広報うえのはら UENOHARA

～頑張るあなたを応援する情報誌～

Public Relations

11
2026年
No.261







表紙：栂原地区で奉納された獅子舞の様子

巻頭：「まだ、知らないだけ。」ポスター紹介
CLOSE-UP NEWS：令和７年度決算公表　など
P18　お知らせチェックリスト
P27　広報うえのはらおトクーポン
P30　上野原フォトレコード

市の魅力を再発見！

「まだ、知らないだけ。」プロジェクトポスターを紹介します

●問い合わせ
政策秘書課政策担当（☎62-3191）



大樹そびえる社へ。
To the shrine where towering trees stand.
Location: **Gundari Shrine**

軍刀利神社

上野原市棡原（ゆずりはら）にある、軍刀利（ぐんだり）神社。かつては修験道の拠点として仏教色の強い信仰を集め、のちに日本武尊を祀る武神の社として地域の守り神となってきたという。

ここは、まず空気が違う。山の湿り気と木々のざわめきが、勝手に身体の奥へ入り込んでくる。参道に足を踏み入れれば、その長い歴史を知らなくても「なんだかただ事ではない気」という気配が、足元からにじみ上がってくる。苔むした石段を歩いていると、日常の騒がしさが少しずつ遠のいていく……。

そして、奥之院のカツラの巨木。こそ圧巻。樹齢数百年、高さ三十三メートル、幹囲九メートルという、県内同種一の巨大な木だ。根元から湧く清水も相まって、不思議な生命感を放ちながらそびえている。都心からそう離れていないのに、ここまでしっかり別世界に連れていかれる場所は珍しい。軍刀利神社は、説明より体感が先に来る場所。歩いて、見て、空気を吸って「来てよかった」と腑に落ちる。そんな不思議な魅力がある。



富士を仰ぐ鳥居。
A torii gate gazing upon Mount Fuji.
Location: **Torii Gate of Beautiful Mt.Fuji**

美富士の鳥居

気負わず歩ける低山がいくつもある上野原には、ハイキングにちょうどいい山が点在している。中でもおすすめなのが、八重山から能岳へと続く山道だ。

この山域を初めて歩くなら、ぜひ早朝に訪れてみてほしい。気温が低く、風もまだ落ち着いている時間帯は、足運びも自然と軽くなる。息が上がるほどでもなく、ただ足を前に出していると、ゆっくりと変わっていく森の色も美しい。

その道すがら、不意に現れるのが「美富士の鳥居」だ。特別に険しい道でもない。息を切らして己と闘う必要もない。ただ歩く。すると、ある地点で世界がひらけ、鳥居の向こうには富士山がどんと座っている。上野原の中でも、ここまで正面から、ここまで大きく富士山を見せつけてくる場所はそう多くない。

早朝の赤くなりきらない空と、まだ眠りの残る山肌。鳥居越しに富士を仰げば、鳥居は信仰のためだけではなく、景色に区切りを与えるためのフレームとしてもよく機能することを理解する。低山ハイクの気楽さと、富士山の圧倒的な存在感。そして朱色のシンボル「美富士の鳥居」。

この場所は、これから名所と呼ばれていくことになるのだろう。

今月号の巻頭では、市の新たな魅力を伝える「まだ、知らないだけ。」プロジェクトポスターを紹介します。

このポスターは、まだ充分に知られていない市の魅力・資源を活かした、地域活性化プロジェクトから生まれました。制作にあたっては、市民の皆さんから「『まだ、知らないだけ』と誰かに伝えたくなる市の魅力」についてアンケートを募集し、その結果を元に4つのテーマを選んでいます。

ある人にとっては馴染みのある場所も、別の人にとっては新しい発見につながるかもしれません。

このポスターをきっかけに、市民の皆さんにも市外の人にも、改めて市の魅力を感じ、実際に足を運んでいただけたら嬉しいです。

ポスターの全種類や掲載スポットの詳細は、市ホームページで公開中です。

ぜひ左下のQRコードからアクセスして、あなたの「お気に入り」を見つけてみてください。

▲市HP



上野原市には、チェーン店が少ない。少ないというか、ほとんどない。そのかわりに何があるかというと、個人経営の店であり、食堂であり、居酒屋であり、町中華である。

そう、町中華だ。ラーメン、チャーハン、餃子、定食、など。腹が減ったらいつもの店へ、いつもの仲間と連れ立って行く。何を食べてもうまい。町中華、いいに決まっている。

上野原市には、なぜか町中華が多い。それは戦略でも観光でもなく、たぶん、そういう暮らしをしてきたからだ。派手なものはいらない。ちゃんと腹がふくれて、顔見知りがいて、帰り道がわかっていれば、それがいい。そういう感覚が、まちにそのまま残っている。

ローカル店が多いというのは、つまり、このまちが、無理に背伸びをしなかったということだ。流行に飛びつかず、取り替えず、同じ場所で、同じ味を守り続けてきたということだ。

選ばれようとしていない。でも、気づいたら選ばれている。派手じゃない。でも、ちゃんとしている。町中華が残っているまちは、だいたい、いいまちだ。



山梨県上野原市の秋山地区は、いわゆる観光地ではない。だが実は、バイカーたちによく知られている。週末になると、バイカーたちが気持ちよさそうにその道を走っていく。

その秋山に、「PECO PECO」という小さな焼き菓子店がある。店を開いたのは、東京都に住まう二夫婦。セカンドライフとして、「何かやってみよう」と思ったその選択肢が、焼き菓子店だった。パティシエとして働く娘にレシピを教わり、何度も失敗し、何度も焼いた。そうして、ちゃんと作れるようになってから店を開いた。派手な看板もない。だが、ここにはわざわざ来る理由がある。

シュークリームが、うまい。皮はザクザク、クリームは濃厚。気取らないのに、記憶に残る味をしている。ツーリングの途中、たまたま立ち寄ったバイカーが「うまい」と言う。次に来た仲間にも言う。そうやって噂が走り、今ではこのシュークリームのためにやってくる人もいるらしい。

店の前にバイクが並ぶ日もあれば、子どもがシュークリームを握りしめている日もある。革ジャンのいかつい大人が無言で頷き、子どもがクリームをこぼす。夫婦はただ真面目に焼き続ける。静かな山あいで、そのシュークリームは今日も変わらず、老若男女の腹と気分を満たしている。



知るほど好きになる。上野原の秋。

第4回 うえのはら オータムフェスティバル

AUTUMN FESTIVAL

会場1 上野原市役所

会場2 上野原小学校体育館
（フラッグハント会場）

2026 11/23 月祝 10:00－15:00

こどもも大人も
楽しめる
ステージ公演と
出店がいっぱい！

当日、市内循環バスが（うえまる）運行します。

HPはこちら

時刻表はこちら

うえまる

主催：上野原市・上野原市教育委員会
共催：上野原市商工会・(一社)上野原市観光協会
(福)上野原市社会福祉協議会
後援：宮城県女川町・(一社)女川町観光協会

問い合わせ先 | 上野原市役所産業振興課
☎0554-62-3119

このイベントは神奈川県企業庁の「ダム・発電所地域振興助成事業」を活用して、費用の一部補助を受けています。桂川を流れる水は相模湖に注ぎ、神奈川県営電気事業が運営する相模発電所での水力発電や水道用水供給などに利用されています。

ペットボトルの水平リサイクル体験ができるワークショップの参加者募集

●申し込み・問い合わせ
生活環境課ごみ対策担当
（☎ 63-5353）

第 4 回うえのはらオータムフェスティバルにあわせて、サントリーグループの専任講師によるワークショップを開催します。「見て・触れて・納得」の体験を通して、使用済みペットボトルから新たなペットボトルを再生する、「ボトル to ボトル」水平リサイクルについて学ぶことができます。ぜひご参加ください。

●**開催日時**　11 月 23 日（月・祝）
・午前 11 時～ 11 時 45 分
・午後 1 時～ 1 時 45 分
・午後 2 時～ 2 時 45 分
●**開催場所**　もみじホール 2 階　会議室 2
●**参加費**　無料（参加者特典あり）
●**定員**　各回 20 人
●**申込方法**　電話またはメールでお申し込みください。
〈電話の場合〉
63-5353 までお電話ください。
※平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
〈メールの場合〉
宛先：gomi@city.uenohara.lg.jp
件名：イベント申込み
本文：参加者名、年齢、人数、電話番号、希望する開催時間をご記入ください。
●**申込期限**　11 月 19 日（木）
※詳しくは、市ホームページ（右 QR コード）をご覧ください。

～上野原市手話言語条例施行 10 周年記念講演会～「手話落語」を開催します！

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当
（☎ 62-4133）

市では、手話言語条例の施行 10 周年を記念して、手話落語の講演会を開催します。

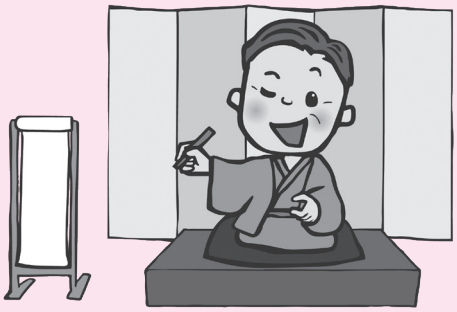
豊かな表情とテンポの良い手話が織りなす、笑いと感動にあふれた「手話落語」をお届けします。手話がわかる人もわからない人も、どなたでもお楽しみいただけます。

また、講演会に先立って行う開会セレモニーでは、地域の団体の皆さんがダンスや歌などを披露します。

この講演会は、12 月 3 日から 9 日までの「障害者週間」にあわせて開催します。笑顔あふれる落語を通して、誰もが心を通わせ合い、共に生きる社会について、楽しく考えてみませんか。

皆さんのご来場を心よりお待ちしています。

●**日時**　12 月 3 日（木）　午後 1 時 30 分～ 3 時
※午後 1 時開場
●**場所**　もみじホール 1 階　多目的ホール
●**入場料**　無料（申込不要）



