

お知らせ

# 大募集 統計調査員

内容	調査対象の訪問、調査票の説明・配布、回収・点検
報酬	約1万～8万円(訪問数などにより異なります)
期間	調査の実施期間は約2ヶ月です 期間内に作業が完了できるように活動していただきます

地域に貢献したい！  
収入を増やしたい！  
空いた時間を活用したい！

ご協力いただける人がいましたら、まずはお電話下さい。  
【問い合わせ】政策秘書課秘書広報担当 ☎62-3191

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました！

宝くじ公式サイトはこちら



お得な特典、便利なサービスいろいろ！宝くじ公式サイト会員登録ステップ

**STEP1** 『宝くじ公式サイト』を閲覧し、メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を閲覧して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

**STEP2** 登録情報の入力(仮登録)

- 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくとお届け会員登録が完了します。

宝くじ公式サイトでポイントを利用する/つかうための手順は以上です！  
宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。

**STEP3** 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります！

本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター ☎0570-01-1192 (テレビダイヤル 有料) ☎011-330-0777 (無料)  
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

Re:animation 1.2 in Uenohara 7/12,13/2018

Re:animation (リアニ) も再上陸！ Produced by "Fes'Tribe"@Uenohara

## 今度は上野原で食フェスだ！

駅からは南北2ルートで会場を巡回する臨時バスが運行！  
近隣施設に複数の駐車場あり  
(※数に限りがございます) (※運転者の飲酒は硬くお断りいたします)

Koshi Yamashiro  
UENOHARA  
甲州肉ワインフェス 2019  
BEEF, PORK, CHICKEN & WINE

2019年10月22日 11:00～ (火祝・天皇陛下即位礼正殿の儀)  
上野原市役所センタープラザ 駐車場 及び もみじホール

甲州肉ワインフェス実行委員会 事務局 お問い合わせ先 0554-62-5053

有料広告募集(裏表紙3枚・くらしのガイド下段)  
市では、広告主を募集しています。事業主などのみなさん、ぜひ、ご利用ください。▶問 政策秘書課秘書広報担当 ☎62-3191



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。

# UENOHARA

広報うえのはら ~頑張るあなたを応援する情報誌~

Public Relations

10  
2019年  
No.176



## 令和元年 牛倉神社例大祭



## 特集 今から向き合う「介護予防」

ご利用ください  
広報うえのはら  
おトククーポン

21ページ左端に掲載  
ご覧ください!!

こんなことはありませんか？

- ・入院してから体力が落ちたり、足元がふらふらするようになった。
- ・最近、何もないところでつまづくことが多くなった。
- ・15分以上続けて歩くのが大変だ。

まずは、地域包括支援担当（☎62-3128）に相談してみましょう！

短時間の運動を定期的に続けたい。（送迎あり）

短期間（最長6か月間）集中して機能訓練を行い元の生活が送れるようになりたい。（送迎あり）

仲間と一緒に自分で介護予防に取り組みたい。

●秋山温泉えがおクラブ  
（通所型サービスA事業）

- ※認知症予防のための頭と体を一緒に使う体操
- ※指導員による器械運動
- ※みんなで行う集団体操

●はつらつ元気あっぷ教室  
（通所型サービスC事業）

- ※個別プログラムに基づいたマシン運動
- ※みんなで行うストレッチ
- ※月1回理学療法士による支援

●介護予防元気いきいき事業  
（秋山温泉、びりゅう館、ふじみ）

- ※みんなで協力し合って楽しく室内運動またはプール運動をします。
- いきいき百歳体操  
※みんなで楽しくDVDをみながら体操
- おいしくごはんをたべるためのお口のけんこう教室  
※歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士がお口の中の悩みを解決します。

事業参加により体力面が改善し、卒業して継続的に介護予防に取り組みたい

※介護予防元気いきいき事業を利用される場合は、各会場《秋山温泉（☎56-2611）、びりゅう館（☎68-2100）に直接お問い合わせください。  
※どのような介護予防事業が適切かは、本人の生活状況や、心身の状態、希望なども伺った上で判断させていただきます。  
※詳しくは地域包括支援担当（☎62-3128）へお問い合わせください。

自分にあつた介護予防を発見してみよう！



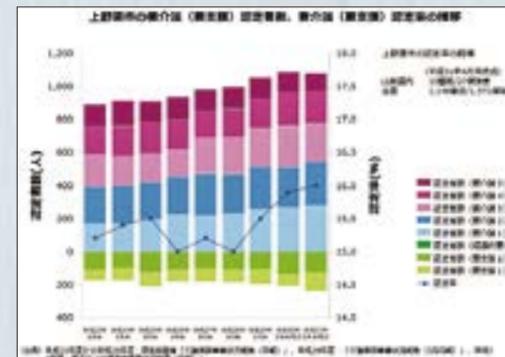
### 上野原市の人口推移

市の高齢化率（65歳以上の占める割合）は、2000年の時点では20%程度でしたが、その率が年々上昇し、2040年には半分近くになると推計されています。つまり、将来的には、2人に1人が高齢者になると予測されます。



### 介護保険認定者の状況

認定者数は、年々増加し、認定別では軽度認定者が増えてきています。以前は重度認定者が多く、状態が悪くなってから申請してサービスを利用する人が多かったと推察されますが、近年では、早い段階で申請してサービスを利用する人が増えていると考えられます。



介護予防について、「介護予防って何？そもそもわからない」「65歳以上の高齢者が何かするの？」などなど疑問の声を聞くことがあります。そこで今回は、「介護予防」について掘り下げてご紹介したいと思います。  
長寿介護課地域包括支援担当（☎62-3128）

いつまでも元気で過ごすために  
今から向き合おう「介護予防」

### 介護予防に向き合おう

市の現状から考えると、今後もしばらくは高齢化率は上昇し、介護が必要になる人は段階的に増えていくことになります。

そこで必要になるのが介護予防です。介護予防とは、要介護状態の軽減や悪化の防止だけでなく、高齢者が地域で自立した生活がおくれるようにすることを目的として行うもので、高齢者本人の自己実現や、高齢者が生きがいを持ち、自分らしい生活をおくっていただくという視点が重要と考えられています。

