月 29 日（火）笛吹市スコレーセンター
・10 月 6 日（火）富士吉田市民会館
・10 月 14 日（水）桃源文化会館

●**対面講習時間**

・給油取扱所講習　午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分（受付は午前 9 時から）
・その他の講習　午後 1 時 30 分～ 4 時 30 分（受付は午後 1 時から）

●**オンライン講習日程**

・第 2 回　9 月 17 日（木）から 1 か月間
・第 3 回　11 月 12 日（木）から 1 か月間

●**受講申請**

①直接受付（会場講習・第 2 回オンライン講習）
・受付期間　8 月 17 日（月）～ 21 日（金）
・受付時間　午前 9 時～正午、午後 1 時～ 4 時
・受付場所　県内各消防本部、山梨県危険物安全協会（甲府法人会館 2 階）

②郵送受付（第 3 回オンライン講習、書留で送付）
・受付期間　10 月 14 日（水）～ 20 日（火）消印有効
・提出先　山梨県危険物安全協会（〒 400-0032 甲府市中央 4 丁目 12-21　甲府法人会館 2 階）

●**必要書類など**　①受講申請書（消防本部に用意してあります。上の QR コードの山梨県危険物安全協会ホームページからダウンロードもできます）②受講手数料 5,300 円（納付済証（原本）等を申請書（裏面）に貼付してください。）③危険物取扱者免状の写し（表面・裏面）④パスワード等送付用封筒（オンライン講習の受講者のみ）

※詳しくは、お問い合わせください。

お知らせチェックリスト

『令和 9 年二十歳を祝う会』開催と実行委員募集のお知らせ

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

令和 9 年二十歳を祝う会を次のとおり開催します。

●**日時**　令和 9 年 1 月 10 日（日）午前 10 時 30 分受付開始　11 時開式

●**会場**　もみじホール

●**対象者**　平成 18 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日に生まれた人

※事前申込は不要です。当日、会場にお集まりください。

「二十歳を祝う会」の実行委員を募集します！

二十歳を祝う会を自分たちで作り上げてみませんか。

式典の進行や、式典終了後のアトラクションの企画運営などに携わっていただきます。

詳細は、市ホームページをご覧いただくか社会教育課までお問い合わせください。



上野原アーカイブルーム 8 月のお知らせ

もみじホール 1 階の上野原アーカイブルームは、市の歴史や文化を紹介する展示室です。

【常設展示室テーマ展示】

●**期間**　8 月 4 日（火）から 11 月 1 日（日）まで「石から生まれた道具たち - 上野原市の出土石器と石器作り -」

●**内容**　市内から出土した縄文時代の石器とその製作方法について紹介します。

【企画スペース一般貸出し】

●**期間**　10 月 1 日（木）から 11 月 19 日（木）

●**申込方法**　窓口で申込み

●**申込開始**　8 月 3 日（月）から

《上野原アーカイブルーム開室時間》
午前 9 時～午後 5 時（月曜日は休室、ただし月曜日が祝日の場合は翌平日）

●**問い合わせ**　社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

就学義務猶予免除者などの中学校卒業程度認定試験のご案内

　この試験は、中学校卒業程度の学力があるかどうかを国が認定する試験です。この試験に合格すると、高等学校の入学資格が与えられます。

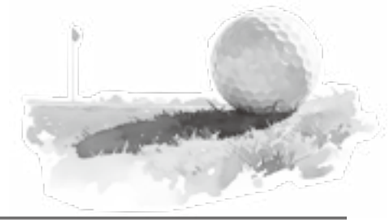
●**試験日時**　10 月 15 日（木）午前 10 時～午後 3 時 40 分（午前 9 時 40 分集合）
●**試験場所**　山梨県庁内（受験者に直接連絡）
●**試験科目**　国語、社会、数学、理科、外国語（英語）
●**受験資格**　次の①～④のいずれかに該当する者
　①就学義務猶予免除者である者または就学義務猶予免除者であった者で、令和 9 年 3 月 31 日までに満 15 歳以上になる者
　②保護者が就学させる義務の猶予または免除を受けず、かつ、令和 9 年 3 月 31 日までに満 15 歳に達する者で、その年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについて、やむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた者
　③令和 9 年 3 月 31 日までに満 16 歳以上になる者（①および④に掲げる者を除く）
　④日本の国籍を有しない者で、令和 9 年 3 月 31 日までに満 15 歳以上になる者
●**受験案内**　8 月 21 日（金）まで山梨県教育庁義務教育課（防災新館 3 階）で配布しています。
●**出願期間**　8 月 21 日（金）まで
●**出願先**　文部科学省
●**出願方法**　出願用封筒に出願書類を同封し、文部科学省あてに簡易書留で郵送
●**合格発表**　11 月 24 日（火）
※文部科学省から直接本人あてに結果通知を発送する予定です。

●**問い合わせ**
文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課
認定試験第一係・第二係（☎ 03-5253-4111）、
山梨県教育庁義務教育課（☎ 055-223-1765）

上野原市民ゴルフ大会 参加者募集

甲 中 社会教育課社会教育施設担当（☎ 62-3409）

●**日時**　10 月 6 日（火）
●**場所**　桜ヒルズゴルフクラブ
●**参加資格**　市内在住または在勤の人
●**参加費**　3,000 円（賞品代・パーティー代）
●**プレー代（税込）**
　12,500 円（キャディなし、食事あり）
　16,000 円（キャディあり、食事あり）
　※キャディありは最大 3 組（先着順）です。
　※ 70歳以上の人は、ゴルフ場利用税が非課税です（当日、年齢が確認できるものをお持ちください）。
●**定員**　30 組 120 人（定員になり次第締め切ります）
●**申込方法**　参加申込書に必要事項を記入の上、社会教育課社会教育施設担当へ提出
　※参加申込書は、教育委員会窓口および次の実行委員宅に用意してあります。
●**実行委員（敬称略）**
　▼甲東地区　小林勝
　▼四方津地区　木村信男
　▼コモア地区　大枝靖
　▼八ツ沢地区　小林輝男
　▼松留地区　大神田治雄
　▼大鶴地区　加藤哲夫
　▼島田地区　河内剛、佐藤和弘
　▼上野原地区　横瀬明、飯田隆男
　▼棡原地区　長田章
　▼西原地区　奈良長光
　▼秋山地区　野崎栄作、原田清明
●**申込期間**　8 月 3 日（月）から 9 月 10 日（木）



