広報うえのはら UENOHARA

～頑張るあなたを応援する情報誌～

Public Relations

9
2026 年
No.259



表紙は、手話を学んでいる
上野原こども園の園児たちです。
2・3 ページでは、手話について
特集しています。ぜひご覧ください。

CLOSE - UP NEWS

クビアカツヤカミキリ緊急防除について

上野原 MY マルシェ 2026 を開催します！

充電式の家電製品・充電式電池は
正しく分別・処分しましょう　など

P12　お知らせチェックリスト
P21　広報うえのはらおトクーポン
P24　上野原フォトレコード

上野原市手話言語条例施行10周年
～手と手でつなぐ未来～

●問い合わせ　福祉課障害福祉担当
（☎63-4133）

手話は大切な「言葉」です

手話は、耳の聞こえない人が手や表情で気持ちを伝える大切な「言葉」です。手話が言語であるという認識に基づき、互いに支え合い、安心して暮らせる地域を目指して、上野原市では平成28年4月1日に手話言語条例を施行しました。

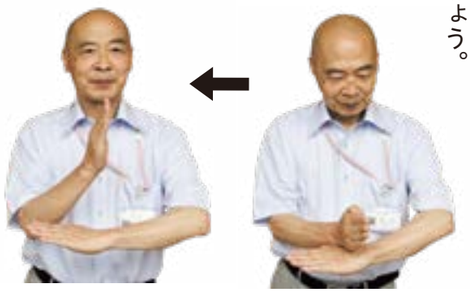
施行から10年。市ではあらためて「言葉としての手話」の尊さを見つめ直し、誰もが自分らしく過ごせる社会の在り方を、市民の皆さんと共に築いていきたいと考えています。



市長メッセージ
手話と共に歩むまち・上野原10年の歩み

手話言語条例の施行から10年が経ちました。市内で日常的に手話が飛び交う光景には時間がかかるかもしれませんが、手話を通じ、相手の不便さや生きづらさに思いを寄せる心が着実に育まれていると感じています。

条例は「心のバリアフリー」を築くための誓いです。10周年を新たな出発点として、これからも互いを認め合い、温かな対話を重ねながら、皆さんと共に安心して暮らせるまちを創り上げていきましょう。



ありがとう

「言葉の壁」を越える、手話通訳者の存在

聴覚障害を持つ市民が自動車運転免許の高齢者講習を受講するにあたり、手話通訳者が同行したときの出来事です。

当初、教習所では未知の状況に戸惑いもあったようですが、通訳者が役割を丁寧に伝えると、関係者の意識が驚くほど前向きなものへと切り替わりました。2日目の教習の際には、講習内容の事前メモや手話動画を教習所に自ら準備していただくなど、熱心に歩み寄ってくださいました。「もっと理解を深めたい」と自ら環境改善を申し出る姿に、周囲も深く心を動かされました。

通訳者の存在は情報を届けるだけでなく、周囲に「自ら寄り添いたい」という意欲を大きく引き出しました。こうした協力の広がりこそが、誰もが安心して社会参加できる環境を力強く創り上げていきます。



手話を「知る・学ぶ・使う」取り組み

市では手話への理解を深めるため、「やまなし手話言語の日」におけるのぼり旗の掲出や、「手話言語の国際デー」に合わせて市役所展望台のライトアップを行っています。

また、手話を「学ぶ」場として、手話奉仕員養成講座に加え、幼少期から手話に触れる、こども園や小学校での体験学習を推進し、理解を深めています。

さらに、安心して「使える」環境づくりとして、手話通訳者派遣事業の充実に努めています。これらは手話を利用される人の生活を保障するために欠かせない重要な基盤です。

これらの施策を通じ、手話という言語が日常的に尊重され、誰もが自分らしく暮らせる温かなまちの実現のため、これからも歩みを進めていきます。



9月23日は「やまなし手話言語の日・手話言語の国際デー」

山梨県では、手話言語への理解を広く県民に深めるため、9月23日を「やまなし手話言語の日」と定めています。同日は国連が制定した「手話言語の国際デー」でもあり、手話への理解と平和への願いを込めて、世界各地のランドマークがシンボルカラーの「ブルー」にライトアップされます。

上野原市もこの運動に賛同し、9月23日に市役所展望台をブルーにライトアップします。夜空に浮かぶ青い光は、誰もが自分らしく生きられるまちを目指す、私たちの誓いの象徴です。その光を見上げながら、手話という言葉の温かさや誰もがわかり合える未来について少しだけ心を寄せてみませんか。



△ライトアップの様子

手話という「学び」が、未来を拓く

市では平成28年から手話奉仕員養成講座を開講し、これまで57名が技術と共に聞こえない人たちの日常を理解する「心の視点」を学んできました。

手話は、誰もが自分らしく生きる社会を支える大切な「言語」です。多くの市民が手話の存在を知り手話を身近に感じることで、社会はもっと優しくなれるはずです。

あなたの学びは、このまちの絆を育む大切な一歩となります。次回の講座で、ぜひ一緒に手話の世界に触れてみませんか。新しい挑戦を心から歓迎します。



▲手話奉仕員養成講座で学んでいる様子

地域に広がる手話の輪　市民サークルの活動

市内では、手話奉仕員養成講座の修了生を中心とした自主サークルが、地域に根ざした活動を続けています。勉強会での研鑽（けんさん）に加え、小学校での手話教室や地域のイベントを通じ、多くの人たちと交流を深める姿は、手話の魅力を伝えるかけがえのない力です。気負わず、緩やかに人と人をつなぐ皆さんの存在は、地域の安心感を生む大切な結びつきとなっています。

市は、手話の輪を広げようと情熱を注ぐ皆さんの活動に深く感謝するとともに、これからも共に手を取り合い、温かな地域づくりを推進します。



△市内を拠点に活動する
手話サークル『手話っち』

充電式の家電製品・充電式電池は正しく分別・処分しましょう

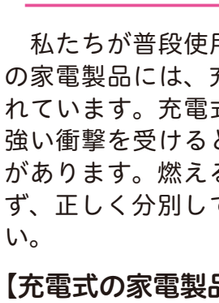
私たちが普段使用している充電式の家電製品には、充電式電池が使われています。充電式電池は、圧力や強い衝撃を受けると発火するおそれがあります。燃えるごみなどに混ぜず、正しく分別して処分してください。

【充電式の家電製品の処分方法】

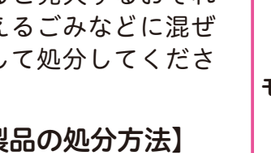
容易に本体から充電式電池が取り外せない充電式の家電製品（モバイルバッテリー等）は、**分解せずにクリーンセンターに持ち込んでください。**有料の粗大ごみとして受け入れます。
※膨張したものも受け入れます。