そのためには、自らの食事や運動に気をつけるだけでなく、ストレスを溜めすぎないように自分にあつたストレス解消法を見つけ出す「こころの健康」と、閉じこもりを予防するため、外に出ることや人に会い会話をする「人との交流」に目を向けていく必要があります。自分にあつた方法を早い段階で見つけ出すことで、将来自分に介護が必要となる時期を少しでも遅らせることに繋がると考えられます。

# 中心市街地循環バス 実証運行について

## 10/1(火) から実証運行開始！

### ○上野原市地域公共交通網形成計画に基づく循環バス

地域公共交通の活性化及び再生に関する法律（平成19年法律第59号）に基づき、平成30年3月に「上野原市地域公共交通網形成計画」を策定しました。地域公共交通の利便性向上策の一つとして、ご要望が多くありました上野原市中心市街地における循環バスの運行を行います。



### ■ 運行事業者

富士急バス株式会社

### ■ 運行開始、運行期間

10月1日（火）から2年間、実証運行を行う。

### ■ 運行経路

市役所～市立病院～市総合福祉センター～上野原駅の間 約8km

※現在バス停がない上野原市役所、巖島橋（松留）の2カ所にバス停を設置し、中心市街地を中心とした全17カ所のバス停を一つの系統として運行。

バス停の名称	上野原駅、島田郵便局前、関山、大塚、新町、日大明誠高校入口、総合福祉センター、本町一丁目、本町三丁目、営業所前、市立病院入口、市立病院、上野原市役所、鶴川入口、新田倉、上野原高校入口、巖島橋
--------	---

### ■ 運行時間帯、本数

- ・平日の午前9時35分から午後3時25分まで、一周25分かけて運行。
- ・午前5便、午後5便の合計10便を、上野原駅南口駅前広場を出て、左右交互に運行。

### ■ 出発時間 上野原駅（南口）から（①～⑩は便名）

午前	左	① 9:35	③ 10:30	⑤ 11:30
	右	② 10:00	④ 11:00	
午後	左	⑦ 13:30	⑨ 14:35	
	右	⑥ 13:00	⑧ 14:00	⑩ 15:00



### ■ 運賃

運賃については、路線バスと同様に距離に応じて加算となり、起点となる上野原駅から見一番距離のあるバス停を運賃の上限とし、160円から最大270円に設定。

## 順路、時刻表の詳細は、6、7ページをご覧ください。

## 介護予防事業

### 「はつらつ元気あっぷ教室」に参加して起きた変化



くろべまさこ  
黒部政子さん（86歳）

はつらつ元気あっぷ教室に参加

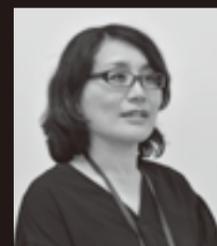
2年前の5月に介護認定を受けた黒部さんは、介護サービスの利用を勧められました。通常のサービスは自分には合っていないと考えていました。そこで、ご家族が知り合いのケアマネジャーに相談したところ、市直営の通所型サービSC事業「はつらつ元気あっぷ教室」を紹介されました。

腰に力が入りにくいため、立ち上がって歩くことがままならない状態だった黒部さん。自宅から外に出るのも難しく、大好きだった畑仕事や近所に遊びに行くこともできなくなっていました。



そこで、黒部さんが元の生活を取り戻すという目標のために取り組んだのが「はつらつ元気あっぷ教室」でした。昨年8月から今年2月までマシンの使ったストレッチ、体操でした。定期的な運動が習慣化してきた頃、本人の表情や足の運びに変化が見られるようになりました。

### 「はつらつ元気あっぷ教室」



長寿介護課  
地域包括支援担当  
かとう  
加藤しのぶ

本人が前向きに「自分のことは自分で言う」気持ちを持ち、行動に移して取り組んだ結果、目標であった元の生活を取り戻すだけでなく、新たな生きがい、自分らしい生活の幅を広げることに繋がりました。黒部さんを見てみると、介護予防に自ら取り組む大切さを感じさせられます。

「はつらつ元気あっぷ教室」を卒業してからは、秋山温泉で実施している「通所型サービSA事業」、近くの集会所で開催される「いきいきサロン」にも参加。体を動かしながら近所の人との交流を深め、継続して「介護予防」に取り組んでいます。最近では自ら発起人の一人となり、同じ地区のみなさんと秋山温泉に出かけることが新たな楽しみになっています。

本人が前向きに「自分のことは自分で言う」気持ちを持ち、行動に移して取り組んだ結果、目標であった元の生活を取り戻すだけでなく、新たな生きがい、自分らしい生活の幅を広げることに繋がりました。黒部さんを見てみると、介護予防に自ら取り組む大切さを感じさせられます。

事業に参加することは、あくまでも介護予防の最初の一步です。まずはみなさんが取り組みやすい活動などをきっかけに、自分にあった「介護予防」に取り組んでみましょう。

2019年10月1日より運行開始!

# 上野原市循環バス 中心市街地

上野原駅からの料金 【左回り】	左回り 時刻表	1便	3便	5便	7便	9便
-	上野原駅	09:35	10:30	11:30	13:30	14:35
¥160	島田郵便局前	09:38	10:33	11:33	13:33	14:38
¥160	関山	09:40	10:35	11:35	13:35	14:40
¥180	大塚	09:41	10:36	11:36	13:36	14:41
¥180	新町	09:42	10:37	11:37	13:37	14:42
¥220	日大明誠高校入口	09:44	10:39	11:39	13:39	14:44
¥220	総合福祉センター	09:46	10:41	11:41	13:41	14:46
¥220	本町一丁目	09:48	10:43	11:43	13:43	14:48
¥220	本町三丁目	09:50	10:45	11:45	13:45	14:50
¥270	営業所前	09:50	10:45	11:45	13:45	14:50
¥270	市立病院入口	09:50	10:45	11:45	13:45	14:50
¥270	市立病院	09:51	10:46	11:46	13:46	14:51
¥270	営業所前	09:51	10:46	11:46	13:46	14:51
¥270	上野原市役所	09:52	10:47	11:47	13:47	14:52
¥270	観川入口	09:54	10:49	11:49	13:49	14:54
¥270	新田倉	09:55	10:50	11:50	13:50	14:55
¥270	上野原高校入口	09:56	10:51	11:51	13:51	14:56
¥270	巖島橋	09:57	10:52	11:52	13:52	14:57
¥270	上野原駅	10:00	10:55	11:55	13:55	15:00