お知らせ

～人の動き～

人口と世帯（令和 8 年 7 月 1 日現在）

	人口等	対前月比
人口	20,540 人	-35
男性	10,273 人	-24
女性	10,267 人	-11
世帯	10,037 世帯	-11

有料広告

2 級建築士　2 級建築技能士　防災士
志村工務店
新築・リフォーム・
その他住宅に関するご相談
お気軽にお電話ください。
山梨県上野原市上野原 4078-5
（☎ 0554-56-8537）（FAX 0554–56–8057）代表：志村剛
▶HP はコチラ


ユネスコ無形文化遺産「無生野の大念仏」

　無生野の大念仏は、令和 4 年にユネスコ無形文化遺産「風流踊」の 1 つとして登録された秋山地区無生野の伝統行事です。鎌倉時代から盛んになった踊り念仏の流れをくむもので、太鼓や鉦（かね）で囃（はや）しながら集団で踊り、病気平癒を祈ります。

●**日時**　8 月 16 日（日）午後 7 時 30 分～ 9 時頃
●**場所**　無生野集会所（上野原市秋山 12370-1）
※大念仏は、地域の大切な伝統行事で、観光イベントではありません。会場では、指示に従い、マナーを守って見学してください。
※会場に見学者専用スペースはありません。多人数で見学希望の場合は、事前にご相談ください。

●**問い合わせ**　社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

ことぶきマスター人材バンク「ことぶきマスター」を募集しています！

甲 中 長寿介護課地域包括支援担当（☎ 62-3128）

●**ことぶきマスター制度とは**　長い人生経験から培ってきた知識や技能、生活の知恵などを持ち、高齢者の生きがいづくりや地域づくりなどに貢献する活動を行っている 60 歳以上の個人・グループをことぶきマスターとして認定しています。山梨県が昭和 56 年に創設した制度で、認定されると人材バンクへ登録され、地域や各種施設からの依頼を受け活動をしています。
●**募集分野**　手芸、絵手紙、健康マージャン、音楽、郷土料理、グラウンドゴルフ、レクリエーション指導など
●**募集期限**　9 月 1 日（火）
※詳細はお問い合わせください。

「こどもの人権相談」強化週間

甲 甲府地方法務局・山梨県人権擁護委員連合会（☎ 0120-007-110）

　学校における「いじめ」や、家庭内における児童虐待などの事案は依然として数多く発生しています。これらの子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、全国で一斉に「こどもの人権相談」強化週間を実施します。

●**山梨県における実施機関**　甲府地方法務局および山梨県人権擁護委員連合会
●**相談先電話番号**　こどもの人権 110 番
　☎ 0120-007-110（フリーダイヤル）
●**実施期間**　8 月 28 日（金）～ 9 月 3 日（木）午前 8 時 30 分～午後 7 時（土曜・日曜は午前 10 時～午後 5 時）
※相談は無料で、秘密は厳守します。

不動産無料相談会

甲 中 生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）

　公益社団法人全日本不動産協会山梨県本部では、次のとおり不動産無料相談会を開催します。

●**日時**　9 月 4 日（金）午後 1 時 30 分～ 4 時
●**場所**　市役所　2 階　会議室 D 東
●**相談内容**　不動産に関する法律・税金や住宅の建築など、不動産に関するあらゆる相談に宅地建物取引士が応じます。
●**定員**　5 組（1 組 30 分）
●**申込方法**　事前に電話予約（先着順）
●**申込期間**　8 月 24 日（月）～ 9 月 2 日（水）午前 8 時 30 分～午後 5 時（土日・祝日を除く）
※必ず事前に電話予約の上、当日は 1 階の生活環境課窓口にお越しください。

有料広告

墓じまい・樹木葬
☎ 0120-21-4835
株式会社 小野石材店　お仏壇のエヴァ　上野原市上野原504-1



【産後ケア事業】利用できる施設が拡大しました！

問 **申** 子育て保健課子ども家庭担当（☎62-1199）

出産後の心身のケアや、育児のサポートが必要な方を対象とした「産後ケア事業」について、8月から新たに「都留市立病院（ショートステイ型）」が利用可能となり、さらに利用しやすくなりました。

育児に不安を感じたときや、少し休みたいときなど、お母さんと赤ちゃんの心身の健康をサポートします。ぜひご活用ください。

●**利用対象**　市内に住所がある、出産後1年以内のお母さんと乳児

●**利用できる施設**

○【NEW】都留市立病院（ショートステイ型）
○山梨県産前産後ケアセンター ママの里
○八王子市みなみ野グリーンゲイブルズクリニック

※利用方法や詳細については、お問い合わせください。

糖尿病性腎症重症化予防事業について

問 **申** 市民課国保年金担当（☎62-3112）

市では、糖尿病の重症化を予防し人工透析への移行を抑制することを目的として、糖尿病性腎症重症化予防事業を実施しています。

糖尿病は自覚症状がなく進行する病気です。悪化してしまうと、腎機能の低下を招き、人工透析をしないと生活できない状態になってしまうことがあります。対象となった人はこの機会に生活習慣の見直しや、改善を行いましょう。

●**対象となる人**　上野原市国民健康保険加入者で、糖尿病の治療をしている人のうち腎臓機能低下の基準を満たした人。（対象者には個別に通知します。）

●**内容**　糖尿病および慢性腎臓病の病態や治療方法等の専門的な知識・技術を取得した看護師が6か月間、個別にサポートします。かかりつけの医師と相談し、腎臓の機能を保つための支援や相談を行います。
事業を委託しているデータホライゾンより、電話（0120-028-088）にて参加のご案内をさせていただく場合があります。委託事業者がこの事業の目的以外に情報を利用することはありませんので、ご安心ください。