▶▶▶税務課職員（会計年度任用職員）募集

●問い合わせ
総務課人事担当（☎ 62-3117）

●**職務内容**　文書整理、申告受付、課税資料整理、パソコンへのデータ入力など
●**募集人数**　若干名
●**任用期間**　令和 9 年 1 月 4 日（月）～ 3 月 31 日（水）
※任用期間終了後も再度任用（5 月上旬頃まで）する場合があります。
●**応募方法**　履歴書（顔写真貼付）を総務課人事担当へ持参または郵送にて提出。
●**応募期限**　11 月 30 日（月）必着
●**選考方法**　面接
※報酬などの詳細は、お問い合わせください。
※面接日などについては、後日お知らせします。

令和7年度 決算公表

歳入 194億9297万8,790円（前年度比3.7%増）
歳出 185億7,161万1,812円（前年度比3.6%増）

市では、令和7年度の一般会計と特別会計（国民健康保険特別会計など14の特別会計）の決算をまとめました。

ここでは、市民のみなさんが納めた税金、国や県からの補助金および地方交付税などの歳入状況、また、その使い道の歳出状況などをお知らせします。

市の決算

決算は、市が行政サービスなどを行ううえで、どのくらいの収入があり、その収入をどのような事業にどの程度支出したかを表しています。市の会計は、一般会計と特別会計に分けられます。各会計の決算額および対前年度比較については、下の表のとおりです。その状況を見ると、市全体としては歳入が194億9297万8790円となり、前年度比3・7%の増、歳出が185億7161万1812円となり、前年度比3・6%の増となっています。

家計簿に例えるとどうだろう



▶▶ 令和７年度歳入歳出決算額 （決算額単位：千円・前年度比単位：パーセント）

会計区別		歳入		歳出	
		決算額	前年度比	決算額	前年度比
一般会計		12,911,356	4.2	12,354,133	3.8
特別会計	国民健康保険	2,692,606	△ 4.5	2,656,047	△ 4.1
	後期高齢者医療	845,248	7.5	843,549	7.5
	介護保険	2,737,595	8.9	2,681,356	9.6
	介護サービス事業	16,344	18.7	12,539	251.6
	教育奨励資金	1,965	120.3	1,509	69.2
	大目財産区	69,595	4.9	8,922	5.0
	甲東財産区	1,042	△ 0.5	25	47.1
	巌財産区	97,946	△ 0.7	111	△ 86.9
	島田財産区	74,722	13.8	3,311	181.1
	上野原財産区	23,572	0.1	9,149	7.7
	檜尾根外十二恩賜林保護財産区	4,975	1.6	122	7.0
	小金沢土室山恩賜県有財産保護組合西原分収益事業	2,846	3.3	10	0.0
	秋山財産区	9,855	△ 4.7	660	△ 60.3
	西棚ノ入外十一恩賜林保護財産区	3,312	0.7	169	△ 29.8
合計		19,492,979	3.7	18,571,612	3.6

令和７年度決算総額（普通会計）

歳入総額　129億762万1千円

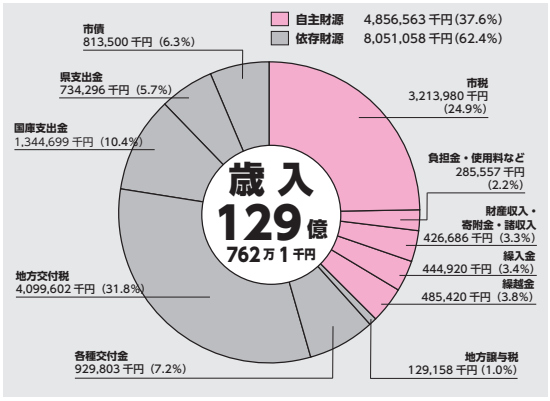
歳出総額　123億4,994万2千円

差引額 5億5,767万9千円

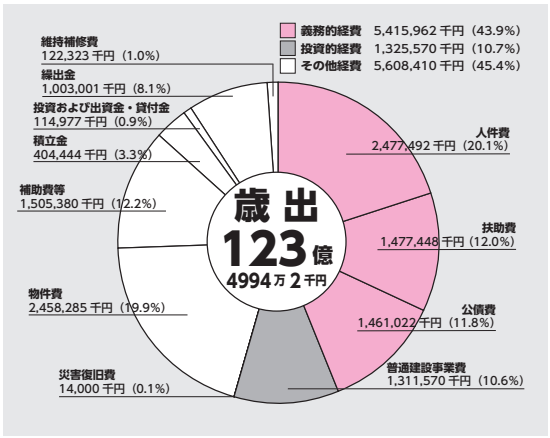
差引額は、翌年度に繰り越しました。

※普通会計の決算額は、一般会計と教育奨励資金特別会計の合計額から、一部事務組合への派遣職員の人件費とこれに対応する負担金など、重複して計上される額を控除した純計額です。

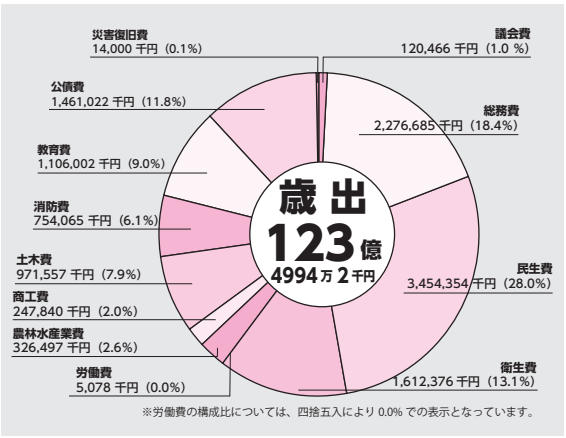
▶歳入の構成比



▶歳出（性質別）の構成比



▶歳出（目的別）の構成比



※労働費の構成比については、四捨五入により 0.0% での表示となっています。

▶▶▶家計簿にしてみると

（市の普通会計決算を年収500万円の家庭に置き換えて、１年間の家計簿として表しました）

収入				支出		
種類		金額	歳入	種類	金額	歳出
給与	基本給	124万5,000円	**市税** 市民税や固定資産税など、市に納付される税金	食費	96万円	**人件費** 職員の給料や議員などへの報酬
給与	諸手当	199万9,000円	**地方交付税** 国内どこでも一定の行政サービスが受けられるように国から地方へ交付されるお金 **地方譲与税など** 地方譲与税や地方消費税交付金、地方特例交付金など	医療費	57万2,000円	**扶助費** 生活保護や高齢者支援など社会福祉のための支援にかかる費用など
パート収入		11万1,000円	**分担金・負担金** 保育料など経費の一部もしくは全部を受益者が負担するもの **使用料・手数料** 市営施設の使用料や住民票、各種証明書などの交付手数料など	光熱水費・通信費	95万2,000円	**物件費** 光熱水費や通信運搬費、消耗品費、機器等使用料など
貯金の引出し		17万2,000円	**繰入金** 基金などから充当されるもの	家の増改築・車の購入	51万4,000円	**普通建設事業費・災害復旧事業費** 道路や橋りょう、庁舎、保育所などの公共施設などを建設・改修するための費用
繰越金		18万8,000円	**繰越金** 前年度から持ち越したお金	家の修繕	4万7,000円	**維持補修費** 道路や公共施設の維持補修にかかる費用など
雑所得		16万5,000円	**財産収入、寄附金、諸収入**	交際費	62万8,000円	**補助費等** 各団体への負担金や補助金など
親からの援助		80万5,000円	**国・県支出金** 補助事業として、特定の目的のために国や県から交付されるお金	子どもへの仕送り	38万9,000円	**繰出金** 特別会計や企業会計に支出する経費
				ローン返済	56万6,000円	**公債費** 市債の返済金
銀行からの借入金		31万5,000円	**市債** 公共施設の建設などを行うために、国や金融機関などから借入れたお金	貯金	15万7,000円	**積立金** 基金への積立
合計		500万円		合計	478万5,000円	

令和７年度 主要な事業(目的別)

01 総務費

• 情報通信基盤事業
201,001千円

- 地域交通対策事業 59,139千円
- 地方創生関連事業 42,615千円



02 民生費

• 自立支援給付事業
468,698千円

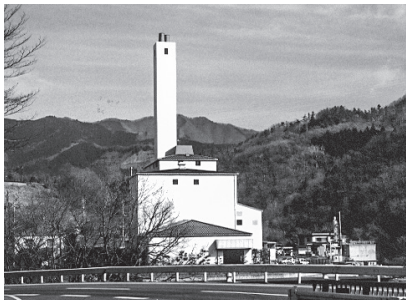
- 教育・保育施設利用事業 189,543千円
- 物価高対応子育て応援手当事業 105,265千円



03 衛生費

• 廃棄物処理事業
505,661千円

- 子ども医療助成事業 53,994千円
- 健康増進事業 35,449千円



04 農林水産業費

• 森林環境整備事業
36,866千円

- 林道富士東部（北）線事業 34,540千円
- 林道栃穴駒門線開設事業 32,970千円



上野原市の

お金の使いみち

「歳入」として得た財源を、新規事業をはじめ、さまざまな事業に支出（歳出）しました。令和７年度は、情報通信基盤事業や森林環境整備事業、下水道事業などに支出しました。その一部を紹介します。

05 商工費

• 秋山温泉管理事業
97,005千円

- 物価高騰対応重点支援金交付事業 40,002千円
- 中小・小規模事業者等支援事業 36,722千円



06 土木費

• 下水道事業（事業に対する繰出金）306,751千円

- 緊急自然災害防止対策事業 135,983千円
- 道路維持事業 115,140千円



07 消防費

• 消防署消防ポンプ自動車購入事業 54,417千円

- 小型動力ポンプ付積載車購入事業 39,066千円
- 消火栓敷設工事事業 15,375千円



08 教育費

• 学校給食事業
149,745千円

- GIGAスクール構想事業 80,015千円
- 物価高騰対応大学生高校生等支援事業 35,245千円



上野原市の貯金額は？

基金残高

令和7年度の基金残高の状況は、基金の積立額の合計4億8170万5千円に対して、基金の取崩額の合計が4億3159万4千円となり、前年度と比べ、基金残高は5011万1千円増加しました。