上野原駅からの料金 【右回り】	右回り 時刻表	2便	4便	6便	8便	10便
-	上野原駅	10:00	11:00	13:00	14:00	15:00
¥160	巖島橋	10:02	11:02	13:02	14:02	15:02
¥170	上野原高校入口	10:03	11:03	13:03	14:03	15:03
¥170	新田倉	10:04	11:04	13:04	14:04	15:04
¥200	観川入口	10:05	11:05	13:05	14:05	15:05
¥270	上野原市役所	10:07	11:07	13:07	14:07	15:07
¥270	営業所前	10:08	11:08	13:08	14:08	15:08
¥270	市立病院入口	10:08	11:08	13:08	14:08	15:08
¥270	市立病院	10:09	11:09	13:09	14:09	15:09
¥270	営業所前	10:09	11:09	13:09	14:09	15:09
¥270	本町三丁目	10:10	11:10	13:10	14:10	15:10
¥270	本町一丁目	10:11	11:11	13:11	14:11	15:11
¥270	総合福祉センター	10:13	11:13	13:13	14:13	15:13
¥270	日大明誠高校入口	10:15	11:15	13:15	14:15	15:15
¥270	新町	10:16	11:16	13:16	14:16	15:16
¥270	大塚	10:16	11:16	13:16	14:16	15:16
¥270	関山	10:17	11:17	13:17	14:17	15:17
¥270	島田郵便局前	10:19	11:19	13:19	14:19	15:19
¥270	上野原駅	10:25	11:25	13:25	14:25	15:25

富士急バス(株)上野原営業所 上野原市役所市民部生活環境課  
 〒409-0112 山梨県上野原市上野原3643 〒409-0192 山梨県上野原市上野原3832  
 ☎0554-63-1260 (9:00-18:00) ☎0554-62-3114

2019年10月1日より運行開始!

# 上野原市循環バス 中心市街地



富士急バス(株)上野原営業所 上野原市役所市民部生活環境課  
 〒409-0112 山梨県上野原市上野原3643 〒409-0192 山梨県上野原市上野原3832  
 ☎0554-63-1260 (9:00-18:00) ☎0554-62-3114

# 上野原市制施行 15 周年記念事業実行委員会公募委員募集 !!

上野原市は、上野原町と秋山村の合併により誕生してから、令和 2 年 2 月 13 日で 15 周年を迎えます。

市では、市民のみなさんとともに 15 年の節目を祝い、本市が未来に向けてより一層飛躍するための契機となるよう、令和 2 年に様々な記念事業の展開を予定しています。

この市制施行 15 周年記念事業を円滑に実施するため、実行委員会の公募委員を募集します。

**● 実行委員会の業務**

- ・ 記念事業の推進に関すること
- ・ 記念事業の広報に関すること
- ・ 市民参加などの協力体制に関すること
- ・ その他記念事業の実施に必要な事項に関すること

**● 募集人数** 若干名

**● 任期** 委嘱の日(令和 3 年 3 月 31 日)(水)

**● 募集要件** 市内在住の 20 歳以上で平日の日中に開催する記念事業実行委員会に参加でき、上野原市に愛着心のある人

**● 募集期間** 10 月 1 日(火)～10 月 25 日(金)(必着)

**● 応募方法** 「上野原市制施行 15 周年記念事業実行委員会・公募委員応募用紙」に必要事項を記入し、政策秘書課まで持参または郵送してください。

※応募用紙は政策秘書課窓口で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

※選考結果は、個別に通知します。

※委員の報酬はありません。



記入し、政策秘書課まで持参または郵送してください。

※応募用紙は政策秘書課窓口で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

※選考結果は、個別に通知します。

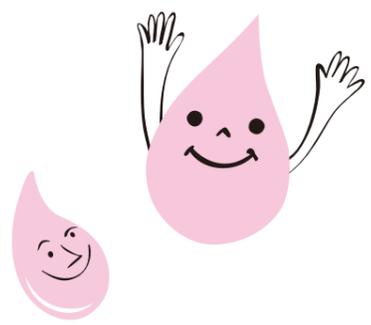
※委員の報酬はありません。

# 決算状況を公表します!

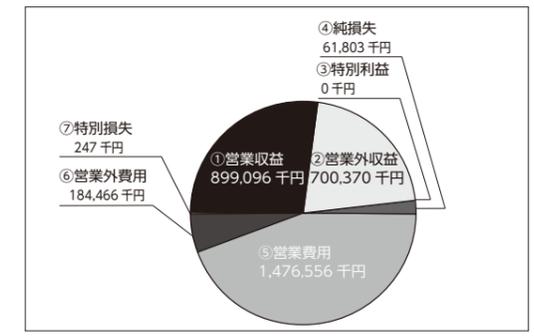
決算状況 (単位: 千円)

区分	収入	支出	収支
収益的収支	1,599,466	1,661,269	△ 61,803
資本的収支	196,755	765,184	△ 568,429

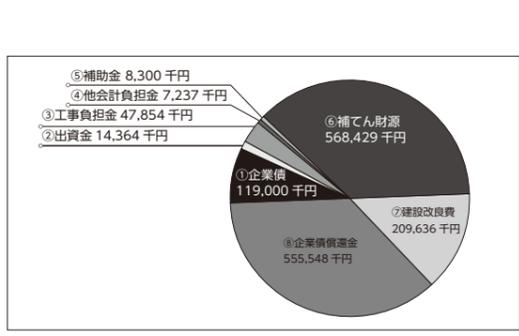
給水人口は毎年減少を続け、当企業団の経営は大変厳しい状況となっています。次の円グラフの営業外収益のうち、大月、上野原の両市からの繰入金約 3.2 億円を繰入れてもなお、純損失が平成 30 年度では、61,803 千円となりました。「安全な水を安定して供給できる持続可能な水道事業」を目指し、今後も引き続き経営基盤の強化に努めていきます。