●**申し込み**　通知がお手元に届きましたら、市民課国保年金担当へ申し込みください。※先着順で定員に達した場合は、申し込みできない場合があります。

「上野原すくすく☆にっき」に予約機能が追加されます

問 **申** 子育て保健課子ども家庭担当（☎62-1199）

妊娠・子育てのお悩みを解決するアプリ「上野原すくすく☆にっき」に予約機能が追加されます。

この「上野原すくすく☆にっき」は、お子様の成長記録や育児情報の閲覧、予防接種スケジュールの管理等において、以前からご活用いただいておりますが、このたび、市で実施しているイベントや各種教室の予約、母子手帳交付の事前申請もこのアプリから実施可能になりました。ぜひご活用ください。

●**利用開始時期**　8月3日（月）から

●**対象事業**



・母子手帳交付事前申請
・すこやか発達相談
・離乳食教室（ここあの集い）
・Welcome ベビークラス
・子育て支援センターイベント
・助産師との相談（産前産後ホッとスペースここあ）

※現在、市公式LINEより予約しているイベント等について、適時アプリからの予約に移行します。

甲府地方法務局からのお知らせ
あなたが書いた遺言書を法務局が守ります

ご自身で作成した遺言書を法務局に預けることができる「自筆証書遺言書保管制度」をご存じですか。

法務局で大切に保管することで、遺言書の紛失や第三者による改ざんなどを防止することができるほか、相続開始後の家庭裁判所の検認手続が不要となります。

大切な財産やあなたの思いをご家族へ確実に託す方法の一つとして、ぜひ本制度をご活用ください。

なお、保管手続には予約が必要です。予約方法や手続の詳細は、甲府地方法務局ホームページをご覧いただくか、以下に記載の法務局（遺言書保管所）までお問合せください。

▶甲府地方法務局HP

●**問合せ先**
甲府地方法務局供託課（遺言書保管）
☎055-252-7185
甲府地方法務局鰍沢支局（総務係）
☎0556-22-0148
甲府地方法務局大月支局（総務係）
☎0554-22-0799

環境保全のため公共下水道への接続をお願いします

問 生活環境課下水道担当（☎62-3114）

桂川流域下水道は、山梨県が処理施設などを設置し、上野原市を含む4市1町が下水道管やポンプなどの維持管理を行っています。当市では平成16年度の供用開始以来、令和8年3月31日現在で、上野原地区、四方津地区、八ツ沢地区、松留地区などの一部が下水道の処理区域となっています。現在の水洗化率（普及率）は84.1％（区域内の処理人口10,773人に対し、使用人口9,026人）です。

下水道に接続することで、次のようなメリットがあります。

○**水質・自然環境の向上**（汚水を適切に処理します）
○**生活環境の改善**（くみ取り式から水洗トイレへ改造し、衛生的に過ごせます）
○**ご家庭の負担軽減**（浄化槽の維持管理の手間や費用がなくなります）

桂川の自然環境や生活環境の更なる向上を目指すため、下水道法により、処理区域内にお住まいの皆様には「公共下水道への接続」が義務付けられています。未接続の皆様におかれましては、ぜひ下水道への切り替えをお願いいたします。

なお、接続工事の際は、正しい手続きや施工管理を行うため、必ず「市が指定する排水設備指定工事店」へご依頼ください。

お住まいの地域が処理区域に該当するかどうかや、接続工事の詳しい内容については、お気軽にお問い合わせください。

身体障害者巡回相談

問 **申** 福祉課障害福祉担当（☎62-4133）

●**日時**　9月10日（木）午前10時～正午
※受付は午前11時30分まで
●**場所**　総合福祉センターふじみ3階 会議室E・F・G
●**対象**　身体障害者手帳を所持する肢体不自由の人
●**相談内容**　補装具の医学的判定など
●**申込方法**　8月27日（木）までに福祉課の窓口にお越しください。
※希望者は書類提出などが必要です。
※人数制限があります。
●**主催**　山梨県障害者相談所



競争入札参加資格定期審査の実施

問 **申** 山梨県市町村総合事務組合業務課（☎055-268-3446）

市および東部地域広域水道企業団が行う入札における参加資格の審査については、山梨県市町村総合事務組合（以下「組合」）において共同実施しています。

今回実施される定期審査は、令和9・10年度分における「建設工事」、「測量・建設コンサルタント等業務」、「物品製造・役務提供等」の各職種における競争入札に参加するための資格審査です。

詳細は、組合ホームページをご覧ください。

●**実施内容公開**　9月1日（火）
●**申請期間**　9月28日（月）～10月22日（木）
●**書類提出期間**　10月26日（月）～11月18日（水）
●**事業者説明会**　詳細は8月3日（月）に組合ホームページに掲載します。
○開催予定日　9月14日（月）、18日（金）（各日2回）
○定員　各回100人　※定員になり次第終了
○会場　山梨県自治会館（甲府市蓬沢1-15-35）
○申込方法　やまなしくらしねっと電子申請サービス
○資料　9月1日（火）に組合ホームページに掲載しますので、各自印刷して持参してください。
※申し込み状況により、参加日を調整する可能性があります。

中央公民館「防災教室」参加者募集

問 **申** 社会教育課社会教育担当（☎62-3409）

中央公民館では、防災教室を開催します。この教室では、「防災・減災」に関する学びの場を提供し、災害や防災に興味を持つきっかけ作り、また、災害に対する心構えや正しい知識を学ぶことができます。

いつ来るかわからない災害に対して皆さんはどんな「備え」をされていますか？

●**日時**　9月16日（水）午後2時～3時30分
●**会場**　上野原市もみじホール2階　会議室2
●**定員**　30人
●**参加費**　無料
●**講師**　上野原市役所　危機管理室
●**申込み方法**　社会教育課までお電話でお申し込みください。
●**申込締切**　9月11日（金）
※詳細については市ホームページをご覧ください。