また、過去5年間の残高状況を見ると、毎年度増加傾向にあります。これは、今後老朽化が進んでいくとみられる公共施設の更新費用に備えるため、公共施設整備基金を中心に積立てを行っているためです。

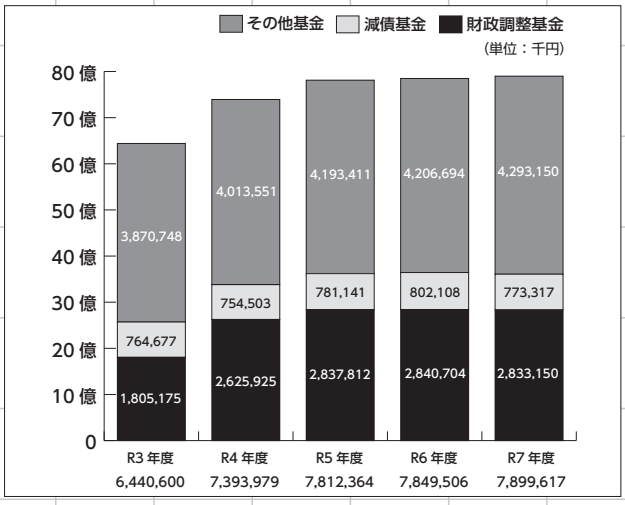
貯金額

78億9,961万7千円

市民一人あたりに換算すると

38万3,402円

【住民基本台帳人口　20,604人（令和8年3月31日現在）】



基金とは、市の貯金。

財政調整基金とは、地方公共団体における年度間の財源の不均衡を調整するための貯金。

減債基金とは、借金（地方債）の返済に使う貯金のことじゃ。



上野原市の借金額は？

地方債残高

令和7年度一般会計および特別会計等を含めた市全体の地方債残高の状況は、償還額が借入額を上回ったことにより、前年度と比べて7億3819万円減少しました。また、過去5年間の残高状況を見ると、毎年度減少傾向にあります。

なお、地方債残高の一部は、国から地方交付税として措置されます。市の令和7年度末の地方債残高に対しても、7割程度は措置される見込みとなっています。

市は、今後も将来に負担を残さないように、計画的な財政運営を行っていきます。

借金額

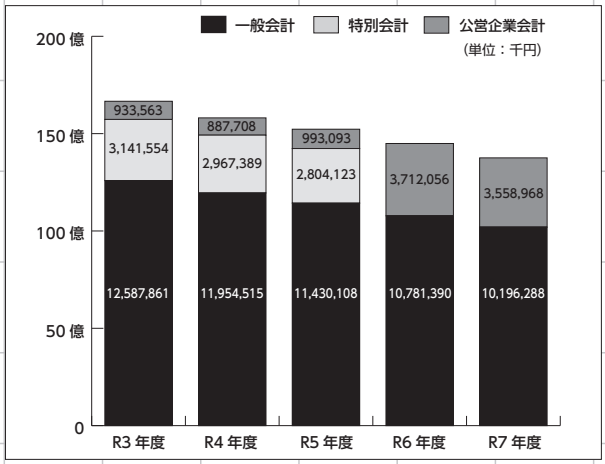
137億5,525万6千円

市民一人あたりに換算すると

66万7,601円

【住民基本台帳人口　20,604人（令和8年3月31日現在）】

※このうち約7割は地方交付税として措置されます。



※下水道事業および簡易水道事業の公営企業法適用にともない、令和6年度より両事業の起債残高は、公営企業会計に加算されています。

■ **問い合わせ**　財政経営課財政担当（☎62-3118）

令和７年度決算に基づく

上野原市の健全化判断比率等

地方自治体の財政破綻などの未然防止や財政危機の早期発見と健全化の促進のため、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が平成19年６月に制定され、財政の健全度を示す財政指標を市民のみなさんに公表することが法律で義務付けられました。

令和７年度決算に基づく健全化判断比率および資金不足比率についてお知らせします。

【表１】健全化判断比率　　【単位：%】

指　　標	①実質赤字比率	②連結実質赤字比率	③実質公債費比率（３か年平均）	④将来負担比率
令和７年度 上野原市	―	―	10.9	―
（早期健全化基準）	13.81	18.81	（25.0）	（350.0）
（財政再生基準）	（20.0）	（30.0）	（35.0）	

◎**早期健全化基準**…比率が１つでも早期健全化基準を上回ると、財政健全化計画の策定と外部監査の要求が義務付けられ、計画に基づく財政健全化の取り組みを進めることとなります。

◎**財政再生基準**…比率が財政再生基準を上回ると、上記の早期健全化基準での取り組みに加え、地方債の借入が一部制限されます。

※①②赤字額がないため、実質赤字比率と連結実質赤字比率は「－」と表記しています。

※④将来負担比率がマイナスとなるため「－」と表記しています。

【表２】資金不足比率　　【単位：%】

指　　標	下水道事業会計	簡易水道事業会計	病院事業会計
令和７年度 上野原市	―	―	―
（経営健全化基準）	（20.0）	（20.0）	（20.0）

◎**経営健全化基準**…早期健全化基準に相当するもので、比率がこれを上回ると経営健全化計画の策定が義務付けられます。

※資金不足がないため、資金不足比率は「－」で記載しています。

【表３】健全化判断比率および資金不足比率の対象範囲

団体区分	会計区分	地方財政状況調査表上の区分	会計名等	対象範囲
上野原市	一般会計	一般会計等	一般会計	①実質赤字比率 ②連結実質赤字比率 ③実質公債費比率 ④将来負担比率 ⑤資金不足比率 ※公営企業会計ごとに算定
	特別会計	一般会計等	教育奨励資金特別会計	
		公営事業会計	国民健康保険特別会計	
			後期高齢者医療特別会計	
			介護保険特別会計	
			介護サービス事業特別会計	
		うち公営企業会計	下水道事業会計	
			簡易水道事業会計	
			病院事業会計	
広域連合・一部事務組合				
地方公社・第三セクター等（該当なし）				

①実質赤字比率

一般会計等の実質赤字額の標準財政規模に占める割合です。家計でいうと赤字額が年収に対してどのくらい占めているかを表した比率です。

令和７年度は、実質収支額が黒字だったため、実質赤字比率は算定されませんでした。

【単位：千円】

区分	実質収支額
一般会計	413,871
教育奨励資金特別会計	456
合計（一般会計等）	414,327

②連結実質赤字比率

市の全会計を対象とした実質赤字額の標準財政規模に占める割合です。一般会計等に公営事業会計を含めた全会計の赤字額がどのくらい占めているかを表した比率です。

令和７年度は、実質収支額等が黒字だったため、連結実質赤字比率は算定されませんでした。

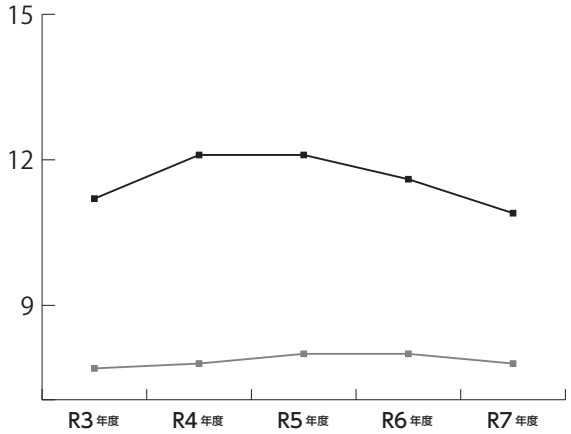
【単位：千円】

区分	実質収支額・剰余額
一般会計等	414,327
各公営事業会計	463,696
合計（全会計）	878,023

③実質公債費比率

市の全会計に公営事業会計などの会計を含めた実質的な借金返済額の標準財政規模に占める割合です。家計でいうと、年間の借金返済額が年収に対してどのくらい占めているかを表した比率です。

実質公債費比率は 10.9％で、前年度より 0.7 ポイント改善しており、早期健全化基準 25％を下回っています。



■実質公債費比率の推移　【単位：％】

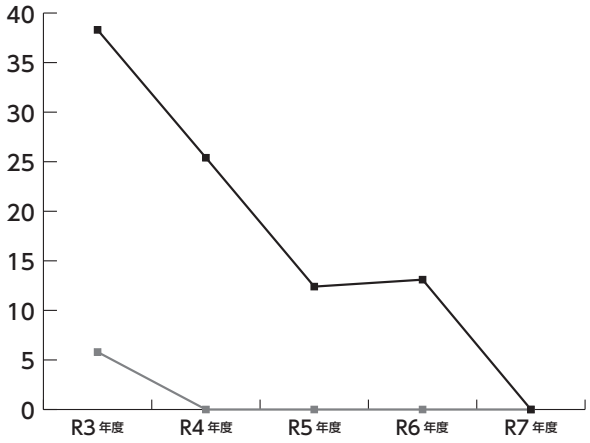
	R3 年度	R4 年度	R5 年度	R6 年度	R7 年度
上野原市	11.2	12.1	12.1	11.6	10.9
県内平均	7.7	7.8	8.0	8.0	7.8

※実質公債費比率は３年間の平均値です。
※令和７年度の県内平均は、速報値です。

④将来負担比率

地方債残高のほか、将来負担すべき実質的な負債を表した比率です。家計でいうと、将来の借金返済額が年収の何年分にあたるかを表した比率です。

将来負担額から充当可能財源等を引いた、将来負担すべき実質的な負債は、数値がマイナスとなることから、令和７年度は将来負担比率は算定されませんでした。



■将来負担比率の推移　【単位：％】

	R3 年度	R4 年度	R5 年度	R6 年度	R7 年度
上野原市	38.3	25.4	12.4	13.1	0.0
県内平均	5.8	0.0	0.0	0.0	0.0

※令和７年度の県内平均は、速報値です。
※「0.0％」は算定結果がマイナスとなるため、比率が算定されないことを表しています。

▶ **標準財政規模**：地方公共団体の一般財源の規模を表すもので、標準税収入額等と普通交付税、臨時財政対策債発行可能額の合計です。

▶ **実質収支額**：形式収支（歳入－歳出）から翌年度に繰り越すべき財源を除いた実質的な黒字額です。

● **問い合わせ**：財政経営課財政担当（☎ 62-3118）



保育所・認定こども園の入所申し込み

令和９年度の保育所・認定こども園・学童保育所の入所申し込みが始まります

●問い合わせ　子育て保健課子育て支援担当（☎62-4134）

市では、令和9年度の認可保育所と認定こども園の入所申し込みを受け付けます。事前に、「施設・事業所の利用と保育の必要性」、「保育の必要量に応じた認定」を確認してお申し込みください。