**■ 収益的収支**  
(円上部収入①～③、円下部支出⑤～⑦)  
※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**  
(円上部収入①～⑥、円下部支出⑦⑧)  
※水道施設をつくるために要した経費と財源



# 軽自動車税 (環境性能割) が創設されます

10 月 1 日からの税制改正により、自動車取得税 (県税) が廃止となり、自動車税と軽自動車税において「環境性能割」が創設されます。環境負荷の小さい自動車の普及を促進することを目的としています。現行の軽自動車税は、「種別割」へと名称が変わります。

3 輪・4 輪以上の軽自動車取得価格が 50 万を超える車両 (新車・中古車を問いません) が対象となります。これまでの自動車取得税と同様に軽自動車の取得時に申告・納付してください。

軽自動車 (三輪以上) の車種区分	税率 (%)	
電気軽自動車等	自家用	非課税
	営業用	非課税
令和 2 年度燃費基準 +10% 達成	自家用	非課税
	営業用	非課税
令和 2 年度燃費基準達成	自家用	1.0%
	営業用	0.5%
平成 27 年度燃費基準 +10% 達成	自家用	2.0%
	営業用	1.0%
上記以外の車	自家用	2.0%
	営業用	2.0%

※電気軽自動車とは、電気軽自動車、燃料電池車、天然ガス軽自動車、プラグインハイブリッド車のことをいいます。

※電気自動車等を除くガソリン車・ガソリンハイブリッド車については、いずれも平成 17 年排出ガス基準 75% 低減達成車 (★★★★) に限る。

## 新たな挑戦! 自衛隊という選択

やり甲斐 (社会貢献) 安定した収入 充実した休暇

採用種目: 自衛官候補生 (陸海空の任期制自衛官)

制度: 2 年 (海・空 1 任期目は 3 年) を任期として採用されます。任期を継続することができ、選抜試験により曹・幹部への道も拓かれています。

試験日: 11 月 16 日 (土)、12 月 7 日 (土)、2 年 1 月 25 日 (土)

試験内容: 筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査

※その他試験実施日については山梨地方協力本部ホームページをご確認ください。

【一般的な一人暮らしの一例】 約 10 万円分が無料

可処分所得 (貯金や交友費に)	食費	光熱費	家賃
総額約 17 万円プラス費約 4.5 万円	3 万円	1 万円	6 万円

防衛省 自衛隊  
山梨県甲府市丸の内 1-1-18  
甲府合同庁舎 2 階  
☎ 055-253-1591



就職・転職を検討されている皆様、自衛隊の制度等について疑問や質問に詳しく説明させていただきます。まずは、お気軽にお電話ください。



上野原市長  
えぐち ひでお  
江口英雄

# Moshimoshi Mayor's Office もしもしこちら 市長室!!

市長のひと言 vol.108

## 上野原市の魅力

先日、ビルが林立した地域に暮らす友人が、上野原市は「いいね」と言ってくれました。理由を尋ねると、山の色から四季を感じられること、星空が広く美しいこと、買物をしなくても、自分で、あるいは近所さんが丹精込めて作った新鮮野菜をおいしく、安心して食べられることなどを、非常に羨ましがっていました。反対に、「周りは山ばかり」「夜は真っ暗」「買い物する所も無い」という言葉を、私は市民から聞いたことがありません。良きにつけ悪しきにつけ、市民の皆さんにとって当たり前の常識となっているような

ことの中に、上野原市の魅力が潜んでいるのではないかと思います。例えば、上野原駅の南口にある観光協会が、本年9月からレンタサイクルをはじめた経緯も同様です。市民であれば、「起伏の激しい市内を自転車？」と首を傾げたくならないかという要望があり、観光協会でも思案の末、自然を味わいながら広範囲を移動できるよう、電動自転車を導入したとのこと。季節はすでに秋の行楽シーズンです。豊富な自然の中で遊び楽しむため、ハイキングなどで上野原市を訪れる人が増加します。そうした行楽客がリピーターとなっていたら、向上に取り組んでいきたいと思いますが、街の魅力・印象を左右する要素として、行楽客への温かい声かけなどといった市民の皆さん一人ひとりのちょっとした行動もあると思います。市民の皆さんも、行楽客への「おもてなし」に、是非ご協力ください。

江口市長と学ぼう!! うえのはら手話くらぶ!! vol.7

簡単な手話について紹介していきます！  
手話と親しむために、覚えて使って体験しましょう！

## Lesson7 明日

① 右手の人さし指を立てる



② 肩のあたりから前を出す



## 市民のみなさんと市長とのふれ愛トーク【申込み・問い合わせ 政策秘書課秘書広報担当 ☎62-3191】

▶日時・場所 10月29日(火)午前9時～11時、市役所市長室 ※1週間前までにご予約ください。  
▶対象・方法 1人または1組(5人程度)を対象に、1日3組を受け付け、対話時間はおおむね20分間です。

# 帝京科学大学ねこの目報道部 vol.31



帝京科学大学「ねこの目報道部」は動物に関わる情報発信や地域に情報を提供するフリーペーパーマガジン「ネコノメ」を作成しています。このページでは上野原市内の情報をねこの目報道部からの目線で紹介いたします。

広報うえのはら版



気さくに取材に答えてくださる江口市長

## 江口市長の朝のルーティン

市長の朝は、新聞を読むことから始まります。上野原市に関する、国や県の重要な情報などがあれば、それらを切り取ってファイリングして、読んでもらいたい部署の人へ渡しているそうです。そのあとは職員が持ってきた決裁書類に判子を押したり、交通や学校など様々な分野の打ち合わせや、最終判断をします。