好評につき第4回！

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**

おとなもこどもも楽しもう！ SHARE!FES うえのはら開催！

子どもも大人も楽しめるワークショップや体験、販売が多数出店！みんなで育てるまちのコミュニティアプリ「マイコミュ」の上野原市シェアタウンから、ご予約をお忘れなく！





マイコミュ予約で W特典！

特典その1
アプリでたまるトークンで
抽選会に参加できる！

特典その2
予約のお子さま全員に
えんにちコーナー
無料券プレゼント！

詳しくはこちら

第4回 SHARE!FES うえのはら

日時：令和8年8月29日（土）10:00～15:00
場所：もみじホール　主催：上野原市・AsMama

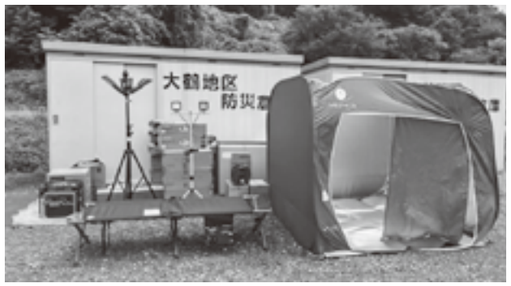
【問い合わせ先】政策秘書課 政策担当 電話 62-3191　㈱AsMama メール info@asmama.co.jp



令和８年度コミュニティ助成事業

（一財）自治総合センターの宝くじの社会貢献事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、以下のとおり機材等を整備しました。

大鶴地区防災会
ワンタッチパーテーション、発電機、避難所用ベッド、投光器、フラワーライト、コードリールなどの防災資機材



●**問い合わせ**　危機管理室危機管理担当（☎ 62-3145）

大曽根・陽光台区
エアーコンディショナー（区の集会所に設置）



●**問い合わせ**　政策秘書課政策担当（☎ 62-3191）

クマにご注意ください！

産業振興課農村地域づくり担当（☎ 62-3119）

本市では、クマの目撃情報が度々寄せられています。市公式 LINE によるクマ目撃情報お知らせ機能や、県が発表している出没・目撃情報に注意し、クマと出会う危険がある場所にむやみに入らないようにしましょう。やむを得ず入る場合には、単独行動を避け、鈴などの音の出るものやクマの撃退スプレーを携帯する等の対策を取りましょう。

市のホームページでも詳しく掲載しておりますので、併せてご覧ください。

温故通信「上野原の昔のくらし」の発行について

本冊子は、上野原の昔の暮らしについて、市社会福祉協議会の取材協力のうえ、当時を知る市民との座談をもとにまとめられたものです。座談で語られているのは、改まった伝統とはまた違う、電気も水道もガスもなかった時代に営まれていた、日々の生活と知恵です。日本には資源がないと言われますが、豊かな自然環境があり、山から海にかけての流域、山林や平地、そこで育まれた風土があります。輸入に頼らない暮らしが忘れ去られないうちに、各地の人々の言葉を集めていきたい、そんな想いから名付けられた「温故通信（おんこ つうしん）」。その第１号で上野原の暮らしを紹介していただきました。市教育委員会窓口や市立図書館、市社会福祉協議会のほか、市内のいくつかの店舗で用意がございます。ぜひお手にとってご覧ください。

本冊子を読まれての感想や「私の地区ではこんな暮らしをしていました」といった情報がございましたら、発行元の時雨出版までお寄せください。

メールアドレス：info@shigurebooks.com





●**問い合わせ**
上野原市社会福祉協議会（☎ 63-0002）

保護廃止世帯への最高裁判決を踏まえた生活保護費等の追加給付の申請について

福祉課福祉総務担当（☎ 62-4133）

平成 25 年（2013 年）に行われた生活扶助基準の引き下げに関する最高裁判決（令和 7 年 6 月）を受け、当時の生活保護受給者の皆様に対し、引き下げられた差額の一部を追加給付することになりました。

●**対象者**　平成 25 年 8 月から令和 8 年 3 月までの期間に生活保護を受給されていた世帯
※ただし、平成 30 年 10 月以降の期間においては、以下のいずれかに該当する場合に給付の対象となります。
・一定期間入院・入所されていた人
・障がいのある方で加算が算定されていた人
・毎年 12 月に支給される期末一時扶助費が算定された世帯

●**給付内容**　生活扶助基準の「新たな水準」と「従来の水準」との差額を支給します。なお、支給額は当時の世帯構成や受給期間、扶助内容によって異なります。

●**申請受付開始日**　8 月 3 日（月）から

●**申請が必要な世帯（申請対象世帯）**　対象期間に生活保護を受給していた方のうち、以下のいずれかに該当する世帯は申請が必要です。
・現在は生活保護を受給していない世帯
・現在生活保護を受給しているが、現在の受給前に一度保護が廃止になっている世帯
※なお、対象期間から現在まで継続して保護を受給している世帯においては、職権にて追加給付を行う予定のため、申請は不要です。

●**申請場所**　総合福祉センターふじみ　福祉課

●**申請書類**　申請書（福祉課窓口にて配布）
※申請には、当時の受給状況などを確認できる書類が必要となる場合があります。詳細は窓口にてご確認ください。

●**問い合わせ先**　制度の詳細やよくあるご質問については、厚生労働省のホームページに掲載されています。また、ご不明な点はお電話でもご相談いただけます。必要に応じて、以下の専用コールセンターをご利用ください。
【最高裁判決を踏まえた保護費の追加給付相談センター（厚生労働省）】
・電話番号：0120-179-445（通話料無料）
・受付時間：平日 午前 9 時～午後 5 時

▶厚生労働省 HP

水道に漏水はありませんか？
～簡単な漏水の調べ方～

●問い合わせ
東部地域広域水道企業団（☎ 22-0099）
生活環境課簡易水道担当（☎ 62-3114）

漏水を放置すると、気づかないうちに水道料金が高額になってしまう恐れがあります。思わぬ出費を防ぐためにも、ご家庭で定期的に漏水チェックを行いましょう。

①メーターを確認する

まず、水道メーターボックス内にある水道メーターをご覧ください。この水道メーターで使用水量を計量しています。





②すべての蛇口を閉める

次に建物や敷地内全ての蛇口を閉めてください。

③パイロットの動きを確認する

水道メーターのプラスチック製の蓋を開けて、文字盤面を見てください。パイロット（丸の部品）が回り続けている場合は漏水の恐れがありますので、指定給水装置工事事業者にご相談ください。