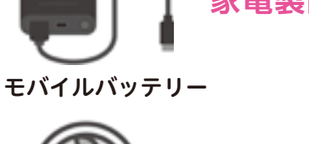
【充電式電池の処分方法】

電池の端子同士が触れ合うと、発熱・発火する恐れがあります。**必ずセロハンテープなどで端子を止めて「絶縁」してください。**処分する際は、カン類の収集日に、カンとは別の袋にまとめて出してください。正しい処分方法のご協力をお願いします。



【充電式電池の絶縁の様子】





充電式の家電製品（例）



モバイルバッテリー



ワイヤレスイヤホン



手持ち扇風機



ゲーム機



加熱式たばこ

充電式電池 リチウムイオン電池、ニカド電池、ニッケル水素電池など





◀対象の電池にはこのようなマークがあります。（カタカナの場合もあります。）

●問い合わせ
生活環境課ごみ対策担当
（☎ 63-5353）

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

クビアカツヤカミキリ緊急防除について

●問い合わせ
産業振興課農林整備担当（☎ 62-3119）
生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）

特定外来生物「クビアカツヤカミキリ」は、サクラやモモなどのバラ科樹木に寄生し、幼虫が樹木の内部を食害することで樹木を枯死させるおそれがあります。

県内で、クビアカツヤカミキリの発生が確認されており、市では被害の発生・拡大を防ぐため、薬剤散布による緊急防除を実施します。

ご自宅や所有地（農地を除く）に対象樹木がある人は、薬剤散布による防除にご協力をお願いします。

●**申込期限**　9月25日（金）

●**費用**　個人負担はありません。
●**対象樹木**　バラ科樹木（サクラ、梅など）
●**対象となる人**　私有地内に対象樹木を所有または管理している人
●**申込先**　下の表を参照してください。
●**その他**
・本事業では個人負担はございません。委託業者を装った悪質詐欺にご注意ください。
・農地にある樹木については、富士・東部農務事務所（0554-45-7832）までご連絡ください。

申込先一覧

上野原・島田地区	大目・甲東・巌・大鶴地区	西原地区	棡原地区	秋山地区
（株）田村組（63-1124）	市川リース（株）（62-5653）	橋本土建工業（株）（68-2121）	（有）山口建設（63-2355）	成勇建設（株）（56-2326）

～地元の元気プロジェクト～

上野原ＭＹマルシェ 2026 を開催します！

昨年大好評の地域密着型マルシェを今年も開催します！

地元の美味しいフードや素敵な雑貨、お子様も楽しめるワークショップなどが大集合！ぜひご家族やお友達と遊びに来てください。

●**日時**　10月4日（日）午前10時～午後3時
※小雨決行、荒天（雨天）時は中止となります。
●**場所**　総合福祉センターふじみ
●**出展内容**
・地元の飲食店などによる「フードブース」
・リラクゼーションブースやタロット占い
・地域クリエイターによる「雑貨・アクセサリーなどの販売」
・こども向けワークショップ
・明治安田 健活ブース（血管年齢・肌年齢チェック）
●**ご来場の皆様へのお願い**　環境配慮のため、マイバッグのご持参や、ゴミの分別にご協力をお願いいたします。
●**問い合わせ**　明治安田 上野原営業所（☎ 63-3711）
（**主催：明治安田 上野原営業所 ／ 後援：上野原市**）

市立病院での内科予防接種（帯状疱疹・肺炎球菌ほか）の Web 予約受付中です！

～10月からインフルエンザ・コロナ予防接種の予約も始まります！～
登録されていない人は、今のうちに登録をお願いします！
まずは右の QR コードを読み取り専用サイトにアクセスしてください。

ご予約はコチラ

●**問い合わせ**　ビープラスシステムズヘルプデスク　（☎ 050-1746-2760）平日午前10時～午後6時

防災フェスタを開催します！

●問い合わせ
危機管理室危機管理担当
（☎ 62-3145）

今年で 4 回目となる「防災フェスタ」を開催します。

日時：9 月 26 日（土）※雨天中止
午前 10 時から午後 2 時まで

場所：市役所正面駐車場

体験コーナーでは、地震体験車による実際の揺れの体験のほか、火災の煙や消火について学ぶことができます。会場では、消防・警察による模擬訓練や消防音楽隊の演奏、多数の緊急車両の展示も行われます。

子どもから大人まで、楽しく防災を学べるイベントです。皆様のご来場をお待ちしております。



地震の体験をしてみよう！



キッチンカーも来るよ！



スタンプを集めて
カレーをゲットしてね！



◀市 HP

ファミリー・サポート・センター援助会員養成講座について

●問い合わせ
子育て保健課子育て支援担当
（☎ 62-4134）

市ファミリー・サポート・センターではお子さんの預かりなど子育て支援を行う「援助会員」を募集しています。「援助会員」として活動するために特別な資格は必要ありませんが、安心・安全に援助活動を行っていただくため、右の日程で講習会を開催します。

子どもと関わる活動に興味のある人、地域で子育て家庭を応援したい人など多くの人のご参加をお待ちしています。

▶市 HP



●日時
10 月 2 日（金）午後 2 時～午後 5 時
10 月 7 日（水）午前 9 時～正午
10 月 9 日（金）午前 9 時～正午
10 月 14 日（水）午前 9 時～正午

●場所
10 月 2 日　上野原子育て支援センター
10 月 7 日・9 日　総合福祉センターふじみ
10 月 14 日　上野原市役所

●予約期間　10 月 1 日（木）まで

※詳しくは、ホームページまたは担当窓口までお問い合わせください。

新しい農業委員・農地利用最適化推進委員

●問い合わせ　農業委員会事務局（産業振興課内）（☎ 62-3119）


▲農業委員のみなさん


▲農地利用最適化推進委員のみなさん

地区	農業委員	推進委員
大目	岡部公史（おかべこうじ）	細川正一（ほそかわまさかず）
		上條政教（かみじょうまさのり）
甲東	網野和夫（あみのかずお）	大庭正廣（おおばまさひろ）
		織田俊雄（おだとしお）
大鶴	古屋一（ふるやはじめ）	小澤岩雄（おざわいわお）
巌	古家勝夫（ふるやかつお）	大神田眞（おおかんだまこと）
		不動田典（ふどうたただし）
島田	安藤元司（あんどうもとじ）	梶原豊彦（かじわらとよひこ）
秋山	加藤友久（かとうともひさ）	原田敏夫（はらだとしお）
	関戸栄一（せきどえいいち）	関戸政弘（せきどまさひろ）
上野原	髙橋正（たかはしただし）	水越千鶴子（みずこしちづこ）
	清水峰子（しみずみねこ）	
	石井明文（いしいあきふみ）	上原千歳（うえはらちとし）
	髙橋範朗（たかはしのりあき）	
	小俣億学（おまたとしのり）	
棡原	石井太郎（いしいたろう）	山口光（やまぐちひかる）
西原	冨澤太郎（とみさわたろう）	白鳥孝雄（しらとりこうゆう）