## 上野原市の市民に対する取り組み

上野原市では、少子高齢化の対策として、不妊治療の補助や出産奨励祝金の支給などを行っています。また、山梨県は健康寿命が全国トップであることから、上野原市として、市民の健康増進にも力を入れており、平成22年からは小中学生の医療費の無料化を山梨県内で初めて実現させ、後に障害を持つ小中学生にも対象を拡大しました。

## 江口市長の思う上野原市の印象

上野原市内では、地元のみならずが主体となっておりイベントが増加しています。地域の魅力そのものである地元のみならずが主体となることで、参加者のみなさんが、地元のみならずの思い、地域の雰囲気を感じ、「また来たい」と思ってくれることで、上野原市の活性化につながると江口市長は考えています。

## 上野原市内で栽培中の「キヌア」が2020東京オリンピック・パラリンピックに!

東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会は、選手村の食材の採用の条件に国内外のGAP認証取得を挙げています。先日、上野原市内で栽培されているキヌアが「やまなしGAP」の認定を受けたため、現在2020東京オリンピック・パラリンピックの選手村への食材提供に向け取り組んでいます。これを機に上野原市の知名度の向上を期待しています。

## GAP

農業生産工程管理(GAP: Good Agricultural Practice)とは、農業生産活動の中で必要な関係法令などに則して定められる点検項目に沿って、農業生産における各工程の正確な実施、記録、点検および評価を行い、持続的に改善していく活動のことです。

## 今後上野原で行われるイベントは?

秋には10月22日(火・祝)に「甲州・肉ワインフェス」が開催予定になっているため、ワインを楽しむながらお肉を味わってほしいと江口市長は語っています。

一緒に記念撮影!



## 感想

市長さんへの取材ということでドキドキでしたが、お会いしてみると気さくな方でお話ししやすかったです。楽しく笑いの絶えない取材現場でした。

市長さんの市への想いなどを伺って、ますます自分の住む上野原市という場所への愛着が湧きました。(さちこ) インタビューを慣れた感じでスラスラと答えてくださり、こちらもリラックスしてお話を聞くことができました。市長室の机の上に山ほど書類が積んであるのを見て、市長さんはやはり大変そうだと思います。(にわちゃん)

# 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.82

今月のテーマ

### 『糖尿病教室～糖尿病について知ろう～』

今年も世界糖尿病デーに合わせて、糖尿病教室を開催します。

上野原市立病院では、毎月糖尿病教室を実施していますが、11月は市と共催し大勢の人に参加していただけるように、土曜日に福祉センターふじみにて開催いたします。

昨年は60名の方が参加し、大盛況でした。糖尿病の人はもちろん、ご家族、ご友人、興味のある人、どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。申込みは不要です。



#### 糖尿病教室

- 日時 11月9日(土) 午後2時～4時
- 会場 市総合福祉センターふじみ2階
- 参加費 無料
- 内容 「松本医師の講話  
～糖尿病と歯周病について～」  
「血圧・体重測定」  
「栄養について～みそ汁の飲み比べ～  
100kcalのおやつを試食☆」  
「血糖測定」  
「フットケア～足の観察～」  
「歩行のチェック」  
「糖尿病薬について」  
「お口の健康体操」
- 問合せ 上野原市立病院 (☎62-5121)  
子育て保健課医療保健担当 (☎62-4134)



#### ☆100kcalのおやつレシピ

##### 「チーズクッキー」

【材料 (18枚分)】

※2枚でおおよそ100Kcal

- ピザ用チーズ 40g
- バター 40g
- 薄力粉 100g
- 砂糖 25g

##### 【作り方】

- ①耐熱容器にバターを入れてレンジで加熱する。熱いうちにチーズを入れ泡立て器で素早く混ぜる。
- ②砂糖を入れて滑らかなクリーム状になるまで混ぜる。
- ③薄力粉を一度に入れゴムべらで切るように混ぜ合わせ、まとまったら棒状に整えラップに包み冷凍庫で30分以上ねかせる。
- ④5mmくらいに切り、170℃で13分程焼く。  
※当日は試食ができます。ぜひ、食べに来てください！

## 保健だより

●申込み・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1日(金)	R1年6月1日～6月30日生
9か月児	11月1日(金)	H31年1月1日～1月31日生
1歳6か月児	10月8日(火)	H30年3月1日～3月31日生
2歳児	10月9日(水)	H29年7月1日～8月31日生
3歳児	10月8日(火)	H28年6月1日～6月30日生
5歳児	10月30日(水)	H26年10月1日～10月31日生

※詳細については、該当児にお知らせを郵送します。

### ★母子健康手帳交付・妊婦相談日

- ◎日時 毎週火曜日・木曜日(祝日除く)  
午前9時～11時 ※印鑑持参
- ※10月17日(木)は、集団検診のため、午後2時から午後4時までの時間で実施します。

### ★集団検診(午前実施)

- ◎日時 11月16日(土)、17日(日)
- ◎検診項目 特定(基本)健診・胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん検診など

### ★婦人科検診(午後実施)

- ◎日時 11月5日(火)、16日(土)
- ◎検診項目 乳がん、子宮頸がん、大腸がん検診

### ★子宮頸がん検診(午後実施)

- ◎日時 11月6日(水)
- ◎検診項目 子宮頸がん検診

### ▶各健診、検診、交付、相談の場所は、総合福祉センターふじみとなります。

- ※市の施設検診との重複受診はできません。
- ※対象年齢は、20歳以上となります。
- ※年間日程や自己負担金などの詳細は、広報うえのはら4月号『保健事業のご案内』をご覧ください。
- ※希望者多数の場合は、ご希望に添えない場合があります。あらかじめご承知おきください。

## 伝言板

### 脳ドックを受診しよう (上野原市立病院)

#### ▶基本検査項目

- 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 32,400円(税込)

※オプション: 頸動脈超音波検査 5,940円(税込)