指定給水装置工事事業者は、各水道事業者のホームページにて公表しております。



住民基本台帳閲覧状況

住民基本台帳法第 11 条第 3 項および第 11 条の 2 第 12 項、住民基本台帳の一部の写しの閲覧並びに住民票の写し等及び除票の写し等の交付に関する省令第 3 条の規定に基づき、公表します。

■ 閲覧の期間　　令和 7 年 4 月 1 日 ～ 令和 8 年 3 月 31 日

申出者氏名（法人の場合はその名称および代表者または管理人の氏名）	利用目的の概要	閲覧年月日	閲覧に係る住民の範囲
公益財団法人　山梨総合研究所 理事長　今井　久	山梨県が実施する「令和 7 年度山梨総合企画の推進に対するアンケート調査」における対象者抽出のため	令和 7 年 4 月 16 日	市内全域 18 歳以上の男女 165 名
一般社団法人　中央調査社 会長　境　克彦	「国民生活に関する世論調査」実施における対象者抽出のため	令和 7 年 6 月 18 日	上野原に住む満 18 歳以上の日本人男女（平成 19 年 7 月末日生まれまで）15 名
公益財団法人　山梨総合研究所 理事長　今井　久	山梨県が実施する「県民意識調査」の対象者抽出のため	令和 7 年 6 月 24 日	市内全域 18 歳以上の男女 50 名
一般社団法人　中央調査社 会長　境　克彦	「法的支援にかかるニーズ調査」実施における対象者抽出のため	令和 7 年 7 月 24 日	大野に住む満 18 歳以上の男女（平成 19 年 7 月末日生まれまで）14 名
一般社団法人　中央調査社 会長　境　克彦	「自衛隊・防衛問題に関する世論調査（附帯調査：更生保護制度）」実施における対象者抽出のため	令和 7 年 9 月 3 日	野田尻に住む 18 歳以上の日本人男女（平成 19 年 10 月末日生まれまで）13 名
一般社団法人　中央調査社 会長　境　克彦	「外国人に関する意識調査（国際化と外国人に関する意識調査）」実施における対象者抽出のため	令和 8 年 2 月 12 日	コモアしおつ 4 丁目に住む 18 歳以上の日本人男女（平成 20 年 4 月末日に生まれまで）12 名

●問い合わせ　市民課窓口担当（☎ 62-3112）

森林・林業体験教室開催

●問い合わせ
産業振興課農林整備担当（☎ 62-3119）

今年度も森林・林業体験教室を開催します。多くの子どもたちが森林に触れ合う楽しい時間をご用意していますので、ぜひご参加ください。

●**日程**　①９月 12 日（土）～ 13 日（日）
②10 月 3 日（土）～ 4 日（日）
※いずれの日程も 1 泊 2 日
●**場所**　緑と太陽の丘キャンプ場
●**集合・解散場所**　市役所駐車場（午前 9 時集合、翌日午後 3 時解散）
●**内容**　木工教室、林業体験（間伐）など
●**対象**　小学 3 年生～中学 3 年生
●**定員**　各日程 20 人（応募多数の場合は抽選）
●**参加費**　2,000 円

●**申込方法**　次の①～⑦を明記し、持参、ハガキ、FAX またはメールのいずれかでお申し込みください。①住所②氏名（ふりがな）③性別④学年⑤年齢⑥保護者の氏名および連絡先（電話番号・メールアドレス）⑦希望日程
●**申込先**　産業振興課農林整備担当（〒 409-0192 上野原市上野原 3832 番地）
FAX　62-1086
メール　nourinseibi@city.uenohara.lg.jp
●**申込期限**　8 月 26 日（水）
※その他の詳細は、ホームページをご覧ください。
▶市ホームページ

特定計量器（はかり）の定期検査

●問い合わせ
産業振興課商工観光担当（☎ 62-3119）

市では、計量法の規定により、特定計量器（はかり）の定期検査を次のとおり実施します。

●**対象区域**　秋山地区
●**日時**　9 月 9 日（水）午前 10 時 30 分～正午
●**場所**　秋山支所
●**検査対象**　次の目的で使用する特定計量器
・商店などで商品の目方を計り、取引に用いるもの
・薬局などで薬の調合に用いるもの
・病院、学校などで健康診断の体重測定に用いるもの
・宅配便の取次店で料金算定に用いるもの
・農家や観光農園で 自家販売や出荷（共選出荷を除く）に用いるもの

検査対象となる特定計量器は、検定証印または基準適合証が付されたものを使用しなければなりません。また、その使用者には、2 年に 1 回の定期検査受験と、特定計量器の構造・器差などの正確性を維持して計量取引の安全を確保することが義務づけられています。

▲検定証印　▲基準適合証　▲市 HP

お知らせ



広報うえのはら有料広告募集

市では、「広報うえのはら」のお知らせチェックリスト下段に有料広告を掲載しています。他の広告媒体に比べて費用対効果の高い広告です。会社やお店の宣伝にご利用ください。

なお、掲載規格は、このお知らせの大きさが 1 枠となります。（1 枠　縦 45.5㎜、横 85㎜）

詳しくは、お問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ　政策秘書課秘書広報担当（☎ 62-3191）