▶前農業委員および前農地利用最適化推進委員による、国会議事堂・総務省での研修の様子。前委員の皆様、大変お疲れ様でした。



農業委員および農地利用最適化推進委員の任期満了にともない、それぞれ 14 人が新たに任命・委嘱されました。

農地の売買や貸し借り、農地を農地以外の用途に転用する場合には、農地法に基づく許可を受ける必要があります。農地に関するご相談は農業委員会またはお近くの農業委員・推進委員までお願いします。

●任期　令和 8 年 7 月 20 日～令和 11 年 7 月 19 日

〈農業委員〉
農地の権利移動や転用など、農地法に基づく申請について審議を行います。また、推進委員と連携した現場活動も行います。

〈農地利用最適化推進委員〉
担当地区における農地の利用最適化推進活動（担い手への農地の集約・遊休農地の発生防止など）をはじめ、農業委員と連携した業務を行います。

OKOSHITAI

オコシタイ通信 vol.63

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

渡邉隊員


△カジカ

西原地区担当の渡邉晴之介です。協力隊として着任してから一年半、西原での生活にも慣れ、充実した毎日を過ごしています。魅力あふれる西原の中で、私が最も興味を惹かれているのは山間部の豊かな自然環境です。一年を通して多種多様な鳥たちを見ることができ、夜になると神社の森をムササビが飛び回る姿を観察できます。

また、西原を流れる鶴川には、川を泳いで魚を捕らえるモグラの仲間であるカワネズミや、犬の鳴き声に似た特徴的な声で鳴くタゴガエル、清流を象徴する魚であるカジカが生息しています。中でもカジカは西原では「かじっか」と呼ばれ、昔は子供たちが手ぬぐいで岸に追い込んだり、夜に石の下から出てきたところを銛（もり）で突いたりして捕獲し、貴重なたんぱく源として食べていたそうです。


△鶴川に流れ込む沢

かつての西原の生活に深く関わっていたカジカや、鶴川に生息する魚類について知ってもらうため、現在、大学生の研究活動の一環で捕獲した個体を「びりゅう館」で展示しています。西原にお越しの際は、ぜひご覧ください。

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27回　視能訓練士　宮下（みやした）真理子（まりこ）　さん



皆さん、こんにちは。上野原市立病院 視能訓練士の宮下真理子と申します。

視能訓練士は、眼科などで行う眼の検査や視機能の向上を目的とした訓練などを担う医療技術者です。具体的には、視力検査、眼圧検査、斜視検査、眼底写真検査、術前検査、視野検査、色覚検査、眼鏡処方などを行い、医師の診断や治療に必要なデータを提供しています。

また、子どもから大人まで、一人ひとりに合わせた訓練の指導も行っています。当院では斜視訓練、弱視訓練、斜視用眼鏡処方を行っておりますので、ぜひご来院ください。視覚補助具のご紹介も可能です。お気軽にご相談ください。

最後になりますが、一緒に働いてくれる視能訓練士さん募集中です。

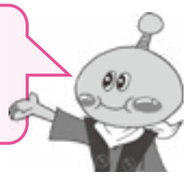
Uenohara Municipal Hospital



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。

災害に便乗した消費者トラブルに注意するじゃが！



■質問
地震などの災害に関連して、個人情報を聞き出そうとする電話や義援金などを求める連絡が個別にあったのですが、どのように対応すればよいのでしょうか？

■回答
不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断ってください。個人情報は伝えず、金銭を要求されても決して支払わないようにしてください。

公的機関が、各家庭に直接電話をかけて義援金を求めたり、個人情報を聞いたりすることはありません。公的機関を名乗って連絡があった場合には応じず、いったん電話を切って、まずは当該機関に確認しましょう。

また、義援金は、募っている団体等の活動状況や使途をよく確認し、納得した上で寄付しましょう。義援金を口座に振り込む場合は、振込先の名義をよく確認しましょう。



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

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎62-4133）

Lesson 60　防災


広げて立てた右手掌に、左手4指の指先を直角に曲げてつけ、前に押し出し、


立てた左手2指の上に右手3指で「く」を描く（漢字の「災」を表現）

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.165



今月のテーマ

９月は健康増進普及月間！
～健やかな毎日は「質の良い睡眠」から～

■はじめに

毎年９月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。生活習慣病の予防や、日々の健康づくりを見直す良い機会として設けられています。

私たちが健康に過ごすための土台となるのが「睡眠」です。今回は睡眠と病気の関係、そしてぐっすり眠るためのコツをお伝えします。

■ 睡眠不足が生活習慣病を招くのはなぜ？

睡眠は脳や体を休ませるだけでなく、ホルモンバランスや自律神経を整える重要な時間です。睡眠不足が慢性化すると、次のようなメカニズムで体に悪影響を及ぼします。

【高血圧】

睡眠不足が続くと、心身を緊張・興奮させる「交感神経」が優位な状態が続きます。これにより血管の収縮や心拍数が増加し、血圧が上昇します。

【糖尿病と肥満】

睡眠が不足すると、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の効きが悪くなります。さらに、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減少し、食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増加します。これにより、食欲が増大して「なぜか無性に食べたい！」という状態になり、つい食べ過ぎてしまいます。結果として肥満になりやすく、糖尿病のリスクも上がります。

【こころの不調】

脳が十分に休まらないと、集中力が落ちてしまいます。些細なことでイライラしたり、「やる気が出ない」「楽しめない」といった、こころの不調（抑うつ状態）にもつながりやすくなります。

■ 今日からできる！睡眠の質を高めるコツ

①朝の光と夜のスマホ

朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセット。反対に、夜のスマホ操作は脳を興奮させるため控えましょう。

②寝室の環境づくり

寝室は暗く静かに。室温は季節に合わせ、快適な温度を保ちましょう。

③入浴のタイミング

寝る１～２時間前に、ぬるめのお湯に浸かるのがおすすめ。上がった体温が自然に下がるタイミングで布団に入ると、スムーズに眠りにつくことができます。



■ 自分の睡眠をセルフチェック！

自身の睡眠を見直すために、厚生労働省の「睡眠チェックシート」を活用してみませんか？

下部の QR コードからアクセスし、簡単な質問に答えるだけで、現在の睡眠状態を振り返ることができます。ぜひお試しください！

▼睡眠チェックシートはこちら



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	９月18日（金）	R8年4月21日～5月15日生
９か月児	９月18日（金）	R7年11月1日～11月30日生
1歳6か月児	９月25日（金）	R7年2月19日～4月1日生
2　歳　児	９月18日（金）	R6年6月1日～6月30日生
3　歳　児	９月25日（金）	R5年4月2日～5月31日生
5　歳　児	９月９日（水）	R3年6月1日～8月16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
９月１日（火）	ママのヨガ
９月８日（火）	絵本を学ぼう
９月15日（火）	音楽ムーブメント
９月29日（火）	ベビマ＆ママケア