施設・事業所の利用と保育の必要性

保育所・認定こども園などを利用するためには、「支給認定」を受ける必要があります。支給認定を受けられる基準は、法令などによって定められており、『子どもの年齢』と『保育を必要とする事由』および『時間』により支給認定を行います。

保育の必要量に応じた認定

2号認定または3号認定を受ける人は、保育を必要とする時間に応じて、『保育標準時間』と『保育短時間』のそれぞれの認定区分で認定されます。申請書には、必要とする認定種別をご記入ください。

■ 認定区分と利用可能施設・事業所

区分	年齢	認定条件	利用可能施設
1号	満３歳～小学校就学前	お子さんが満３歳以上で、幼稚園などでの教育を希望する場合	幼稚園（給付対象施設）・認定こども園
2号		お子さんが満３歳以上で、「保育を必要とする事由」に該当し、保育所などで保育を希望する場合	保育所・認定こども園
3号	満３歳未満	お子さんが満３歳未満で、「保育を必要とする事由」に該当し、保育所などで保育を希望する場合	

認定こども園は、幼稚園の教育機能と保育園の保育機能を併せ持つ施設です。満３歳以上で１号認定の場合は、保育を必要とする事由がなくても入所が可能です。なお、同年齢区分のこどもは、原則、一緒に教育・保育を行います。



■ 保育を必要とする事由

①	ひと月あたり 64 時間以上労働している
②	妊娠中である、または、出産後である
③	疾病、負傷、障害などがある
④	同居または長期間入院している親族の介護などをしている
⑤	震災、風水害などの復旧にあたっている
⑥	求職活動（起業の準備を含む）を行っている
⑦	学校などで教育、訓練を受けている
⑧	児童虐待または家庭内暴力の恐れがある
⑨	育児休業取得時に、既に保育を利用している子がいて継続利用が必要である
⑩	市長が認める各号に類する状況がある

■ 保育の必要時間に応じた認定

認定種別	利用可能時間	保護者の労働時間
保育標準時間（11 時間）	午前 7 時 30 分～午後 6 時 30 分	月に 120 時間以上の就労 ※主にフルタイムの就労を想定
保育短時間（8 時間）	午前 8 時 30 分～午後 4 時 30 分	月に 64 時間以上 120 時間未満の就労 ※主に短時間のパートタイムを想定
教育標準時間（6 時間 30 分）	午前 9 時～午後 3 時 30 分	

■市内の保育所・認定こども園・幼稚園

名称	所在地	電話番号	設置主体	対象
秋山保育所	秋山 5745	☎ 56-2604	公立	生後 3 か月～小学校就学前
上野原こども園	上野原 3195	☎ 56-8350	公立	
巌こども園	四方津 940-2	☎ 62-6200	公立	
こども園 仁（じん）	鶴島 2292	☎ 62-6789	私立	
上野原羽佐間幼稚園	上野原 3769	☎ 63-0573	私立	当該年度に満 3 歳になる幼児～小学校就学前
島田幼稚園	鶴島 1968-2	☎ 62-5253	私立	

※詳細については、各施設にお問い合わせください。
※市内の幼稚園への入所は、各施設に直接お申し込みください。



令和9年度 学童保育所入所案内



●対象児童　市内の小学校に在学する小学生で、保護者が労働などにより昼間家庭にいない児童

●開設地区　上野原小学校区3か所、上野原西小学校区2か所、島田小学校区1か所、秋山小学校区1か所

●開設日時　月～金曜日の下校時～午後7時、土曜日・春休み・夏休み・冬休みは、午前8時～午後7時、延長時間は、午後6時～7時

●保育料（改定予定）
月額保育料については、次のとおり改定を予定しています。
月額7千5百円（8月のみ1万円）
※前年度分市町村民税非課税世帯、多子世帯（入所児童2人目から）は減免措置により月額3千8百円。児童扶養手当受給世帯は5千3百円（要申請）
※午後6時以降は1児童30分につき100円延長保育料がかかります。

保育所・認定こども園・学童保育所入所案内

▼受付期間　令和8年12月1日（火）～7日（月）

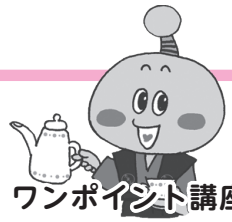
▼受付時間　午前8時30分～午後5時15分

▼受付場所　市総合福祉センターふじみ内子育て保健課子育て支援担当
※学童保育所、市役所（本庁）、保育所、こども園、支所、出張所での受け付けは行っていません。

▼入所に関する書類の配布
11月2日（月）から市総合福祉センターふじみ内子育て保健課子育て支援担当で配布します。

▼問い合わせ
子育て保健課子育て支援担当（☎62-4134）

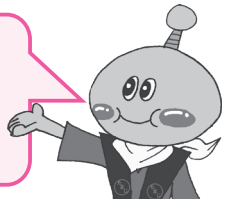




たまじまるの
消費生活ワンポイント講座

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。

トウロマ詐欺に注意するじゃが！



■質問
最近、トウロマ詐欺に注意するように言われていますがどのような詐欺なのでしょうか？

■回答
トウロマ詐欺とは、「SNS型投資・ロマンス詐欺」のことで、SNSなどを通じて、次のような手口で金銭をだまし取る詐欺のことです。

SNS型投資詐欺
投資を勧めて、名目をつけて金銭などをだまし取る手口

ロマンス詐欺
恋愛感情や親近感を抱かせて、金銭などをだまし取る手口

いずれも、一度も対面することなく、メッセージのやり取りで関係を深めて信用させ、指定口座への振込みなどによってお金をだまし取るのが特徴です。

被害を防ぐためのポイント
自分は「騙されない」と過信せず、面識のないアカウントからの副業・投資の勧誘や、甘いメッセージが届いたときは、無視する、またはアカウントをブロックするなどの対策をしっかりと行いましょう。



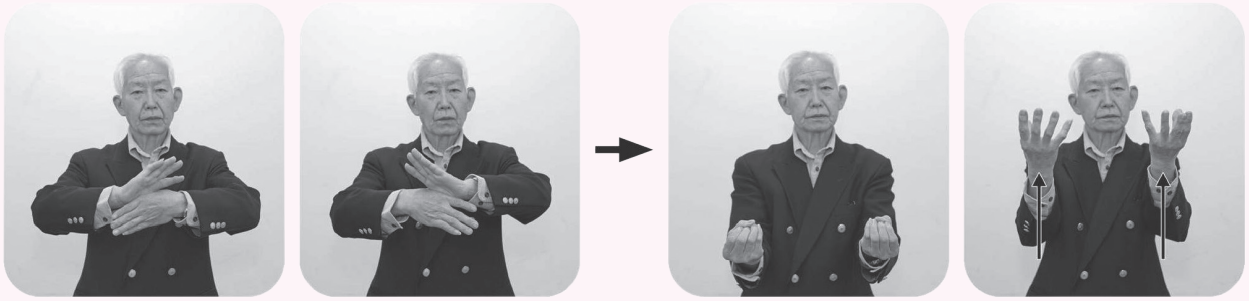
上野原市役所および大月市役所で消費生活相談員が相談に応じています。
- 毎週火曜日：午前９時～午後４時（大月市役所）
- 毎週木曜日：午前９時～午後４時（上野原市役所）

●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 62　文化祭



両手を親指のつけ根で組み、左右の前後を変えて組み替え、

上に向けてつまんだ両手５指を同時に上げながら開く

オコシタイ通信 vol.64

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

赤井隊員





5月より、見晴亭で交流事業担当として上野原市の地域おこし協力隊に着任した赤井成彰（あかい なりあき）です。現在は見晴亭を拠点に活動しながら、駅周辺の活性化、上野原の知名度アップというミッションに取り組んでいます。

これまでコミュニティ運営や映像制作、シェアハウスの運営などに関わってきました。協力隊としては、これまでの経験やつながりを活かし、学生や若い世代が地域と関われる場づくりや、「食とアート」を掛け合わせたイベントの企画・運営を通して、「新しい出来事」が起こるきっかけをつくっていきたいと考えています。



僕が感じている上野原の魅力は、東京から近い場所にもかかわらず、自然豊かな環境があることです。東京方面へ行った際の帰り道、高尾を過ぎたあたりから「帰ってきたな」と不思議な安心感があります。また、上野原には面白い活動をしている人がたくさんいて、「これからどんどん面白くなる」というワクワク感も感じています。

そんな上野原の魅力をより深く知り、自分自身も地域の一員として楽しみながら、地域の方々と一緒に新しい動きをつくっていけたらと思っています。どうぞよろしくお願いします。

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28回 臨床心理士 新橋（しんばし） 真由美（まゆみ） さん



皆さん、こんにちは。上野原市立病院 臨床心理士の新橋真由美と申します。

臨床心理士は、心理学の専門知識を用いて心の悩みや問題を抱える人を支援する仕事です。上野原市立病院では小児科 小野医師と連携し、お子様やそのご家族様に心理面での支援を行っております。

人間のからだとこころは密接に繋がっています。特に幼少期には、怖い、不安、心配などの気持ちを言葉でうまく表現できず、「お腹が痛い、頭が痛い」などの身体的不調としてあらわれることが多くあります。また、「朝起きられない」「眠れない」など、睡眠に関する相談もあります。小児科では、身体の不調と共に心理的なケアも行なっています。

「病院に行くのは躊躇していたけれど、もっと早く来ればよかった」というお声も少なくありません。様子を見過ぎずに、是非ご相談ください。医療がよりどころの一つとなれるように心がけています。