防災・減災について考えよう vol.64　問 危機管理室（☎ 62-3145）

"災害時一時避難場所"を確認しよう！

地震などの大規模な災害時、自分や家族の身を守るために、近所の方と集まる「災害時一時避難場所」。

災害リスクの変化や地域の状況は昔とは変わっていることがあります。いつもの場所が本当に安全かどうか、今一度、家族や地域で確認してみましょう。

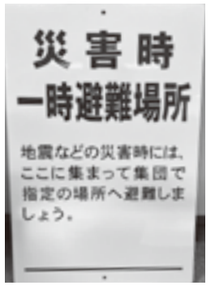
「災害時一時避難場所」ってどんなところ？

災害時一時避難場所とは、災害が発生した際に、地域の人が「まずはここに集まる」最初の拠点です。各地域で設定し看板が設置してあります。

役割：地域住民の安否確認や、被害状況の情報共有を行います。
目的：一人ひとりの状況を把握し、避難所へ集団で安全に移動するための第一歩となります。



※あくまで一時的な待ち合わせ場所であり、長期的な避難生活を送る場所ではない点にご注意ください。



▲この看板が目印です！

集合場所への道は、本当に安全ですか？

「昔からここだから」と決めていた場所も、環境変化や道路状況によって、以前よりも危険が潜んでいる場合があります。

□ 周囲の建物やブロック塀：倒壊や崩落の危険がある場所は近くにありませんか？
□ 道路状況：道幅が狭く、避難時に通行の妨げになる場所はありませんか？
□ 地域の変化：高齢化や世帯構成の変化により、もっと近くに安全な場所が必要ではありませんか？






近道ではなく安全な道

「避難行動」は「難」から逃れるための行動であり、避難行動によりケガをしてしまうことは本末転倒です。「早く」ではなく「安全に」が重要です。極端に言えば、家の付近が危険な箇所に囲まれているのであれば、その場にとどまることも避難行動です。

各地域や家庭で環境が異なりますので、災害をイメージして改めて確認してみましょう。

「災害時一時避難場所」の看板は、危機管理室で配布しています。古くなった場合や追加する場合は、お申し出ください。

やまなし上野原ジオパーク構想 通信　第２回
「三つの大地って何？」



制作：やまなし上野原ジオパーク構想推進協議会

●●● 8 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	13 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（月）、28 日（金）午前 10:00 ～正午	市総合福祉センター
行政相談	17 日（月）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	8 月の申請書提出期限 10 日（月）	農業委員会(産業振興課内) ☎ 62-3119
市税収納・納税相談	30 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	30 日（日）午前 9:00 ～正午	市民課カウンター ☎ 62-3112

有料広告

上野原市葬斎場 火葬場スタッフ募集
勤務地：上野原市葬斎場（上野原3360）
月　給：21万円～23万円
未経験者歓迎！　車通勤しやすい立地　研修サポートあり！
ご応募　電話：03-6911-3777　株式会社元創　メール：hr.admin@gensoinc.jp

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：1,089 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

すくすく育て うえのはらっ子～我が家の主役～



上野原地区

柴田 脩詩（しゅうた） くん（1 歳 1 か月）

雅章さん、萌恵子さんの長男

MESSAGE

毎日たくさん食べて遊んで寝て元気に育ってくれてありがとう！
これからもたくさん色んなところにお出かけして、たくさんの思い出を作っていこうね！
ママのところに産まれてきてくれてありがとう！
毎日大変だけど幸せです！

「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】第 2・4 土曜日
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】8 月 27 日（木）午後 3 時 30 分～ 5 時
【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】8 月 28 日（金）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）

～ 子育て応援掲示板 ～

『島田子育て & 地域カフェ』

【日時】9 月 3 日（木）午前 10 時～正午
10 月 1 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】8 月 6 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】8 月 20 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』

8 月はお休みします。

【主な内容】ベビーマッサージ、幼児リトミック、ジュニアリトミック
【問い合わせ】代表者 山本（☎ 090-4420-3521）
（☎ 63-6623）

『たまひよ DX』

【日時】8 月 24 日（月）午後 1 時～ 4 時
【場所】帝京科学大学（ブリコラ）※のんびりイベントにて開催
【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（ペットボトルは不可）

『森の冒険遊び場・栂原プレーパーク』

【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 LINE 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栂原プレパ。栂原地区・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。

おめでた・おくやみ

誕生

●巌地区
髙尾楠月（なつき）（美朱）

婚姻

●上野原地区
臼井大樹＝望月麻矢

死亡

●甲東地区
小俣忠（和貴子）
●大鶴地区
石井由起子（賀津之）
●島田地区
佐藤一六（誠）
山口勝美（公子）
●上野原地区
佐藤光雄（勝子）
菅原德朗（健一郎）
鷹取泉（光代）
白鳥芳枝（岳彦）
臼井愛佳（美智子）
●西原地区
橋本絹代（正明）
降矢仁義（博義）
●秋山地区
小笠原良平（恵）

=6 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】

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。

MAMAS SALON LAUGH2（広報うえのはらのお店から）
新田 590-1 ☎ 0554 (62) 3225
1 枚で 1 名様まで（お 1 人様 1 回限り）要予約（以下 QR コードより）
よもぎ蒸し、整体 500 円割引
美力アロマトリートメント 800 円割引

ファミリーショップハラダ（広報うえのはらのお店から）
上野原 2012 ☎ 0554 (62) 3225
国産品ゲン七、肌着、男性用・婦人用各種
正札の 25%引

パンセ・ジョーヌ（広報うえのはらのお店から）
コモアしおつ 4-17-4 ☎ 080-3861-9800
1 枚で 1 名様まで（お 1 人様 1 回限り）
初回個別完全プライベートフェイシャルコース
60分 7,700円→3,500円

ジーク SIEG（広報うえのはらのお店から）
Cafe & Restaurant
上野原 3632 ☎ 0554 (63) 2882
1 枚で当日 4 名様まで（11 歳半～16 歳までの利用に限る）
デザートセット 700円（通常 800 円）

羽置の里 びりゅう館（広報うえのはらのお店から）
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

株式会社小野石材店 上野原支店（広報うえのはらのお店から）
上野原 504-1 ☎ 0554 (62) 1483 0120 (20) 4835
1 枚で 1 名様まで（お 1 人様 1 回限り）
仏壇 位牌 きに 10%引
店頭価格より

ヨガルンタ 上野原（広報うえのはらのお店から）
☎ 080-4407-5957
1 枚で 1 回まで
体験レッスン通常 500 円を講義で！
講義センターぶじみにて開催しています。

出張整体サロン カルナ・ロータス（広報うえのはらのお店から）
八ツ沢 1562 ☎ 090-6948-2559
1 枚で 1 名様まで（お 1 人様 1 回限り）
出張整体 or オンライン体験レッスン
通常 90 分 3,000 円→1,500 円