※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　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　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、大腸がん検診
※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　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　９月26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
９月７日 10月５日・19日 11月２日・16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。

中央公民館「快適睡眠！イスヨガ教室」

担 社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

中央公民館では、次の日程で「快適睡眠！イスヨガ教室」を開催します。イスに座りながら身体をストレッチします。ぜひご参加ください。



●**日程（全 4 回）**
9 月 3 日（木）、9 月 10 日（木）、
10 月 6 日（火）、10 月 27 日（火）
●**時間**　午後 7 時～ 8 時
●**場所**　もみじホール
●**講師**　佐藤早代先生
●**参加費**　無料（**予約不要**）
※当日は、首にかけられる長さのタオル、水分補給用飲み物、室内履き、外靴を入れる袋をお持ちください。

第 49 回市民文化祭における一般参加（展示作品）募集

担 社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

第 49 回市民文化祭が次の日程で開催されます。
●**日程**　10 月 31 日（土）～ 11 月 3 日（火）
●**場所**　もみじホール
【一般参加（展示作品）を募集します】
上野原市文化協会では、市民文化祭に展示する一般参加（作品）の募集を行います。参加希望者は、申込用紙に記入の上、9 月 17 日（木）までに社会教育課まで提出してください。
●**一般展示参加費**　1,000 円
※募集要項・申込用紙は、社会教育課窓口に用意してあります。
※会場の都合で作品の大きさには制限があります。詳しくは、お問い合わせください。

お知らせ

～人の動き～

人口と世帯（令和 8 年 8 月 1 日現在）

	人口等	対前月比
人口	20,522 人	-18
男性	10,266 人	-7
女性	10,256 人	-11
世帯	10,048 世帯	11

中央公民館「みんなで歌おう～私の好きな歌～」

担 社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

中央公民館では、次の日程で「みんなで歌おう～私の好きな歌～」を開催します。ピアノの伴奏と指揮のもと、皆さんで楽しく歌いませんか。



●**日時**　10 月 9 日（金）午後 1 時 30 分～ 3 時（午後 1 時開場）
●**場所**　もみじホール
●**指揮**　江口えつみ先生
●**伴奏**　小林千穂さん
※申込不要、参加無料です。
※詳しくは市ホームページをご確認ください。

重度心身障害者医療費助成事業

担 福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）

市では、市内に住んでいる重度の心身障害を持つ人の医療費の一部を助成しています。
●**対象者**　市に住民登録していて、次のいずれかに該当する人
・身体障害者手帳 1 級～ 3 級をお持ちの人
・療育手帳 A をお持ちの人
・精神障害者保健福祉手帳 1 級・2 級をお持ちの人
・国民年金法で規定する 1 級・2 級と同等程度（特別児童扶養手当 1 級・2 級の対象児童を含む）の障害のある人
●**更新手続き**　受給資格者証の有効期間は、毎年 11 月 1 日から翌年 10 月 31 日までです。対象の人には 9 月中旬に更新案内を送付しますので、ご自身の加入状況に合わせて以下の手続きをお願いいたします。
・**国民年金法により受給資格を取得している人（特別児童扶養手当対象児童を含む）**
→「更新申請書」の提出が必要です。
・**社会保険に加入している人**
→「高額療養費に関する同意書」の提出と「保険情報の確認」が必要です。
・**国民健康保険組合に加入している人**
→「高額療養費に関する同意書」の提出が必要です。
※更新後に所得などを確認し、非該当となる場合があります。あらかじめご了承ください。



第 32 回　桂川・相模川流域協議会流域シンポジウム

担 中 山梨県富士・東部林務環境事務所 環境エネルギー課（☎ 45-7810）

ごみ処理広域化に向けて、身近なごみ問題について一緒に考えませんか？
「知らなかった」を「納得」「気付き」に変え、実践につなげるための情報共有の場としてシンポジウムを開催します。皆様のご参加をお待ちしております！
●**日時**　9 月 27 日（日）午後 1 時～ 4 時
●**会場**　富士吉田市民会館　小ホール（富士吉田市緑ヶ丘 2-5-23）
●**テーマ**　桂川・相模川流域の永遠のごみ問題 ～ごみは資源 未来はすて方で変わる！～
●**基調講演**　滝沢 秀一 氏（お笑いコンビ・マシンガンズ / ごみ清掃員）
●**入場料**　無料
●**申込方法**　参加をご希望の場合は、事前に上の QR コードからお申し込みください。

健康寿命を延ばそう！はつらつ元気あっぷ教室（通所型サービス C 事業）のお知らせ

担 中 長寿介護課地域包括支援担当（☎ 62-3128）

「最近、外出が億劫（おっくう）になった」、「転びやすくなった気がする」など、身体の衰えを感じていませんか？
市では、健康の維持や生活機能の向上を目的としてはつらつ元気あっぷ教室（通所型サービス C 事業）を実施しています。リハビリテーション専門職が個人の状況に合わせてプログラムを作成し、マシントレーニングを中心とした運動を行います。
●**対象者**　以下のいずれかに該当する人
・要支援 1 または 2 の認定を受けている人
・右 QR コードのサイト内にある基本チェックリストの質問で、一定の基準に該当した人　◀市 HP
●**日時**　毎週月曜日　午後 1 時 30 分～午後 2 時 30 分
●**期間**　3 か月～最大 6 か月
●**場所**　総合福祉センターふじみ 3 階　機能回復訓練室
※会場までの送迎サービスもご利用いただけます。
●**費用**　参加費は無料ですが、活動中の損害保険料として 1,200 円をご負担いただきます。
※教室のご利用をご希望の方は、事前にお問い合わせください。

お知らせチェックリスト

県下一斉無料法律相談会

担 中 生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）

山梨県弁護士会では、県下一斉無料法律相談会を開催します。
●**日時**　10 月 9 日（金）午後 1 時～ 4 時
●**場所**　市役所　2 階　会議室 D 東
●**相談内容**　交通事故、土地建物、相続、離婚など、法律的な相談であればどんな内容でも構いません。
●**定員**　6 組（1 組 30 分）
●**申込方法**　事前に電話予約（先着順）
●**申込期間**　9 月 28 日（月）～ 10 月 7 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。



上野原アーカイブルーム 9 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**　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づくり -」
●**内容**　市内から出土した縄文時代の石器を順次公開します。実際の出土品と、担当学芸員が石器づくりの工程を再現して作った石器を並べて展示し、縄文人たちの優れた加工技術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
※利用料金等については、お問い合わせください。

《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）

令和７年度水道事業会計決算状況を公表します

東部地域広域水道企業団決算状況

●問い合わせ　東部地域広域水道企業団（☎22-0099）

当企業団は、給水人口が毎年減少を続ける中で、昨今の材料費や人件費などの高騰の影響により費用が増加し、経営状況は依然として厳しいものとなっています。

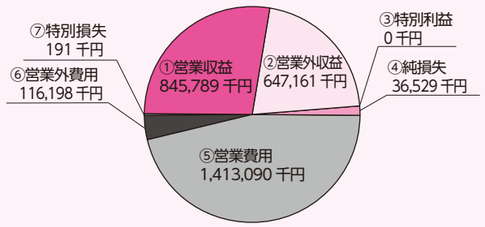
右の円グラフの営業外収益のうち、大月・上野原の両市からの繰入金約２億８千万円および費用増加にともなう両市からの財政的支援６千万円を繰入れてもなお、純損失は、36,529千円となりました。