#### ▶実施日時 10月26日(土)午後、11月30日(土)午後

#### ▶定員 4名

※詳しくは、お問い合わせください。

#### ●問い合わせ 上野原市立病院 (☎62-5121)

### 任意のインフルエンザ予防接種費用の一部助成

- ▶対象者 接種日に上野原市に住民票がある、1歳から18歳(高校3年生相当)の人
- ▶実施期間 10月1日(火)～令和2年1月31日(金)
- ▶助成の額 2,000円を上限に、接種する医療機関の接種料金の半額を助成
- ▶実施医療機関 市と委託契約した医療機関(市HPおよび医療機関に確認)
- ▶接種時の持ち物 ①市指定のインフルエンザ予防接種予診票②印鑑③自己負担金④母子健康手帳  
※委託医療機関以外で接種し、接種費用の全額を支払った場合、接種費用の償還払いはできません。  
※市外の医療機関に入院されている人は、事前に福祉センターふじみへご相談ください。  
※生活保護受給者の人は、接種前に福祉センターふじみで負担金免除の手続きが必要です。
- ▶問い合わせ 子育て保健課 (☎62-4134)

## 第15回上野原市駅伝競走大会

上野原市駅伝競走大会実行委員会事務局  
(教育委員会内 ☎ 62-3409)

《実施内容》

- 開催日 12月8日(日)
- ※悪天候時などの場合中止
- 受付時間 午前8時30分～8時50分
- 開会式 午前9時～
- 競技開始 部門①・②午前11時スタート、部門③～⑧午前10時30分スタート
- 閉会式 午後2時～(予定)
- ※開会式は、市役所センタープラザ、閉会式は、もみじホールで行います。

《参加者募集》

- 参加資格
  - ・各参加区分の出場資格に該当し、走者としての健康管理ができる人
  - ・小学生の部は、保護者の承諾を得た人、中学生の部は、保護者および学校長の承諾を得た人
- 参加区分 ①市内小学生男子の部、②市内小学生女子の部、③一般の部、④市内体協の部、⑤市内職場の部、⑥市内壮年の部、⑦中学男子の部、⑧中学女子の部
- ※参加区分③～⑧の申し込み数が90チームを超えた場合は、参加区分③において抽選を行い出場チームを決定します。
- 参加料 参加区分③～⑥5千円、参加区分①・②・⑦・⑧2千円
- ※参加料は、悪天候による大会中止を除き返還しません。
- 申込方法 所定の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて現金書留にて提出してください。
- ※申込用紙は、大会事務局に請求するか、市ホームページからダウンロードしてください。
- 申込期間 10月1日(火)午前9時～25日(金)午後5時(土・日・祝日除く)
- ※郵送の場合、25日必着

《監督会議》

- 日時 11月25日(月)午後7時～
- 場所 もみじホール2階会議室2



## 競争入札参加資格 中間審査の実施について

山梨県市町村総合事務組合業務課  
(☎ 055-268-3446)

- 概要 県内市町村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」)において共同実施をしています。今回実施される中間審査については、令和2年度分における「建設工事」、「測量・建設コンサルティング等」、「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。詳細については、組合ホームページをご覧ください。(https://www.ysc-yamanashi.or.jp/)
- 申請期間 10月21日(月)午前10時～11月15日(金)午後5時
- 申請準備期間 10月1日(火)～20日(日) 申請準備期間中、組合ホームページに申請の手引などを掲載します。申請予定事業者は、申請の手引を熟読し、申請の準備、提出書類の準備などこの期間を利用して行ってください。
- 申請の種類
  - ①新規申請 現在、参加資格を有していない事業者が対象です。なお、職種の追加は新規申請となります。
  - ②業種追加 定期審査において、参加資格を有する事業者を対象とし、各職種における業種の追加をするための申請です。
  - ③市町村追加 定期審査において、参加資格を有する事業者を対象とし、市町村の追加をするための申請です。
- 問い合わせ先 山梨県市町村総合事務組合業務課  
〒400-8587 山梨県甲府市蓬沢1-15-35 山梨県自治会館2階 ☎ 055-268-3446

## 浄化槽の法定検査を受けましょう

生活環境課下水道担当 ☎ 62-3114

10月1日は「浄化槽の日」です。  
浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水をきれいにする装置ですので、適切な維持管理が必要です。  
法定検査は、浄化槽からの放流水の状況や日頃の維持管理(保守点検・清掃)が適正に実施されているかを確認する検査です。  
浄化槽を設置されている人は、保守点検や清掃の他、法定検査を年1回受けるようお願いいたします。  
法定検査は、知事が指定した法定検査機関である「(一社)山梨県浄化槽協会(☎ 055-288-1132)」に申し込んでください。

## クリーンセンターの営業内容について

生活環境課クリーンセンター担当 ☎ 63-5353

新天皇陛下の即位に際し、10月22日(火)は「即位礼正殿の儀」の行われる日として、本年に限り「国民の祝日」となります。  
これにともない、クリーンセンターでは10月22日(火)を祝日営業とすることから、クリーンセンターへのごみなどの直接持ち込みは出来ませんので、ご了承ください。  
なお、市内の収集につきましては、通常(家庭ごみ・資源物収集予定表)どおり行ないますので、午前8時までに各集積場所へ決められたごみなどをお出しください。

## 令和元年分給与所得の年末調整説明会

大月税務署 ☎ 22-3151  
税務課住民税担当 ☎ 62-3113

- 日時 11月15日(金)午後1時30分～4時  
※用紙配布は、午後1時～1時30分
- 内容 令和元年分給与所得の年末調整および法定調書などの提出に関する説明
- 場所 もみじホール2階 会議室2



## 税務課臨時職員として働きませんか

税務課住民税担当 ☎ 62-3113

- 募集人数 若干名
- 職務内容 パソコンへのデータ入力、文書整理、申告受付、課税資料整理など
- 雇用期間 令和2年1月9日(木)～3月31日(火)  
※雇用期間終了後も雇用継続する場合があります(5月上旬まで)。
- 応募方法 履歴書(顔写真貼付)を税務課住民税担当へ持参または郵送。
- 応募期限 10月21日(月)まで(消印有効)
- 選考方法 面接
- ※給与などの詳細は、お問い合わせください。  
※選考日などについては、後日お知らせします。