トリミングサロン パリパス（広報うえのはらのお店から）
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

ハルバレコンディショニング（広報うえのはらのお店から）
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

リンデンだより

LINDEN DAYORI

市立図書館

一般書

◇『陽子さんお元気ですか？』 山内マリコ／著　オレンジページ
◇『硝子のマンション』 染井為人／著　幻冬舎
◇『私の女の実』 ハンガン／著　斎藤真理子／訳　白水社
◇『戦争が変えた世界史』 伊藤敏／監修　朝日新聞出版　集英社

児童書

○『性格ってなんだろう？』 小塩真司／著　河出書房新社
○『魔女と家族になる方法』 木地雅映子／作　五十嵐大介／絵　偕成社
○『はじめてのこどもキッチンかんたんおやつ』 鈴木薫／著　KADOKAWA

絵本

◆『じしゃくのて！』 岡本好明／写真　白數哲久／文
◆『うるさいぞう！』 丸山誠司／作　絵本館
◆『ねこバスツアー』 北村裕花／絵　くさかみなこ／文　アリス館

図書館イベント

●子ども映画会『おばけのてんぷら』
8月8日（土） 午前10時～　午後2時～　会議室
●あおぞらおはなし会『すいかのめいさんち』ほか
8月15日（土） 午後2時30分～　屋上庭園
◎たんぽぽ会　※天候の状況により会議室で実施します。
●映画鑑賞会『父と暮せば』
8月16日（日） 午後2時～会議室
●リンデンドーム朗読館『ことばの歳時記』より
金田一春彦／作　ほか
8月23日（日） 午後2時～　会議室
◎上野原朗読の会

◎私からのこの一冊◎

『最後は住みたい町に暮らす』井形慶子／著　集英社

離れて暮らす80代両親の家じまいと人生整理を見事完遂した50代娘の記録です。この先、両親に何をしてあげたらいいのか悩んでいるかた、ぜひ読んでみて下さい。（S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　# 236

男女共同参画推進委員会

我が家の幸せは？

お子さんがエプロン姿でお人形をおんぶして歩き回っています。戻ってくると今度は台所に立ってお皿に食べ物を乗せてテーブルで待つお母さんに届けました。

おままごとをする姿、あなたはそのお子さんを女の子とイメージしましたか？それとも男の子とイメージしましたか？ おんぶしていたお子さんは男の子でした。これは実際に子育て支援センターで見たシーンです。将来お父さんになった時は自分から積極的に育児や家事に関わってもらいたいと思いました。

送迎や遊びなど、子育てにお父さんが関わる家庭が増えつつあるのを目にします。それが当たり前になりつつあると感じるこの頃です。

一方で、「もう1人子どもがいるようだ」とつぶやくお母さんがいるのも現実です。奥さんに甘えているんでしょうか？

お母さん（妻）がすべてしてあげることが愛情なのか？お子さんが小さいうちは仕方ないこともありますが、子育てのゴールは「自立」です。お母さん、お父さんの姿を見て子ども自身が学んでいくそのお手本を見せていくことが親の役目でもあります。「お母さんがするもの」、「お父さんがすること」という固定観念でサッと動いてしまうことがありますが、成人に向かうにつれ「誰がやってもいいこと」「誰でもやってみればできること」もあるのではないでしょうか？

家庭内の1人に負担が集中していないか？ 理由もなく不機嫌が続いている家族はいないか？ 日々幸せを感じて過ごせているのか？ お子さんの成長や家族の高齢化に伴い状況が変わっていきます。やらなければならないことも変わっていきます。節目に家事の棚卸しをして、よりよい家庭、社会活動ができるようにこの機会に考えてみませんか？

あなたの家ではどうだったらみんなが幸せを感じられるでしょうか？

【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 8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	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
一般外来	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						
	午後		<腎臓>尾田 注1	<糖尿病>髙橋	<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			8/5,19 菊島 8/26 米山		8/7,21 木村 8/14,28 櫻田	
耳鼻咽喉科	午前			木内		丹澤	
	午後		鈴木（9:30診察開始）	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、7月22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。
※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。

市立病院HP

上野原市立病院〈睡眠外来〉竹内暢医師の睡眠コラム #41



夜の「ぐるぐる」思考

皆さんこんにちは。8月になり、きっと暑い日が続いていることと思います。

暑い日が続いていると、昼間の出来事を思い出して「こうすればよかった」「何でこんなことをしたんだろう」とぐるぐる考えて、眠れなくなっていないでしょうか。

それは、ひょっとすると「反すう」かも知れません。「えっ、反すうって、牛が草を食べてモグモグすることじゃないの？」とお考えかも知れませんが、人は食べ物の代わりに、考えがぐるぐる回ります。

「反すう」は心の働きとして、悪いことばかりではなく、問題解決への手立てでもあるのですが、目標の達成が難しくて諦めきれない、または方法が分からない時に起こりやすいようです。

眠れなくてぐるぐる回る、ぐるぐる回るから眠れない。どちらにしても、「眠る」という目標を一から考え直してみてもいいのかも知れませんね。

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。

ヘアーサロン ヒロ
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8月末日まで

美容室 ルーチェ
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、必ず精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・サービスと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8月末日まで

居酒屋 ふじ
定休日／不定休　営業時間／10:00～19:00
※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・サービスと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8月末日まで

焼肉 牛王
定休日／水曜　営業時間／11:30～20:00
※本券1枚につき4名様まで使用可能です。
※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・サービスと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8月末日まで

ラーメン 一番
定休日／不定休　営業時間／11:00～15:30ラストオーダー
※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・サービスと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8月末日まで

カフェ 森の木
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8月末日まで

寿司 海鮮
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・サービスと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8月末日まで

整体院 ほぐし
定休日／木・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、事前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8月末日まで

上野原 PhotoRecord

交通死亡事故ゼロ 900 日達成 警察本部長より表彰

7 月 17 日（金）、市役所で交通死亡事故ゼロ連続 900 日の達成にともなう、山梨県警察本部長からの感謝状贈呈式が行われました。悲惨な交通事故を防ぐため、引き続き思いやりを持った安全運転をお願いします。