※両市からの繰入金約２億８千万円のうち、両市の一般会計が負担すべき経費（繰出基準内繰入金）が約１億円あります。その経費については、両市の歳入（地方交付税）において、国から財源措置が受けられる仕組みとなっています。

「安全な水を安定して供給できる持続可能な水道事業」を目指し、今後も引き続き創意工夫をもって経営基盤の強化に努めていきます。

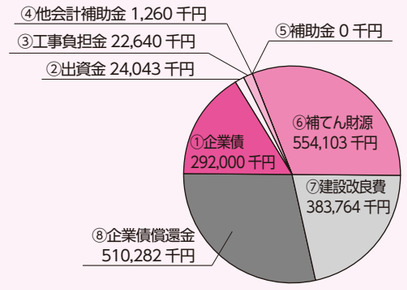
■収益的収支（税抜）

※水道事業を運営するために要した経費と財源



■資本的収支（税込）

※水道施設をつくるために要した経費と財源



決算状況（単位：千円）

区分	収入	支出	収支
収益的収支	1,492,950	1,529,479	△ 36,529
資本的収支	339,943	894,046	△ 554,103

第31回 防災まちづくり大賞事例募集

●問い合わせ
危機管理室危機管理担当
（☎62-3145）

▲市HP　▲総務省HP

総務省消防庁では、地域における災害に強い安全なまちづくりの推進を目的として、「防災まちづくり大賞」を実施しています。

この賞は、地域に根ざした団体・組織等による、防災・減災、防火に関する優れた取り組みや、独自の工夫・アイデアを表彰し、全国に紹介するものです。

受賞は、皆さまの日々の活動を広く知ってもらうチャンスとなり、今後の活動を促進する大きな一助となります。市内で防災・減災に取り組まれている団体の皆さまは、この機会にぜひご応募ください。

●**申込期限**　９月11日（金）まで

●**申込方法・詳細**　応募要件や申込方法につきましては、総務省消防庁のホームページをご覧ください。ホームページ内から直接お申込みいただけます。

10月１日は浄化槽の日です

生活環境課下水道担当（☎62-3114）

毎年10月１日は「浄化槽の日」です。この日は、昭和60年10月１日に「浄化槽法」が施行されたのを記念して、昭和62年に制定されました。

浄化槽は、し尿や生活排水を微生物が処理し、きれいな水にして放流します。これを機に、ご家庭での生活排水のことや、水質・生活環境の向上について考えてみましょう。

○今、ご家庭の生活排水はどのように処理されていますか。

○お使いの浄化槽について、保守点検や法定検査、清掃は定期的に行われていますか。

○くみ取り式便槽やし尿のみを処理する「単独処理浄化槽」から、生活排水も併せて処理できる「合併処理浄化槽」への転換を検討してみませんか。

浄化槽は、保守点検や法定検査、および清掃を適切に行うことで、その機能を維持できます。

さらに「合併処理浄化槽」へ転換することで、河川などの水質環境の向上が期待できるだけでなく、くみ取り式便槽での落下事故や悪臭などのリスクがなくなり、生活環境の改善も期待できます。

また、下水道の処理区域を除く地区では、「合併処理浄化槽」に転換する際に補助金制度を利用できる場合があります。浄化槽に関する制度などにつきましては、お問い合わせください。

なお、浄化槽の法定検査は、県指定の「一般社団法人山梨県浄化槽協会」へ、検査申込書の提出またはお電話でお申し込みください。（☎055-288-1132）



有料広告



ご協力をお願いします‼ 市勢要覧・くらしの便利帳広告募集

市は、「市勢要覧・くらしの便利帳」を（株）サイネックスと共同で制作し、市内全世帯および転入者へ無料で配布するほか、電子書籍をホームページで公開します。

●**発行時期**　令和９年３月（予定）

●**発行部数**　10,700部

●掲載広告を募集します

制作費は広告料で賄われます。９月から（株）サイネックスの担当者が広告募集のお願いに事業所を訪問しますので、ご理解とご協力をお願いします。

※広告料の先払請求などはありません。

※担当者は、市章の入った名刺を携帯します。

▲サイネックスHP



▲2022年版

●問い合わせ
政策秘書課秘書広報担当（☎62-3191）
（株）サイネックス西東京支店（☎042-538-1040）

令和８年度下水道排水設備工事責任技術者認定試験

県申（公財）山梨県下水道公社事務局（☎055-263-2738）

下水道の排水設備工事を施工する指定工事店には、「下水道排水設備工事責任技術者」の資格を有する者の専属が必要です。責任技術者としての技能を認定するための試験を、次の日程で実施します。

●**受付期間**　９月10日（木）～10月１日（木）

●**講習会**　10月22日（木）午前10時～午後４時
アイメッセ山梨　４階　大会議室（甲府市大津町2192-8）

●**試験日**　11月10日（火）午後２時～４時15分

●**場所**　アイメッセ山梨　４階　大会議室

●**申込先**　公益財団法人山梨県下水道公社（笛吹市石和町東油川字北畑417）

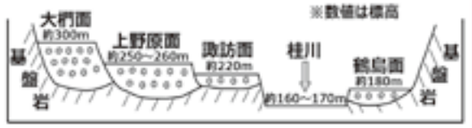
※申込用紙などは、９月８日（火）から山梨県下水道公社ホームページよりダウンロードできます。



やまなし上野原ジオパーク構想 通信 第３回
「上野原の河岸段丘」



◆河岸段丘の断面のイメージ



◆河岸段丘を上からみた時



制作：やまなし上野原ジオパーク構想推進協議会

◆ジオパーク認定に向けて◆
8月3日～5日に日本ジオパーク委員会の現地調査が行われました。10月5日に認定可否の発表です。

～上野原市は日本ジオパークを目指しています～

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**

上野原に、新しい"食卓"の形を 上野原アプサロン開催！

子育て中の方も、ひとり暮らしの方も、地域とつながりたいすべての方へ。



「今日はひとりで食べるのも、ちょっと寂しいな」
「隣の家族と、もっと気軽に話せたらいいのに」
そんな想いから生まれたのが、デンマーク・コペンハーゲン発の
地域食堂「アブサロン」にヒントを得た、上野原の新しい食の場です。



年齢も家族構成も関係なく、誰もがふらっと立ち寄り、
同じテーブルを囲んで食事をするだけ。
顔見知りを増やし、ちょっとした頼りごとができる関係をつくりにきませんか？