## お知らせチェックリスト

### 高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ

子育て保健課医療保健担当 ☎ 62-4134

- 対象者 65歳以上の人。60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人
- 実施期間 10月1日(火)～令和2年2月29日(土)
- 実施場所 市内医療機関など
- 助成額 2,500円
- 持ち物 予診票、負担金、インフルエンザ予防接種済証(予防接種済証)、医療保険証
- ※予診票は、各実施医療機関、総合福祉センターふじみ、市役所および秋山支所・各出張所にあります。  
※実施期間、予約開始日、負担金は、実施医療機関ごとに異なります。  
※インフルエンザ予防接種は義務付けられていませんので、希望する人のみ接種してください。  
※市外の病院などに入院されている人の接種については、医療保健担当までご連絡ください。  
※受ける前に各実施医療機関に必ず予約してください。  
※生活保護世帯の人は、自己負担金を助成します。接種する前に必ず医療保健担当へお問い合わせください。

### 実施医療機関一覧表

実施医療機関(順不同)	電話番号
川原医院	63-0153
鈴木医院	63-1612
長田クリニック	63-6110
山本内科クリニック	63-3600
山下クリニック	62-6050
うえのクリニック	66-3690
西井クリニック	30-2201
上野原梶谷整形外科	62-6066
三生会病院	62-3355

※上野原市立病院以外の実施日時は、各実施医療機関にお問い合わせください。

### 上野原市立病院 ☎ 62-5121

実施日	10月17日以降の祝日・年末年始を除く毎週木・金曜日(受付:午後2時30分～3時15分)
予約受付	10月1日以降の祝日・年末年始を除く月～金曜日の午後3時～4時

※西原診療所でも実施しますが、予約は上野原市立病院で受け付けます。

### 上野原市立病院附属秋山診療所 ☎ 56-2014

※詳細はお問い合わせください。

### すべての飲食店に消火器の設置が義務化されます

消防総務課予防担当（☎ 62-4671）

平成 28 年 12 月 22 日に新潟県糸魚川市で発生した大規模な火災を受けて、これまで消防法で設置義務のなかった小規模な飲食店にも消火器の設置が義務化されることとなりました。

- 対象 コンロなど火を使用する設備または器具（IH は除く）を設けた飲食店など
- 日時 令和元年 10 月 1 日～
- 注意事項 消火器は「業務用」と表示されたものを設置する必要があります。また設置後は 6 か月ごとに点検を行い、その結果を 1 年に 1 回消防長へ報告する必要があります。

### 歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士が集合!! お口の教室のお知らせ

長寿介護課地域包括支援担当（☎ 62-3128）

水やお茶でむせたり、固い物が噛みにくいことはありませんか？

- 対象者 市内に住所を有する 65 歳以上の入
  - 定員 15 人（定員になり次第締め切ります。）
  - 内容 口の中のチェック、お口の体操など
  - 日時 10 月 31 日、11 月 7 日・21 日・28 日、12 月 5 日・19 日 木曜日計 6 回 午後 1 時 30 分～3 時
  - 場所 市総合福祉センターふじみ 3 階会議室 G 他
  - 締切 10 月 25 日（金）
- ※詳しくは、お問い合わせください。



有料広告

**(有) 和田工務店**

夢をカタチに。家族に寄り添う家づくりは和田工務店。

〒409-0111 上野原市瀬原 9616 ☎ 67-2311

### 山の日関連イベント「長寿の里、健康ウォーク」参加者募集

ゆずりはら青少年自然の里（☎ 67-2333）

- 日時 11 月 17 日（日）午前 9 時 30 分～午後 2 時 30 分（小雨決行）
- 集合・解散 山梨県立ゆずりはら青少年自然の里
- コース 自然の里周辺 8km 程度の里山を歩くコース
- 対象 一般（コースを安全に歩ける人。中学生以下の参加は保護者同伴）
- 定員 120 名程度（駐車台数 60 台 ※定期バスの利用も可能）
- 参加費 一人 500 円（中学生以下は無料）
- ※保険料、参加賞など
- 持ち物・服装 昼食、飲み物、雨具、トレッキングシューズなど歩きやすい靴
- 申込期間 10 月 8 日（火）～25 日（金）
- 申込方法 直接電話で申し込んでください。（受付時間 午前 9 時～午後 5 時 休所日：月曜日）

### 「長寿の里、ゆずもぎ体験」参加者募集

ゆずりはら青少年自然の里（☎ 67-2333）

- 日時 11 月 24 日（日）午前 9 時 30 分～午後 2 時 30 分（小雨決行）
- 集合・解散 山梨県立ゆずりはら青少年自然の里
- 内容 ゆずもぎ、ゆず調理、お楽しみ抽選会、ゆず風呂（希望者）
- 対象 一般（中学生以下の参加は保護者同伴）
- 定員 50 名程度
- 参加費 1,000 円（中学生以下は無料）
- ※保険料、参加賞など
- 持ち物 昼食、飲み物、雨具、軍手、エプロン、タオル（ゆず風呂用）など
- 申込期間 10 月 29 日（火）～11 月 14 日（木）
- 申込方法 直接電話で申し込んでください。（受付時間 午前 9 時～午後 5 時 休所日：月曜日）

あなたの身近な不動産パートナー

**Best home 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

☎ 0554-63-6101

### 「ひとり暮らし高齢者の生きがい事業」参加者募集のお知らせ

市社会福祉協議会（☎ 63-0002）

- 日時 11 月 18 日（月）午前 8 時 15 分集合 午後 5 時解散予定
- 集合・解散場所 市総合福祉センターふじみ駐車場
- 行先 静岡県島田市島田バラの丘公園・沼津ジャンボさかなセンター
- 対象者 市内に居住していて、同一敷地内または同一区に親族がいない 75 歳以上の一人暮らし高齢者
- 参加費 一人 2,500 円
- 定員 75 名 定員になり次第締め切ります。
- 申込先 市社会福祉協議会へお申し込みください。
- ※参加費につきましては、市社協、秋山支所、各出張所でも受け付けています。
- 募集期間 10 月 15 日（火）～31 日（木）（土・日除く）