Uenohara Municipal Hospital



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	11月13日(金)	R8年6月21日～7月10日生
9か月児	11月13日(金)	R8年1月1日～1月31日生
1歳6か月児	11月27日(金)	R7年5月11日～5月31日生
2　歳　児	11月13日(金)	R6年8月11日～8月31日生
3　歳　児	11月27日(金)	R5年7月1日～8月5日生
5　歳　児	11月25日(水)	R3年8月17日～11月11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
11月10日(火)	ママのヨガ
11月17日(火)	歯とお口の教室
11月24日(火)	音楽ムーブメント

※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）

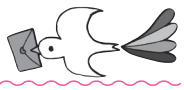
★子宮頸がん施設検診

◎対 象 者　市に住民登録があり、令和9年4月1日までに21歳以上になる女性
※R7年度に子宮頸がん検査をしていない人
◎検 診 料　上野原市立病院　1,000円
その他の医療機関　1,500円
◎医療機関　上野原市立病院（その他の医療機関を希望の人はお問い合わせください。）
※市の集団検診で実施する子宮頸がん検診との重複受診はできません。

★乳がん施設検診

◎対 象 者　市に住民登録があり、令和9年4月1日までに41歳以上になる女性
※R7年度にマンモグラフィ検査をしていない人
◎検 診 料　700円
◎内　　容　マンモグラフィ2方向検査
◎医療機関　上野原市立病院（その他の医療機関を希望の人はお問い合わせください。）
※市の集団検診で実施する乳がん検診との重複受診はできません。

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　11月28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
11月2日・16日 12月7日・21日 1月4日・18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。

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.167



今月のテーマ

11月14日は世界糖尿病デー
～「少し高い」を放置していませんか？～

■はじめに

毎年11月14日は、国際糖尿病連合（IDF）と世界保健機関（WHO）が制定した「世界糖尿病デー」です。世界中で糖尿病の予防や治療、早期発見の重要性が呼びかけられ、シンボルマークである「ブルーサークル」にちなみ、この日は各地のランドマークが青くライトアップされます。この機会に、ご自身の血糖の状態を見直してみませんか？

■ 自覚症状がない「糖尿病の怖さ」

糖尿病は、インスリンの働きが低下し、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなってしまう病気ですが、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。

そのため、血液検査で「血糖値が高め」と言われても、「痛くも痒くもないし、まだ大丈夫だろう」と放置してしまいがちです。しかし、ここにこの病気の怖さがあります。高血糖の状態が少しずつ血管を傷つけ、知らず知らずのうちに病気が進行してしまうのです。

「まだ若いから」「忙しいから」と後回しにし、いざ症状が出たときには、網膜症や腎症、神経障害といった深刻な合併症が進んでいることも少なくありません。



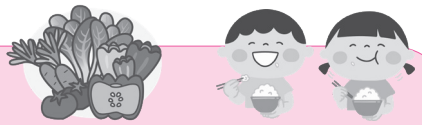
■「少し高め」と言われた今がチャンス

だからこそ、「少し高い」という初期の段階が大切です。この時期に、食事のバランスを意識したり、歩く時間を増やしたり、早めに医師の診察を受けたりといったアクションを起こすことで、元の健康な状態に戻すことは十分に可能です。

ご自身と大切な家族の健康を守るため、改めて日々の生活習慣を見直し、今日からできる健康づくりを始めてみませんか？

■ 今日からできる「プラスワン」の予防

糖尿病を予防するために、日々の生活で少しだけ意識を変えてみましょう。



【食事】

野菜や海藻など食物繊維が多いものから先に食べると、血糖値の急上昇を抑えられます。腹八分目を心がけ、よく噛んでゆっくり食べましょう。



【運動】

普段より「プラス10分」多く歩くことを意識してみてください。階段を使ったり、家事の合間に体を伸ばしたりと、日常生活の中で無理なく体を動かす習慣をつけることが予防への第一歩です。特に、食べた後すぐに軽く体を動かすことで、食後高血糖（血糖値スパイク）を防ぐことができます。

ダムの流木チップを大量配布します

問 神奈川県企業庁相模川水系ダム管理事務所
城山ダム（☎042-782-2831）
相模ダム（☎042-684-3521）

城山・相模ダムでは、流木チップを常時無料配布しています。今回は期間中、大量配布希望者向けに機械で積込みをお手伝いします。詳しくは、ホームページをご覧ください。

●**日時**　12月7日（月）～11日（金）
午前9時～午後5時
●**場所**　城山・相模ダムの各置場（地図・詳細は、ホームページをご覧ください）
●**用途**　園芸や防草、歩道にクッション効果など

オータムフェスティバルにて特設行政相談所を開設します！

問 生活環境課生活環境担当（☎62-3114）

第4回うえのはらオータムフェスティバルにおいて、特設行政相談所を開催します。年金、福祉、登記事務、道路などで困っている人や、どこに相談してよいかわからないことがある人は、この機会にご利用ください。

●**日時**　11月23日（月・祝）　午前10時～正午
●**場所**　市役所　1階ロビー
※相談内容など、秘密は厳守されます。
※事前の予約は不要です。
※市では、毎月定例の行政相談も行っています。開催日は、広報うえのはら「各種相談日・申請期限・窓口業務」のページをご確認ください。



第9回上野原市チャリティーコンサート
ラファエル・ゲーラ～ピアノコンサート

●**日時**　11月14日（土）
午後2時開演（1時30分開場）
●**チケット販売場所**　市内取扱店（一般2,000円）
※取扱店はホームページをご確認ください。
●**主催**　オフィスはな
●**後援**　市、市教育委員会　▶市HP

●**問い合わせ**　オフィスはな　黒部（☎090-1434-1086）

お知らせチェックリスト

もっと知ろう！公共下水道のこと

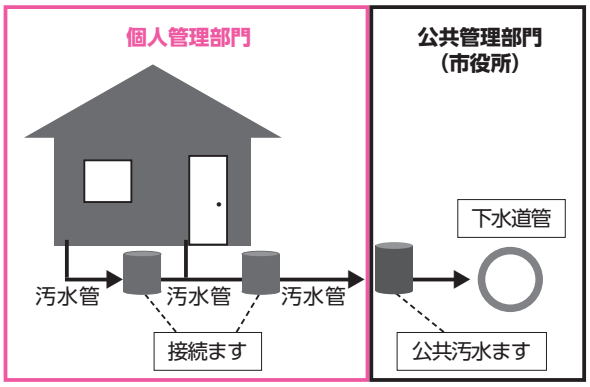
問 生活環境課下水道担当（☎62-3114）

市内の下水道は、桂川の水質環境や多様な生物の生息環境を守るために整備された、桂川流域の住民共有の財産です。この大切な生活インフラを守るため、皆さんのご協力をお願いします。

●**下水道を正しく使用しましょう**
○トイレには、トイレットペーパー以外の物を流さないでください。
○台所では、残飯などのごみは水分を切り、料理に使用した油はキッチンペーパーや新聞紙などで吸い取り、燃えるごみとして出してください。残飯や油を流すと、排水管が詰まる原因となります。
○公共汚水ますから自宅側にある排水設備は、個人で管理する必要があります。時々ますの蓋を開け、詰まりがないか、植物の根が入り込んでいないかを点検してください。詰まりや異常がある場合は、市が指定する排水設備指定工事店へ点検や修理を依頼してください。

●**下水道への接続について**
下水道の供用区域内に居住している人は、下水道法により下水道への接続が義務付けられています。未接続の人は、下水道の仕組みや役割をご理解の上、接続をお願いします。
下水道への接続工事は、必要な手続きや適切な施工管理、工事完了後の検査を行うため、市が指定する排水設備指定工事店へ依頼する必要があります。
お住まいの地域が処理区域に該当するかなど、接続工事の詳細は、生活環境課下水道担当へお問い合わせください。

下水道管理区分



公共汚水ますを境にして管理部門が分かれます。

11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」です

～1人でも雇ったら、労働保険（労災保険・雇用保険）の成立手続が必要です～

「労働保険」とは、「労働者災害補償保険（労災保険）」と「雇用保険」とを総称した言葉であり、常勤、パート、アルバイト、いわゆるスポットワークなどの名称や雇用形態にかかわらず、労働者を1人でも雇っている事業は原則、適用事業であり、保険関係の成立手続を行う義務があります。

厚生労働省では「未手続事業一掃対策」を、年間を通じた主要課題として位置付けた上で、11月を「労働保険未手続事業一掃強化期間」とし、全国において集中的な活動を展開します。

●実施期間　令和8年11月

●実施事項　本活動を行うに当たり、以下の事項を実施します。

◯労働保険制度の概要及び成立手続などについてのパンフレット・リーフレットを活用して訪問指導などを行い、説明することによっても自主的に保険関係の成立手続を行わない事業主に対して、職権による成立手続を実施します。

◯厚生労働省及び都道府県労働局において、関係団体、地方公共団体等と連携を図り、労働保険制度が理解され未手続事業の解消が進むよう全国において集中的な活動を展開します。

◯厚生労働省ホームページなどの広報媒体を活用し、労働保険の一層の周知・啓発を図ります。

◯関係機関や関係団体などを通じて、労働保険制度の一層の周知・広報を図ります。

本活動の趣旨については皆様方の御理解をいただくとともに、労働保険制度の円滑な運営について御協力をいただきますよう、お願いします。

はたらく安心、つなぐ安心。
労災保険 × 雇用保険
労働保険
厚生労働省

●問い合わせ
山梨労働局労働保険徴収室（☎055-225-2852）

お詫び

「広報うえのはら」令和8年10月号19ページ「指定ごみ袋取扱店募集説明会を開催します」に掲載したQRコードに誤りがありました。お詫びして訂正します。

指定ごみ袋取扱店の募集開始時期、主な業務、要件、登録申請の方法などは、右の正しいQRコードから市ホームページをご確認ください。

納め忘れにご注意ください！介護保険料の納付について

問 長寿介護課介護保険担当（☎62-3128）
税務課収納担当（☎62-3113）

介護保険料は、介護が必要になったときに安心してサービスを利用するための大切な財源です。

災害などの特別な事情がないまま介護保険料を滞納すると、その期間に応じて、介護サービスを利用するときの支払方法が変更されたり、自己負担が大きくなったりすることがあります。