日時：令和8年9月25日（金）18:00～20:00
場所：上野原市総合福祉センターふじみ
参加費：1人500円
予約優先・お申し込みは地域のアプリ「マイコミュ」から！

詳しくはこちら

【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

～心も体も元気に！～
「ストレス解消法」川柳作品の募集

●問い合わせ
山梨県後期高齢者医療広域連合
（☎ 055-236-5671）

山梨県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者医療制度への関心向上のため、川柳作品を募集します。

●**募集内容**　「ストレス解消法」をテーマにした川柳
●**応募期間**　９月１日（火）～ 10 月 15 日（木）必着
●**応募資格**　県内にお住いの後期高齢者医療制度の被保険者の人（75 歳以上の人、または 65 歳～ 74 歳で一定の障害がある人）
●**応募方法**　はがき、またはメールに以下の①～⑥を明記してご応募ください。
① 川柳作品（お１人様２点まで）
② 郵便番号・ご住所
③ お名前（ふりがな）
④ 年齢
⑤ ペンネーム（※任意）
⑥ 電話番号



※展示等でお名前を使用させていただく予定です。本名での掲載を希望されない人は、⑤に「ペンネーム」を必ずご記入ください。記載いただいた個人情報は、本事業以外には使用しません。

●**応募先**
〈郵送の場合〉
〒 400-8587　甲府市蓬沢１丁目 15 番 35 号
山梨県自治会館２階
山梨県後期高齢者医療広域連合 総務担当宛てに送付
〈メールの場合〉
kouho2026@yamanashi-iryoukouiki.jp 宛てに送信
（件名は「川柳応募」としてください。）
●**受賞発表**　令和９年１月頃に受賞者へ通知予定

▶▶▶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）

募集種目		資格	受付期間	１次試験または Web 試験	備考
一般曹候補生		18 歳以上 33 歳未満の者	９月 15 日（火）～ 11 月 20 日（金）	11 月 28 日（土）～ 30 日（月）※予備日 12 月１日（火）	１次試験合格者は２次試験を受験（※２）
２等陸・海・空士		18 歳以上 33 歳未満の者	～９月 10 日（木）、10 月 13 日（火）～ 29 日（木）、11 月 24 日（火）～ 12 月６日（日）	９月 16 日（水）～ 18 日（金）、11 月７日（土）～９日（月）、12 月 12 日（土）～ 14 日（月）	１次試験合格者は２次試験を受験（※２）
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）	試験日は左記の日程のみ
	総合選抜			９月 19 日（土）	１次試験合格者は２次試験を受験（※２）
	一般		～ 10 月 15 日（木）	10 月 31 日（土）	
防衛医科大学校看護学科学生		18 歳以上 21 歳未満の者（※１）	～ 10 月２日（金）	10 月 17 日（土）	１次試験合格者は２次試験を受験（※２）
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）	
高等工科学校生徒	推薦	男子で中卒（見込含）17 歳未満の者（※２）	10 月１日（木）～ 11 月 27 日（金）	令和９年１月９日（土）～ 11 日（月）	試験日は左記の日程のみ
	一般	男子で中卒（見込含）17 歳未満の者	10 月１日（木）～令和９年１月 14 日（木）	令和９年１月 23 日（土）・24 日（日）	１次試験合格者は２次試験を受験（※２）

※１　高校卒業などの見込みを含む
※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



防災・減災について考えよう　vol.65　問 危機管理室（☎ 62-3145）



9月は「防災月間」です。

～いつ起こるかわからない災害に備えて、お薬とマイストックを見直しましょう～

災害時には、医療機関や薬局がすぐに利用できない場合があります。また、乳幼児や高齢者、持病のある人などは普段どおりの生活が難しくなることで、体調を崩してしまうこともあります。防災月間のこの機会に、ご家庭の備えを見直してみましょう。

お薬の備え

●普段使用している薬は、7日分程度を目安に備蓄しましょう。
持病の薬・解熱鎮痛剤・胃腸薬・目薬・湿布など、いつも使っている薬を少し多めに持っておき、取り出しやすいところに保管しましょう。

●お薬手帳を携帯し、スマートフォンなどでも写真を保存しておきましょう。
お薬手帳がないと、どんな薬を飲んでいるか正確に伝わらない場合があります。最新のページを写真に残しておくと安心です。

●薬の使用期限を定期的に確認しましょう。
古くなった薬は効果が弱まったり、体に悪影響を与えたりすることがあります。薬も「ローリングストック」を心がけましょう。
※ローリングストックとは、普段の生活の中で使いながら、使った分を新しく買い足して備蓄を更新する方法です。

自分専用の備え「マイストック」

避難生活で必要なものは、年齢や体調によって異なります。市の備蓄にはないものも多いため、個人個人の状況に合わせた「マイストック」が必要です。

【乳幼児のために】
災害時は環境が変わり、不安になりやすいものです。ミルク、離乳食、哺乳瓶、スプーン、紙おむつ、おしりふき、おもちゃや絵本、着替え、タオルなど、いつも使っているものがあると安心して過ごせます。

【高齢者・持病のある人のために】
常備薬やお薬手帳のほか、補聴器の電池、入れ歯用品（ケースや洗浄剤）、尿取りパッド、栄養補助食品、嚥下食（えんげしょく）などをご自身の状況に合わせて準備しておきましょう。

【妊婦の人のために】
体調の変化に備えて、母子健康手帳、産婦人科の連絡先、生理用品や清潔用品などを準備しましょう。災害も出産もいつ起こるかわかりません。出産時の入院準備なども早めにしておくようにしましょう。

身近な人と話し合っておきましょう

○お互いにどんな薬を飲んでいるか、共有しておきましょう。
○必要な医療用品を十分に備えているか、確認しましょう。
○避難先での生活をイメージして、家族それぞれに必要な「マイストック」を考えましょう。

自分や大切な人の命と健康を守るため、まずはできることからはじめましょう。

市内で新生活を開始する新婚・子育て世帯の

住宅取得費用を助成します!!