▲加々見警察署長（中央左）から村上市長へ感謝状贈呈

証明書発行がより便利に！ マルチコピー機導入

7 月 1 日（水）、市役所市民課前および総合福祉センターふじみにマルチコピー機を設置しました。
住民票の写しや、印鑑登録証明書などの取得の際には、ぜひご活用下さい。



▲証明書発行のためマルチコピー機を利用している様子

新コーナー が始まります！ スポーツや文化・芸術などでの素晴らしい活躍を掲載！

不定期掲載 全国へ羽ばたく～上野原の星～

スポーツや文化・芸術の分野で活躍する皆さんの姿を広報誌で紹介しませんか？以下の要件に該当する個人・団体からのご応募をお待ちしています。

■ 対象となる方

本市在住・在学・在勤で、以下のいずれかに該当する個人または団体

【スポーツ大会】

・県規模の大会で「優勝」「県代表選出」、またはそれに相当する成績を収めた方
・関東・全国規模の大会で「上位入賞」、またはそれに相当する成績を収めた方

【文化・芸術活動（吹奏楽、書道など）】

・県規模以上のコンクールや展覧会等で「最優秀賞」「県知事賞」「県代表選出」など、最高賞に相当する成績を収めた方

■ 掲載に関する注意事項（あらかじめご了承ください）

・掲載の可否については、ご応募いただいた内容をもとに広報編集担当で判断させていただきます。
・**本コーナーは不定期掲載のため、掲載時期は未定です。**
・掲載時の写真の大きさは、紙面スペースの都合により変更する場合があります。

■ 応募方法

右の QR コード（LINE 公式アカウント）から、写真と必要事項を添えてご応募ください。



▲上野原バレーボールスポーツ少年団
県大会優勝、関東・全国大会に出場決定！



▲上野原西中学校卓球部川尻杏樹（かわじりあんじゅ）さん
県大会優勝、関東大会に出場決定！

想いを音色にのせて 巌こども園七夕集会

7 月 6 日（月）、巌こども園で七夕集会が開催されました。園児たちはお願い事を書いた短冊を、笹の枝にくくりつけていました。
この日は、市内にある複合介護施設「にんじんの会」の利用者も園を訪問しました。園児たちがダンスや手話を交えた合唱、太鼓演奏などを披露すると、利用者の皆さんからは折り紙などのプレゼントが贈られ、温かい交流の場となりました。



▲ダンスを披露する園児たち

犯罪のない明るい社会へ 市長へメッセージ伝達

7 月 1 日（水）、市役所にて「社会を明るくする運動」にともなう伝達式が行われ、上野原市保護司会の大久保（おおく）栄一（ばえいいち）会長から村上市長へ、国と県からの伝達文が手渡されました。この伝達文には、犯罪のない安全な地域社会を築くメッセージが込められています。
市長からは、過ちを犯した人の立ち直りを助け、地域で温かく見守り支援する保護司の皆さんへ、日頃の活動への感謝が伝えられました。



▲伝達文を持つ大久保会長（中央左）と村上市長（中央右）

男女共に優勝！ 上野原サンライズが頂点に

6 月に開催された 3 人制バスケの全国大会「3x3.EXE PREMIER」で、上野原サンライズが男女ともに優勝を果たしました。8 月 8 日（土）・9 日（日）に上野原市役所で開催される国際大会に向けて弾みとなる優勝となり、選手たちの表情も喜びに満ち溢れていました。今後の試合スケジュールは右表のとおりです。ぜひ皆さんで熱い声援を送りましょう！

開始日	終了日	カテゴリー	開催地
8 月 1 日（土）	8 月 1 日（土）	トライクロス男子	長野
8 月 8 日（土）	8 月 9 日（日）	Challenger	**上野原**
8 月 16 日(日)	8 月 16 日(日)	EXE 男子	千葉
9 月 5 日（土）	9 月 5 日（土）	EXE 男子	広島
9 月 12 日(土)	9 月 12 日(土)	トライクロス男子	**大月**
9 月 19 日(土)	9 月 19 日(土)	RBL 女子	相模原
10 月 3 日(土)	10 月 4 日(日)	EXE 男子 / 女子	大阪
10 月 11 日(日)	10 月 11 日(日)	トライクロス男子	新潟

※ 10 月 3・4 日の出場は、ラウンドの順位次第です。

◀ 3x3.EXE PREMIER 公式 HP
◀ RBL 公式 HP
◀ 3x3.EXE TOURNAMENT 公式 HP



▲上野原サンライズ男子チーム



▲上野原サンライズ女子チーム



募集企業

ご応募は各事業所にご連絡下さい。

- 上野原タクシー株式会社 (☎ 63-1232)
- 有限会社駅前タクシー (☎ 63-0077)
- 有限会社四方津交通 (☎ 66-2341)
- 有限会社島田交通 (☎ 62-4614)
- 富士急バス株式会社 (☎ 63-1260)

働いている人にインタビュー！



上野原タクシー株式会社 関戸さん

「運転手さん、ありがとう！」の言葉が何よりも嬉しいです。



富士急バス株式会社 橋若さん

運転手同士とても仲良く、20代から働けます！



有限会社島田交通 白鳥さん

楽しく運転の仕事ができています。同年代の方にもおススメできる仕事です！



富士急バス株式会社 草野さん

笑顔で感謝の言葉をいただけたときは、本当に嬉しかったです。

お問い合せ先　上野原市地域公共交通活性化協議会　☎ 62-3114

あなたの困り事、聞かせてください
○庭木の剪定・草刈り・竹の処理
○不用品回収・実家の片付け
○空き家の見回り・管理
○その他の困り事
お気軽にお電話ください
ホームページ

代表：久島俊明　☎ 090-9399-5946
仙人棲み家 上野原市桑久保1480　●一般廃棄物収集運搬業者●上野原市商工会会員
小さな事でもお話しください

便利屋 仙人

広報 UENOHARA 2026 8 No.258
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

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。