＜保険料を滞納すると＞

●納期限を過ぎると
督促状を送付します。

●1年以上滞納すると
介護サービスを利用した際、利用料をいったん全額自己負担することになります（後日、市へ申請すれば保険給付分が払い戻されます）。

●1年6か月以上滞納すると
全額自己負担になることに加え、後日払い戻されるはずの保険給付分が一時的に差し止められます。

さらに滞納が続くと、差し止められた給付分から未納の保険料が差し引かれることがあります。

●2年以上経過すると
時効により、未納の保険料を納めることができなくなる場合があります。時効になった未納期間に応じて、介護サービスを利用する際の自己負担割合が3割または4割に引き上げられるほか、高額介護（予防）サービス費なども支給されなくなります。

また保険料を納めなかった期間が長いほど、こうした制限を受ける期間も長くなります。

＜保険料に未納がある人へ＞

納期限を過ぎた保険料がある場合は、早めに納付してください。

事情により納付が困難な場合のために、納付相談を行っています。そのままにせず、お早めに税務課までご相談ください。

有料広告



秋季火災予防運動が実施されます

問 消防総務課予防担当（☎ 62-4671）

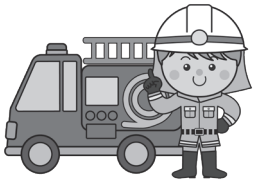
消防本部・消防署・消防団および上野原市危険物安全協会では、以下の期間中、市内で啓発活動を実施します。

●実施期間　11 月 9 日（月）～ 15 日（日）

● 2026 年度全国統一防火標語

「火の確認　いい日を支える　いい習慣」

●重点目標



①住宅防火対策の推進
②地震火災対策の推進
③林野火災予防対策の推進

●推進項目

①防火対象物などの防火安全対策の徹底
②製品火災の発生防止に向けた取り組みの推進
③乾燥時・強風時の火災に対する警戒の強化
④放火火災防止対策の推進
⑤多くの人が集まる催しでの火災予防指導などの徹底

●住宅防火　いのちを守る 10 のポイント

～ 4 つの習慣～　①寝たばこは絶対にしない、させない。②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。③こんろを使うときは火のそばを離れない。④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

～ 6 つの対策～　①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。②火災の早期発見のため、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10 年を目安に交換する。③火災の拡大を防ぐために部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは防炎品を使用する。④火災を小さいうちに消すために消火器などを設置し、使い方を確認しておく。⑤お年寄りや身体の不自由な人は避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

●地震火災を防ぐポイント

事前の対策

①住まいの耐震性を確保する。
②家具などを固定し、転倒を防止する。
③感震ブレーカーを設置する。
④暖房機器の周りを整理整頓し、燃えやすいものを置かない。
⑤住宅用消火器などを設置し、使い方を確認する。
⑥住宅用火災警報器を設置する。

●感震ブレーカーを設置しましょう

地震による電気火災の防止には、感震ブレーカーが効果的です。地震を感知すると、自動的にブレーカーを落として電気を止めます。感震ブレーカーを設置し、電気火災から住宅と地域を守りましょう。

美しいハーモニーで思いを届ける 第 22 回上野原市民合唱祭

幼児から高齢者まで、市内で活動する合唱団が一堂に会して歌声を披露する合唱の祭典です。美しいハーモニーで私達の思いを届けます。多くの皆さんのご来場を心からお待ちしています。

●日時　11 月 29 日（日）午後 1 時～（午後 0 時 30 分開場）
●会場　もみじホール（入場無料）
●主催　第 22 回上野原市民合唱祭実行委員会
●後援　市教育委員会

▶市 HP

●問い合わせ
市民合唱祭実行委員会事務局　鷹取（☎ 67-2038）

上野原アーカイブルーム 11 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 10 日（火）～令和 9 年 2 月 7 日（日）
「知っている文字を探せ！－古文書にみるうえのはら－」
●内容　江戸時代の古文書を通じて、近世社会における上野原の実態に迫ります。

【企画スペース一般貸出し】

●期間　11 月 19 日（木）まで
●申込方法　窓口で申込み
※利用料金などについては、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）

お知らせ

～人の動き～

人口と世帯（令和 8 年 10 月 1 日現在）

	人口等	対前月比
人口	20,485 人	-20
男性	10,251 人	-5
女性	10,234 人	-15
世帯	10,045 世帯	4

ごみ出しルールの再確認をお願いします

問 生活環境課クリーンセンター担当（☎ 63-5353）

市内を走るごみ収集車には、安全運転や事故防止のため「ドライブレコーダー」が搭載されています。安全運行の記録とあわせて、収集場所の「ごみ出しの様子」もそっと見守っています。

スムーズな収集を行うため、次のルールをもう一度ご確認ください。

●「収集日の朝 8 時まで」に出してください。

収集車の来る時間は日によって前後するため、すでに回収が終わった後（収集車が通過した後）に出されたごみは回収できません。

●定められた品目のみ分別して出してください。

収集できないごみが出されていた場合は、回収せず案内のシールが貼られますので、内容を確認のうえ出し直してください。

●作業中の収集車には絶対に近づかないでください。

ごみを捨てようと自分で直接投入口へ入れる行為は重大な人身事故につながる恐れがあるため、絶対にしないでください。

「バスケ教室」開催のお知らせ

問 申 社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

上野原市社会教育事業として、上野原サンライズのチーフディレクターを講師に招き、バスケ教室を開催します。2027 年 3 月末までの体験教室です。

●日時　11 月 19 日（木）、26 日（木）、30 日（月）
- 小学生の部　午後 6 時 15 分～ 7 時 15 分
- 中学生以上の部　午後 7 時 45 分～ 9 時 15 分

●会場　島田小学校体育館

●定員　各部 30 人

●参加費（保険料）
- 中学生まで　800 円
- 高校生以上　2,000 円

※スポーツ安全保険に加入します。保険料は初回の活動時に持参してください。

●持ち物　体育館用運動靴、運動に適した服装、バスケットボール（持参できる場合）、飲み物、バスケを楽しみたい気持ち

●講師　柴田 雅章 様

●申込方法　市公式 LINE からお申し込みください。

●申込期限　11 月 15 日（日）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

悪天候時のごみ収集について

問 生活環境課クリーンセンター担当（☎ 63-5353）

台風・大雨・積雪などの悪天候時でもごみの収集は「原則実施」していますが、作業員の安全確保や事故防止のため、あらかじめ収集を中止したり、収集中であっても中止する場合があります。

●収集を中止する場合
- 道路の冠水や土砂崩れ、積雪、凍結、倒木などによる通行止めや、安全な収集ができないと判断したとき
- 台風の接近や、大雨、暴風、大雪などにより、収集作業が危険と判断したとき

●住民の皆様へのお願い

収集を中止する場合は、防災無線などでお知らせいたします。収集されなかったごみは、次の収集日に出すか、クリーンセンターの営業日に直接持ち込むようお願いします。

また、悪天候時のごみ出しは、強風によるごみの散乱や転倒などの危険をともないます。「今回は見送って、次回以降の収集日に出す」など、無理のない安全なごみ出しにご協力をお願いいたします。



中央公民館「クリスマス飾り講座」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、次のとおりクリスマス飾り講座を開催します。飾り方自由自在のボールオーナメントを作りませんか？

●日程　11 月 26 日（木）
午後の部　午後 2 時～ 4 時
夜間の部　午後 6 時～ 8 時

●場所　もみじホール 3 階　会議室 5・6

●内容　クリスマス飾り（ボールオーナメント）

●定員　各回 15 人

●参加費　3,800 円（材料費として）

●持ち物　小さめのペンチ、グルーガン
※持っている人のみ

●講師　東山 あつみ 先生

●申込方法　11 月 19 日（木）までに、社会教育課へ電話で申し込み

※各回の内容は同じです。

※制作物の写真や講座の詳細については、市ホームページをご覧ください。

補聴器講演会
医師と専門家が語る認知症予防と補聴器のはなし

山梨大学医学部耳鼻咽喉科
頭頸部外科医局（☎ 055-273-6769）

●**日時**　12 月 6 日（日）　午後 2 時～ 3 時 15 分
●**場所**　大月市民会館 3 階　講堂（大月市御太刀 2 丁目 11 番 22 号）
●**講演内容**
①「補聴器をつけると一石何鳥？
～知らないと損する補聴器のはなし～」
渡部耳鼻咽喉科医院　医師　渡部 一雄 氏
②「補聴器の適切な購入・使用方法」
日本補聴器販売店協会山梨県支部認定補聴器技能者
眞田 一幸 氏
③質問コーナー
●**入場料**　無料




糖尿病を予防・改善しましょう！

●問い合わせ
市民課国保年金担当
（☎ 62-3112）

11 月は「糖尿病月間」であり、11 月 14 日は「世界糖尿病デー」に定められています。令和 6 年の「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病と糖尿病予備軍と言われる人を合わせると約 1,800 万人という結果でした。これは日本人の成人の約 6 人に 1 人ということです。

●生活習慣を見直しましょう

糖尿病は、体質・社会環境など、さまざまな要因が関わる病気であり、誰にでも起こりうるものです。自分では変えられない要因もありますが、日々の生活習慣を見直すことで予防や改善につながります。

●治療の中断は重症化につながります

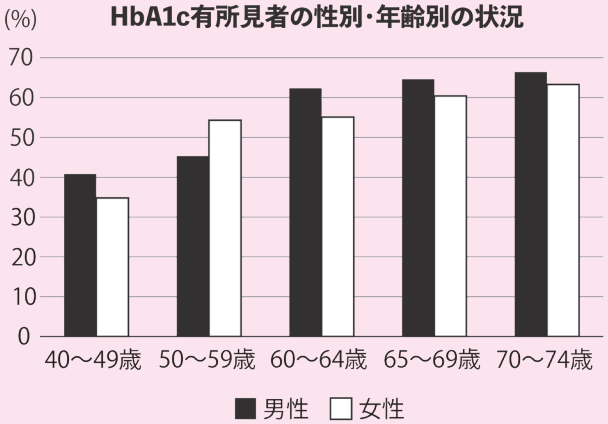
血糖値が高い状態が長期間続いても、痛みなどの自覚症状が現れません。そのため、病院を受診したり、食事や運動などの生活習慣を変えようという人が少ない状況です。また、病院を受診しても、特に仕事や子育て、介護などで忙しい年代では、定期受診や服薬などが負担となり、治療を中断してしまう人も多くいます。治療を中断してしまうと糖尿病の発症や症状の悪化、合併症の発症などにつながりやすくなります。