●問い合わせ
福祉課福祉総務担当（☎ 62-4133）
子育て保健課子育て支援担当（☎ 62-4134）

市では、子育てしやすい街づくりを推進するため、市内で新生活を開始する新婚世帯および子育て世帯に対し、住宅取得費用などの一部を助成します。

	結婚新生活応援補助金	子育て世帯住宅取得支援補助金
対象世帯	婚姻後～1年3か月	婚姻後1年3か月以降～5年以内
年齢要件	婚姻日において夫婦ともに39歳以下	
子の養育	不要（ただし子育て世帯に加算有）	必須（18歳までの子の養育。妊娠中も可）
対象経費	住宅の取得、改修、賃貸および引っ越し費用	住宅の取得、改修および引っ越し費用（**賃貸は対象外**）
対象要件	世帯所得（夫婦）500万円未満 ※この他、居住地などの対象要件がありますので詳しくは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。	
補助金額	【新築住宅の取得】 夫婦ともに29歳以下 … 最大60万円 夫婦ともに39歳以下 … 最大30万円 【中古住宅の取得、改修、賃貸】 夫婦ともに29歳以下 … 最大60万円 夫婦ともに39歳以下 … 最大30万円 ※中古住宅の場合、子育て世帯には30万円の加算措置があります。	【新築住宅の取得】 夫婦ともに29歳以下 … 最大60万円 夫婦ともに39歳以下 … 最大30万円 【中古住宅の取得、改修】 夫婦ともに29歳以下 … 最大90万円 夫婦ともに39歳以下 … 最大60万円
問い合わせ	福祉課福祉総務担当（☎ 62-4133）	子育て保健課子育て支援担当（☎ 62-4134）

●●● 9月の各種相談日・申請期限・窓口業務

区分	日時	場所	区分	日時	場所
児童相談所巡回相談	10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	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
児童家庭相談	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	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
ひとり親家庭相談			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
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）	農地売買・賃借申請書提出	9月の申請書提出期限 10日（木）	農業委員会（産業振興課内） ☎ 62-3119
人権相談	10日（木）、25日（金） 午前10:00～正午	市総合福祉センター	市税収納・納税相談	27日（日） 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎ 62-3113
行政相談	24日（木） 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	市民課日曜窓口	27日（日） 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎ 62-3112

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

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。

おトクーポン協力店募集中

『広報うえのはら』にクーポン券を提供していただける市内の事業者を募集しています。掲載は無料です。

政策秘書課
秘書広報担当
☎ 62-3191

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）
ゆもさ蒸し、整体 500 円割引
美容ドライヘッドスパ 800 円割引

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

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

羽置の里 びりゅう館
両原 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）
コーヒー、しそ・ゆずジュースなど ランチドリンク無料

ヨガルンタ 上野原
☎ 080-4407-5957
1枚で1回まで
体験レッスン無料 500円を講師で！

株式会社小野石材店 上野原支店
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 店頭価格より 10%引

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

出張型ヨガサロン 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！

トリミングサロン パリパス
上野原 1680-1 ☎ 070-8963-3870
1枚で1匹様まで（1家族様で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

●巌地区
飯島梓（寛）
田中妃莉（健奨）

●上野原地区
田村夏愛（義将）
小俣彪翠（公太）
清水翔真（貴大）

死亡

●大目地区
水越つや子（和人）

●甲東地区
和智喜正（康次）

●巌地区
大神田瀧子（直明）
杉本喜久雄（恵美）
吉田澄子（源次郎）

●大鶴地区
市川文枝（由美子）
細田信一（茂樹）

●島田地区
安藤久恵（洋一）

●上野原地区
東海恵（秀晃）
野﨑達男（洋美）
林千代子（圭一郎）
中村甚四郎（三九年）

●梶原地区
大久保伸一（正臣）

=7 月届出分=

死亡

●巌地区
小俣勝年（和子）

=3 月届出分=

（ ）は、誕生の場合が保護者、死亡の届出人です。【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】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】9 月 10 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】9 月 24 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】9 月 26 日（土）
【場所】コモア内 4 丁目ウエスト集会所
【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】9 月 26 日（土）午前 10 時～正午
【場所】総合福祉センターふじみ　会議室 B・C
【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・梶原プレーパーク』

【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梶原プレパ。梶原地区・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～

上野原地区

志村 伊澄（いすみ） くん（5 歳 3 か月）
美織（みおり） ちゃん（1 歳 3 か月）
将広さん、希里子さんの長男

MESSAGE
お互いが大好きな
仲良し兄妹に癒されてます♡
ずっとずっとパパとママの宝物だよ！
これからも元気でいてね♪

「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・第 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】9 月 24 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】9 月 25 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）

リンデンだより

LINDEN DAYORI

市立図書館

一般書

◇『埼玉マンション物語』 篠田節子／著　光文社
◇『はじまりのスープ、夏ゼリー』 瀬尾まいこ／著　新潮社
◇『小石川養生所青春譜』 砂原浩太朗／著　光文社

児童書

○『ねこのニャンジャは１年生』 村上しいこ／作　北村裕花／絵　あすなろ書房
○『地図でわかる！国旗の由来ずかん』 西村まさゆき／著　タラジロウ／絵　ほるぷ出版
○『もしも、しっぽが生えたなら』 東島沙弥佳／著　岩波書店

絵本

◆『あのひのまたあした』 かさいまり／作　岡田千晶／絵　金の星社
◆『トリのとりちがえ』 内田麟太郎／文　高畠那生／絵　文研出版
◆『このあと、どうなる？くうきのひみつ』 いわママ／絵　PHP 研究所

図書館イベント

●えいご絵本おはなし会『とりかえっこ』ほか
9 月 6 日（日）午前 10 時 30 分～　会議室
●あおぞらおはなし会『こんくんのおんがくはっぴょうかい』ほか
9 月 19 日（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
●親子文芸講座『パステルアート教室』
9 月 26 日（土）午後 2 時～　会議室
●リンデンドーム朗読館『憤怒の人』 杉山響子／作　ほか
9 月 27 日（日）午後 2 時～　会議室
◎上野原朗読の会

◎私からのこの一冊◎

『むこう岸』安田夏菜／著　講談社

産まれながら不平等なのが社会なのか？貧乏だから進路を諦めていた中学生が解決策を見つけようと奮闘し、生き抜く姿に頑張れるを知る。応援したくなる一冊。（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　# 237

男女共同参画推進委員会

『男女共同参画』という言葉が消える日まで

「男女共同参画」という言葉を耳にして、ずいぶん長い月日が経ちました。今では私たちの暮らしの中に当たり前のように存在し、意識する機会も増えてきたように感じます。

しかし、この言葉は時に、男女が平等であること、対等であること、に重きが置かれすぎているように思えます。私たちが目指しているのは、本当に「男女が同じであること」なのでしょうか。

本当の豊かさとは、決して全員が同じ土俵で同じ役割を果たすことではありません。どんな立場の人にも、その人にしか持てない輝きがあり、一方で、苦手なことやできないこともあります。

大切なのは、「できること」を誇り、「できないこと」を補い合うことではないでしょうか。互いの違いをそのまま尊重し、相手の歩幅に合わせて歩む。そんな「認め合い」の土壌がある社会こそが、誰もが幸せを感じられる場所なのだと思います。

私たちは今、「男女共同参画」という言葉を掲げ、少しずつその理想に近づこうとしています。しかし、真の理想は、その言葉が意識されなくなることなのかもしれません。

「違い」を特別視する必要がない。誰もが自然体で、ありのままの自分らしく生きることが当たり前。男だから、女だから、と区別するのではなく、人として、互いを尊重できる。