●糖尿病の 3 大合併症

糖尿病の 3 大合併症には、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害というものがあります。糖尿病性網膜症は、視力低下から失明することもあります。糖尿病性腎症が重症化すると人工透析が必要になることもあります。糖尿病性神経障害では、小さな傷などから潰瘍（かいよう）や壊疽（えそ）などが起こることもあります。糖尿病を発症したり悪化させたりしないために、健診や受診で血糖値や HbA1c を定期的に確認し、正常値を維持すること、正常値に近づけることが大切です。

●市の特定健診の結果

令和 7 年度の市の特定健診を受けた人のデータから、糖尿病の診断に用いる指標（HbA1c）を見ると、糖尿病・糖尿病予備群とされる 5.6%以上の値だった人は全体で約 60%と半数を超えていました。男女別で見ると、40 代では女性が約 35%なのに対し、男性は 40%を超えていましたが、50 代では男性よりも女性が多くなっています。全体の年代別では、50 代が約 50%、60 代以上は約 60%と年齢が上がるほど増加する傾向となっています。



●市の事業をご利用ください

市では、生活習慣病予防を目的に、特定健診・特定保健指導を実施しています。また、糖尿病を悪化させないための個別支援や糖尿病による腎機能低下予防のための事業も実施しています。年 1 回の健診を受け、自分の体の状態を確認し、糖尿病など生活習慣病につながるような結果だった場合は、健康状態の維持、改善のために市の事業もご利用ください。

やまなし上野原ジオパーク構想 通信 第５回
「大地と人々の暮らし① ― 水」



◆ジオパークの認定は保留になりました◆
・認定に向け指摘を受けた課題を解消するため、今後さらに取り組みを進めます。

◆先人たちは、水を引き暮らしを豊かにしました

桐原の取水口から黒田沢サイホンで谷を越えて、段丘の上の月見が池まで水を引き、水の不便さを克服して地域の暮らしを豊かにしました。



桐原の取水口
ここから段丘へ水を引きます



黒田沢サイホン
サイホンで深い谷を越えます



月見が池
運んだ水をためて利用します



秋山の富岡の棚田
秋山では山の斜面に水を引き美しい棚田を作りました

制作：やまなし上野原ジオパーク構想推進協議会

～上野原市は日本ジオパークを目指しています～

親子交流・託児体験イベント

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**

上野原つながりひろば 毎月開催中！

「知っている人がいる」だけで、ちょっと安心。
そんな関係が地域の中に増えていく交流の場を、定期開催中！
親子での参加はもちろん、小学生以上は子どもだけの参加もOK。
体験や遊びを通して、自然と顔見知りが増えていく
そんなゆるやかな“つながり”をつくりに来ませんか？



子育てシェア体験！

「ちょっとだけ預けてみる」そんな一歩から
いざというときに頼れる関係づくり



見守りボランティアも募集！

対象：市内在住の親子 または 小学生以上の子ども
※未就学児は保護者と一緒に参加してください
※小学生以上は子どものみの参加も可能です（要予約）

＼ 参加者の声 ／

- 親子でいろいろな体験ができて楽しい！
- モノのシェアリングをやってみたかった。実際に体験できてよかった！

毎月開催！
日程・内容は特設サイトへ▶
https://asmama.jp/uenoharahiroba/

【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	試験日	備考
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の者	～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	11月24日（火）～12月6日（日）、令和9年1月12日（火）～26日（火）	12月12日（土）～14日（月）、令和9年1月30日（土）～2月1日（月）	1次試験合格者は2次試験を受験（※2）
自衛隊奨学生（※1）		大学生で26歳未満の者（※2）	11月30日（月）～令和9年1月29日(金)	令和9年2月20日（土）	
陸上自衛隊高等工科学校生徒	推薦	男子で中卒（見込含）かつ17歳未満で学校長が推薦できる者（※2）	～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）かつ17歳未満の者	～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　採用予定人員を満たした場合、実施されないことがあります。
※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。

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



●●● 11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	12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	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
ひとり親家庭相談		
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（火）、27日（金） 午前10:00～正午	市総合福祉センター
行政相談	16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	11月の申請書提出期限 10日（火）	農業委員会(産業振興課内) ☎62-3119
市税収納・納税相談	29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	29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

Best home
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

防災・減災について考えよう vol.67　問 危機管理室（☎ 62-3145）

防災訓練で確認しよう！
隣近所の安否確認



安否確認は、自分自身や家族の安全を最優先に行動しながらも、隣人や知人の無事も気遣うことから始まります。

隣近所の安否確認をすることで、どこに誰がいるのか、ケガをしている人はいるのかなどを把握し、地域内で避難誘導、応急手当、介助などの必要な支援を行うことができます。

さらに、その情報を市へ報告することにより、公助による救援活動の効率化が図られ、命を落とす危険性を最小限に抑えることができます。

大規模災害時の安否確認はとても重要です。訓練などにより実践できるようにしておきましょう。

安否確認



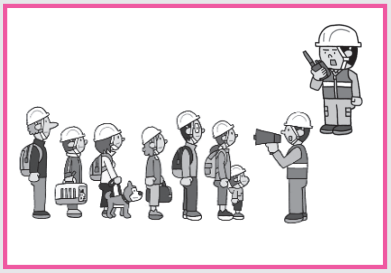
▶

避難誘導



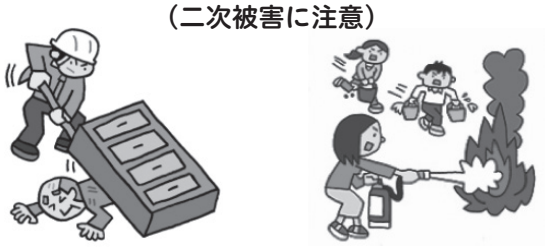
▶

一時集合場所など



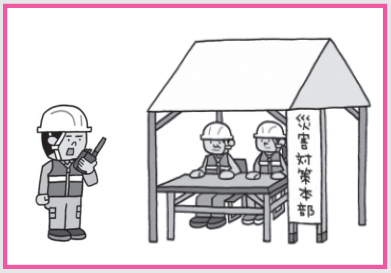
▽

状況に応じて可能な範囲で協力
（二次被害に注意）



▼

被害状況報告



令和８年度上野原市総合防災訓練実施のお知らせ



市では、次の日程で総合防災訓練を実施します。お住まいの地域の防災訓練に参加し、いざというときの行動を確認しておきましょう。

●訓練日　11 月 15 日（日）

●訓練内容

①午前８時３０分に訓練開始の合図として、防災無線から訓練用の緊急地震速報を放送します。

②突然の地震を想定し自分や家族の安全を確保したのち、近所の安否確認などに協力してください。

各区で確認された安否確認状況や被害状況などは、各地区で集計し、市災害対策本部へ報告します。※災害時には地区からの報告が重要となります。皆様のご協力をお願いします。



すくすく育て うえのはらっ子～我が家の主役～

上野原地区

臼井 紅羽（くれは） ちゃん（9歳2か月）

和希さん、佳純さんの長女

MESSAGE

誰に対しても優しくて面倒見が良いところが大好きです！
これからも色んな思い出作ろうね！

「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】11月26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】11月20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）

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。

お広報うえのはらクーポンはこちら
島田自動車工業（株）
鶴島 1946-1 ☎ 0554（62）4614
1枚で車1台まで（要事前予約）
オイル交換時 オイル代 500 円 OFF

お広報うえのはらクーポンはこちら
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

お広報うえのはらクーポンはこちら
パンセ・ジョーヌ
コモアしおつ 4-17-4 ☎ 080-3861-9800
1枚で1回まで
初回鍼灸整体フェイシャルコース
60分 7,700 円→ 3,500 円

お広報うえのはらクーポンはこちら
ジーク SIEG
Cafe & Restaurant
上野原 3632 ☎ 0554（63）2882
1枚で当日4名様まで（11時半～16時までの利用に限る）
デザートセット 700 円（通常 880 円）

お広報うえのはらクーポンはこちら
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）
コーヒー、ビール、ゆずジュースなど
ランチドリンク無料

お広報うえのはらクーポンはこちら
ヨガルンタ上野原
☎ 080-4407-5957
1枚で1回まで
体験レッスン通常 500 円を無料で！
福祉センターふじみにて開催しています。

お広報うえのはらクーポンはこちら
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

お広報うえのはらクーポンはこちら
古民家ヨガサロン 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！

お広報うえのはらクーポンはこちら
㈱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 きらに 店頭価格より 10%引

お広報うえのはらクーポンはこちら
ハレ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

おめでた・おくやみ

誕生

●上野原地区
宮里束紗（つかさ）（俊輝）
和智絃人（げんと）（龍之輔）
小佐野陽向（ひなた）（能至）

婚姻

●上野原地区
坂本魁＝佐々木彩乃

死亡

●大目地区
長谷川宏美（治幸）
●甲東地区
和智幸子（一）
●島田地区
関戸昭雄（篤志）
小俣元男（秀行）
●上野原地区
福田榮（真人）
山下智恵子（仁）
志村節子（憲一）
●棡原地区
木下邦男（真）
●西原地区
舩木むつ（玲）

＝9 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】11 月 5 日（木）午前 10 時～正午
12 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』

☆ QR コードから LINE 登録をお願いします。
【日時】11 月 12 日（木）午前 10 時～正午
【場所】新一区集会所
【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）

『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。
【日時】11 月 26 日（木）午前 10 時～正午
【場所】新一区集会所
【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】11 月 7 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】11 月 9 日（月）午後 1 時～ 4 時
【場所】帝京科学大学（ブリコラ）※ぶりこらあごむ内にて開催
【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・棡原プレーパーク』

【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棡原プレパ。棡原地区・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。

●●●上野原市立病院 11 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	近藤・浮田（紗）	近藤・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	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				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			11/4､18 菊島 11/11､25 米山		11/6､20 木村 11/13､27 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、10 月 21 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が担当します。受診希望の人は、菊島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 #44