そんな社会が訪れたとき、私たちは初めて、この言葉を「卒業」できるはずです。

「男女共同参画」という言葉が、いつか必要のないものになる日まで。

一人ひとりが自分らしく輝ける上野原市を、共に創り上げていきたいと思っています。

【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 9 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		麦倉	
	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			9/2,16 菊島 9/9,30 米山		9/4,18 木村 9/11,25 櫻田	
耳鼻咽喉科	午前		鈴木（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、8 月 20 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 #42

続く昼間の眠気、ご相談を

皆さまこんにちは。涼しくなっているといいなと思いながら原稿を書いています。

夏の暑さで夜の眠りが浅くなり、日中にどうしても、うとうとしてしまうかもしれません。しかし、その「昼間の眠気」はどこまでが普通で、どこからが問題なのか、考えたことはあるでしょうか。

外来診療で一般的に問題となる眠気（居眠りを含めて）とは、「日常生活に影響を及ぼすもの」や「自覚症状は乏しくても社会的な評価が落ちるようなもの」です。

以前もお伝えしましたが、良い睡眠とは、その人にとって「時間・リズム・質」が保たれていることです。良い睡眠がとれているのに長く続く眠気は、暑いせいと考えず、しっかりと評価をした方が良いでしょう。

眠気の評価には、病院で行うアンケートや、夜と昼の睡眠検査（終夜睡眠ポリグラフ検査、反復睡眠潜時検査）があります。すぐに検査をすべきか、睡眠習慣を変える方が優先か、一度ご相談ください。

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。

お協力店募集中

『広報うえのはら』にクーポン券を提供していただける市内の事業者を募集しています。掲載は無料です。

政策秘書課
秘書広報担当
☎ 62-3191

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 9 月末日まで

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 9 月末日まで

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 9 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 9 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 9 月末日まで

定休日／不定休　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）
※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 9 月末日まで

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、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 9 月末日まで

定休日／水曜日　営業時間／毎週金曜日　10：00 ～ 11：30
※土日・祝日は 10 時 30 分営業開始となります。
※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 9 月末日まで

上野原 PhotoRecord

中高生が和気あいあいと本の世界へ！
上高アニマシオン

8月5日（水）、上野原高校で「チャレンジ！上高アニマシオン」が開催されました。これは読書習慣の育成と、北都留地域の中高生の交流・コミュニケーション能力向上を目的とした事業です。当日は、小説『黄色い目の魚』（佐藤多佳子 著）を題材に、登場人物になりきって質問し合うゲーム感覚のワークショップなどを実施しました。中高生が和気あいあいと意見を交わし、充実した交流の場となりました。



広報うえのはらの取材・記事作成を体験
上野原高校インターンシップ

7月29日（水）、市政策秘書課で上野原高校のインターンシップを受け入れ、広報誌の取材と記事作成を体験してもらいました。体験したのは、2年生の小林（こばやし）優奈（ゆうな）さんで、同日、上野原こども園で受け入れられた同校のインターン生の活動の様子を取材しました。小林さんは、真剣な表情で心温まる記事を作成していました。作成した記事は下部にありますのでご覧ください。



▲記事を作成する小林さん

上野原高校インターンシップ
笑顔あふれる保育士体験！

7月29日（水）、上野原こども園でインターンシップの様子を撮影しました。みんな夏の暑さにも負けず、元気いっぱいに遊んでいました。高校生も積極的に園児たちと関わろうとしていて、その姿はとても活き活きとしていました。高校生にとっても、とても価値のあるインターンシップになったと思います。









写真・文／小林優奈

地域の安全を守る誇りを胸に
大鶴分団が県操法大会に出場

7月26日（日）、第55回山梨県消防団員操法大会が開催され、山梨県東部地区の市村消防団の代表として大鶴分団が出場しました。大鶴分団の皆さんは、今年4月から約4か月にわたり、仕事や家庭と両立しながら、厳しい訓練を重ね、大会当日には、一糸乱れぬチームワークで迅速かつ的確で力強いポンプ車操法を披露しました。

消防団員募集 HP ▶



▲大鶴分団の選手の皆さん

青少年の健やかな成長を目指して
青少年の非行・被害防止市民大会

7月18日（土）、もみじホールで「第22回青少年の非行・被害防止市民大会」が開催され、「考えよう子どもの未来～地域の子どもは地域で守り育てる～」をスローガンに大会宣言が読み上げられました。また、UTY『スゴろく』でおなじみの気象キャスター・米津龍一さんを迎えた記念講演では、「“考”動力（考えて行動する）」やコミュニケーション力、健康の大切さについて語られました。



かつての参加者が講師として活躍！
未来へ繋がる体験の輪

7月24日（金）から26日（日）にかけて、もみじホールで上野原市文化協会主催の「第22回 見つけよう好きなこと体験活動」が開催され、子どもたちが将棋や日本舞踊などを体験しました。毎年違う種目を体験する子や同じ種目を長く続ける子がおり、かつての参加者の中には、その道へ進学したり講師を務める人もいるそうです。真剣に取り組む子どもたちの姿に、講師陣も伝えることの大切さを実感していました。



水利の安全と五穀豊穣を祈願して
月見ヶ池弁財天祭り

7月18日（土）、月見ヶ池周辺で「月見ヶ池弁財天祭り」が開催されました。このお祭りは、江の島神社に祀られている弁天様の祭礼で、水利の安全や五穀豊穣を祈願して毎年7月に行われています。今年は池の工事のため、恒例の灯籠流しは実施されませんでしたが、月見ヶ池西側の市道には数々の出店が立ち並び、子どもから大人まで多くの来場者で賑わいを見せていました。



広報 UENOHARA 2026 9 No.259

上野原 PhotoRecord ＋ プラス

笑顔いっぱいに楽しみました！
ブルーベリー収穫体験



8月6日（木）、市内のブルーベリー農園「ベリノハラ FARM」（上野原 221）で、こども園仁の園児が収穫体験を行った様子です。園児たちは完熟した実を丁寧に選び、甘酸っぱいブルーベリーを笑顔でカップいっぱいに詰めていました。体験の最後には、農園の皆さんへ感謝の気持ちを込めた合唱が贈られました。今年の営業は終了しましたが、毎年6～8月がシーズンです。来夏ぜひ足を運んでみてください。








ベリノハラ FARM に関する情報は右の QR コードからご確認ください。

上野原サンライズ、世界を相手に大健闘！
Uenohara Challenger 2026

8月8日（土）・9日（日）、市役所にて3人制バスケの世界大会が開催され、世界のトップチームとともに上野原サンライズも出場しました。8日の予選はドイツのスカイライナーズ、スペインのバルセロナと同組になり、大勢の観客の応援を背に奮闘。結果は1勝1敗でしたが、惜しくも総得点の差で9日の決勝トーナメント進出を逃し、最終順位は全16チーム中9位。見事、優勝を果たしたのはセルビアのリマンでした。ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました。今後の上野原サンライズの活躍にもご期待ください。



▲上野原サンライズ（黒）対スカイライナーズ（青）の様子

上野原サンライズ公式 Instagram ▶

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。