眠気治療の新たな選択肢

皆さん、こんにちは。先月は、眠り病に対する新しい薬についてお話ししましたが、9 月末には、眠気を改善する新たな薬が承認されました。これまでの薬で十分な効果が得られなかった患者さんにとって、新薬の登場は朗報ですが、薬価は少し気になるところです。

薬の中には、効果が高くても採算性などの理由から製造が継続されないものがあります。一方、患者数が少なく、既存の治療では十分な効果が得られない病気の薬には、高い薬価が設定されることがあります。必要な薬を安定して提供することと、医療費とのバランスについて考えさせられます。

今回の薬は、前回紹介した薬とは異なり、睡眠時無呼吸症候群の治療を続けていても日中の眠気が残る人にも使用できます。そのため、前回の薬よりも幅広い人が対象になると考えられます。治療の選択肢が広がることは喜ばしい一方、薬価や医療保険への影響も踏まえ、必要な人に適切に使用することが大切です。

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／日・祝日　営業時間／8：30～18：00
※銘柄の指定はできません。
※本券を使用の際は、必ず注文時に提示してください。
※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 11 月末日まで
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。

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 11 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 11 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 11 月末日まで

定休日／水曜日　営業時間／11:00 ※～15:30（ラストオーダー）
※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。（お食事をご注文のお客様のみ）
※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 11 月末日まで

営業時間／毎週金曜日　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 11 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 11 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、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 11 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 11 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 11 月末日まで

リンデンだより
LINDEN DAYORI
市立図書館

一般書

◇『ベティーズキッチンへようこそ』 泉ゆたか／著　実業之日本社
◇『長崎出島かれいどすこうぷ』 永井紗耶子／著　新潮社
◇『みちひらきのおかげ犬』 谷瑞恵／著　小学館

児童書

○『認知症の世界』 おやのめぐみ／著　メイツユニバーサルコンテンツ
○『こわいをへらす』 魚住直子／作　偕成社
○『あたしのすてきなすてきなベッド』 いとうみく／作　文研出版

絵本

◆『塔のなかの魔女』 ジュリア・サルダ／作　化学同人
◆『とりとりどり』 北村ハルコ／文・絵　大日本図書
◆『くらやみパーティー』 岡田よしたか／著　佼成出版社

図書館イベント

●えいご絵本おはなし会『おばけのてんぷら』ほか
11月1日（日）　午前10時30分～　会議室
●子ども図書館まつり『影絵・パネルシアター・絵本うた』ほか
11月21日（土）　午前11時～午後3時　市立図書館
●リンデンドーム朗読館『転生　志賀直哉／作』ほか
11月22日（日）　午後2時～　会議室
◎上野原朗読の会
●親子文芸講座『ビーズ教室』
11月28日（土）　午後2時30分～　会議室

◎私からのこの一冊◎

『短歌の話は長くなる』穂村弘／著　NHK出版

さまざまな人々の短歌の対話。新聞に投稿を続けた人の言葉、俳句との距離、詩人の視点・・・。読み終えるころ、あなたも一首詠まずにはいられない。（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　＃239
男女共同参画推進委員会

私の思い込み

先日、同年代の友人たちと食事会をしたときのことです。たまたま同じテーブルには子育て真っ最中のメンバーが集まり、自然と育児の話題になりました。

その中で、二人の子どもを育てる男性がこんなことを言っていました。

「上の子が風邪をひいた時、前から予定していた飲み会に行こうとしたら妻に嫌な顔をされた。自分が家にいても風邪が治るわけじゃないし、行ってもいいと思うんだけど」

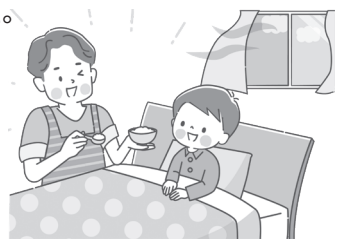
これを聞いた周りの女性たちは、「これだから男は」という表情になり、「夜中に急に病院へ行くことになったら？」「下の子の世話は誰がするの？」「看病で手が離せない奥さんのご飯はどうするの？」と一斉に指摘しました。

私も深く頷いていましたが、その時、同じテーブルにいた別の男性がこう言ったのです。

「子どもが体調不良の時に、自分一人で看病するのって不安じゃない？ だから僕は一緒にいてほしいな」

その言葉に、私はハッとしました。どこかで「父親は育児を分かっていない」と、男性に対して偏った思い込みを持っていた自分に気づいたのです。

育児の不安に寄り添うことや、パートナーを思いやる気持ちは、「男女」や「父母」といった性別や役割で決まるものではありません。相手の立場を想像し、無意識の決めつけをなくしていくこと。そんな日常の小さな気づきが、誰もが生きやすい男女共同参画社会への第一歩になるのだと感じました。



【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

掘り出し物がいっぱい！
じゅんかんマーケット

10月4日（日）、リユースとリサイクルをテーマにした「じゅんかんマーケット」が市役所センタープラザで開催されました。市民団体「じゅんかんFACTORY」が主催するイベントで、不要になった物を次の人へ繋ぐフリーマーケットは多くの来場者で賑わいました。訪れた人たちは思い思いの品を手に取り、環境に配慮した消費やごみ減量の大切さを実感する一日となりました。



食べる・観る・遊ぶ
西原まつり 2026

10月11日（日）、西原地区の羽置の里びりゅう館にて「西原まつり 2026」が開催されました。特設ステージでは、三頭太鼓やマジックショー、市消防音楽隊による吹奏楽の演奏などが披露されたほか、演歌歌手の北原ミレイさん、小町雪乃さんも出演し会場を盛り上げていました。また、出店ブースや福引き大会も大盛況で、参加した来場者は秋の一日を満喫していました。



▲上野原市消防音楽隊による吹奏楽演奏

甲東公民館だより
防災・防犯講座

10月8日（木）、甲東出張所で「防災・防犯講座」が開催され、約15人が参加しました。市危機管理室職員による「もしもの時の防災講座」では、災害時に自分を守る「自助」と地域で助け合う「共助」の大切さが説明されました。また、上野原警察署職員による「詐欺対策講座」では、実際の詐欺の手口や被害を防ぐ対策などが紹介されるなど、参加した人たちは安全についての理解を深めていました。



作り手とつながる、特別な一日
上野原 MY マルシェ 2026

10月4日（日）、総合福祉センターふじみで「上野原MY マルシェ 2026」が開催されました。会場には手作り雑貨やアクセサリー、焼き菓子などといった個性豊かな約30のブースが並び、多くの来場者で賑わいました。友人同士や親子連れなど、各ブースで足を止めて、作り手と談笑したり、商品を手に取って見比べたりする姿が多く見られ、会場全体がにぎやかな雰囲気に包まれていました。



上野原 PhotoRecord

もみじホールで華やかなステージ
郡内の舞踊団体が集結

9月27日（日）、もみじホールで「第23回 ザ・ぐんない舞踊フェスティバル」が開催され、郡内地域を中心に活動する多数の団体が、ステージ上で多彩な舞踊を披露しました。色鮮やかな衣装を身にまとった出演者たちが次々と登場し、日頃の練習の成果となるパフォーマンスを繰り広げました。会場に訪れた多くの観客は、地域で活動する団体の発表を熱心に鑑賞し、大きな拍手を送っていました。



将来のBリーグ参戦へ新チーム設立
上野原サンライズ記者会見

10月9日（金）、もみじホールで上野原サンライズによる記者会見が開催されました。会見では、クラブ創設からの歩みや2026シーズンの活動報告が行われるとともに、将来的なBリーグ参戦を目指す5人制の新チーム「山梨サンライズ」の立ち上げや、3人制の「サンライズU24」の始動についての説明がありました。上野原サンライズのさらなる活躍に、ぜひご期待ください。



△説明を行う山梨プロスポーツオフィス立川光昭会長（右）

新コーナー

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。



▲上野原中学校柔道部　氏家（うじいえ） 聖隆（せいりゅう）さん
県大会 第3位入賞、関東大会に出場！
「次は全国大会出場を目指して頑張ります！」

■ 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。

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

お知らせ

税金の納め忘れはありませんか？

11月・12月は県下一斉

滞納整理強化期間

定められた納付期限までに納税がない場合、ご自宅への訪問や自動車のタイヤロック、家宅捜索などの滞納処分を行う場合があります。

＜納税が困難な場合は相談を＞

災害、本人や家族の病気、失業など、やむを得ない事情で納税が困難な場合は必ずご相談ください。

●問い合わせ　税務課収納担当（☎62-3113）

有料広告

UBCの新サービス

「安心カメラ」サービス登場！

スマホで簡単チェック!
Wi-Fi接続・ソーラーパネル給電でお手軽!

月額利用料　1,650 円/台
設置工事費　8,250 円/台

（オータムフェス当日申込者はカメラ設置工事費無料！）

※ お申込には条件がございますので詳しくはお問合せください。



2026年11月23日（月・祝）に市役所で開催される
上野原オータムフェスティバルへ出展予定！
「安心カメラ」を実際に展示します。ぜひ見に来てください！
当日はプレゼントを用意してお待ちしております！

UBC Uenohara Broadband Communications
株式会社上野原ブロードバンドコミュニケーションズ
9時～19時（年中無休）
https://www.u-bc.net/
0554-62-5500

上野原市の補助金を活用した補聴器の購入は
認定技能者のいる『みやがわ』にご相談ください！

『学生さんに大人気』
メガネ一式 12,000円～

『エントリーモデルの高性能』
補聴器 85,000円～



おかげさまで創業93年
とけい・めがね・補聴器
みやがわ
☎ 0554-63-0234 水曜定休

令和8年11月号

『みやがわ』はおかげさまで創業93年

上野原市内でも、業界でも『みやがわ』は小さな小さな専門店ですが、だからこそ、店主の目が色々なところへ行き届いた仕事を心掛け『信頼されるお店』となれますよう日々取り組んでいます。

みなさんが困ったときに頼りになりたいと日々思っております。身近な近所にも安心して頼れるお店があるんだと感じて頂けますよう、丁寧な接客・細かな説明、そして皆様に寄り添った親身な対応に努めます。