### 「元気、いきいき、ハツラツと」市民公開講座のお知らせ

上野原市立病院看護部（☎ 62-5121）

～健康寿命を延ばそう～

生活の中に取り込めるヒントが見つかる講座です。ぜひみなさんご参加ください。

- 日時 10 月 30 日（水）午後 2 時～4 時
- 場所 総合福祉センターふじみ
- 講師 上野原市立病院 院長 長坂光泰先生 健康科学大学作業療法科 中村圭一先生
- 対象者 市内のどなたでも参加できます
- 定員 50 名
- 参加費 無料

有料広告

**町の便利なお店**

金物・土木建築資材・塗料・水道部品・物置・カーポート家庭用品・ガラス修理

**株式会社 富田**

〒409-0112 上野原市上野原 3261 ☎ 0554-63-1331（代）日曜・祝日定休日国道 20 号 やましん横

国道沿いに大きな駐車場あり お買い物は、お車でどうぞ!!

### 認知症キャラバン・メイト養成講座の開催について

長寿介護課地域包括支援担当（☎ 62-3128）

地域で暮らす認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター養成講座」の講師となるキャラバン・メイトの養成です。

- 日時 12 月 25 日（水）午前 9 時 30 分～午後 4 時 50 分
- 場所 大月市民会館 3 階
- 対象者 年に 3 回以上、「認知症サポーター養成講座」の講座を原則として県内でボランティアの立場で行える人
- ※その他、受講対象者には要件がありますので、必ず開催要項をご確認ください。
- 受講料 無料
- 申込先 「総合福祉センターふじみ」の窓口に研修プログラム・開催要項・申し込み用紙があります。
- 締切 10 月 31 日（木）



### 認知症カフェ「はるカフェ」にお越しください

にんじんホーム・上野原（☎ 62-6222）

- 日時 10 月 20 日（日）午前 11 時～午後 2 時
- ※都合のよい時間にお越しください。
- 場所 にんじんホーム・上野原（上野原 5 2 2）
- 対象者 認知症の人とその家族、地域住民の人
- ※どなたでも自由に参加できます。
- 内容 カフェとランチ、グループトーク（気軽なおしゃべり、介護相談） 「上手な感染症の予防方法」（上野原市立病院 感染症認定看護師）
- 費用 無料
- ※昼食は希望制で自己負担となります。
- ※お茶とお菓子を用意しています。自由にお召し上がりください。
- ※『はるカフェ』は、対象となる人が気軽にのんびり集える交流の場です。ぜひ一度気軽な気持ちでお越しください。
- ※この事業は、市の委託事業です。

## 第45回上野原市民文化祭

問 市文化協会会長 長坂幸夫（☎62-5405）  
社会教育課社会教育担当（☎62-3409）

	日	曜日	時間	項目	場所
第1ステージ 第6回上野原写真クラブ写真展 第11回りんどうの里美術展	10月21日	月	13:00～16:30	第11回りんどうの里美術展 第6回上野原写真クラブ写真展	市役所展示室2 庁舎ロビー
	10月22日	火	10:00～16:30		
	10月23日	水			
	10月24日	木			
	10月25日	金			
	10月26日	土			
	10月27日	日			
	10月28日	月	10:00～14:00		

第2ステージ	市民文化祭	展示部門	日	曜日	時間	項目	場所
			11月2日	土	9:30～16:30	華道、一般参加者、小学生体験活動・書道、水墨画、女川支援展示	もみじホール1F
			11月3日	日	9:30～16:30	写真、書道	もみじホール2F
			11月4日	月	9:30～16:00	上野原中学校、上野原西中学校、やまびこ支援学校美術作品展示	もみじホール2F廊下
			11月4日	月	9:30～16:00	絵画、水墨画、俳画、草木染、編み物	もみじホール3F
			11月3日	日	9:30～16:30	呈茶 裏千家	もみじホール和室
			11月4日	月	9:30～16:30	将棋大会	
		舞台部門	11月2日	土	10:00～11:00	文化祭式典および式典演奏	もみじホール
			11月2日	土	15:00～17:00	第7回上野原吹奏楽フェスティバル	
			11月3日	日	11:00～15:30	日本舞踊 芸能部	
			11月4日	月	10:00～11:00	箏曲部演奏会	
			11月4日	月	13:00～15:00	朗読とオカリナ演奏	

## 第23回 長寿の里祭り

問 長寿の里祭り実行委員会（☎090-3107-1327）

10月20日（日） 9:00～16:00

会場▶旧桐原小学校

## 第26回 西原ふるさと祭り

問 西原ふるさと祭り実行委員会（西原出張所）（☎68-2002）

10月12日（土）～13日（日）

前夜祭 17:00～21:00 本祭 10:00～15:00

会場▶羽置の里びりゅう館

## 科大祭（帝京科学大学大学祭）

問 帝京科学大学科大祭実行委員会（E-mail: festival@st.ntu.lc.jp）

10月12日（土）～13日（日）

会場▶帝京科学大学東京西キャンパス

## 日原・小伏・猪丸・大垣外の獅子舞

問 虎伏未来会議（☎090-8775-0843）

10月5日（土）～6日（日）

会場▶【日原】愛宕神社、【小伏】八幡神社、【猪丸】鷲神社

※【大垣外】大垣外集会所は、10月6日のみ開催。

## 県下一斉無料法律相談会のお知らせ

☎☎ 生活環境課生活環境担当（☎62-3114）

●日時 10月18日（金）午後1時～4時

●場所 市役所会議室A

●相談内容

<①消費生活関連>

架空請求、訪問販売の消費者トラブル、多重債務など

<②市民生活関連>

交通事故、土地建物、相続、離婚など

※相談は1人30分で、弁護士が対応します。

※限られた時間ですので、相談事項をよく整理し、内容の分かる関係書類などをお持ちください。

●予約期間 9月24日（火）～10月11日（金）6名まで（先着順）

※詳しくはお問い合わせください。

## 特設行政相談

☎☎ 生活環境課生活環境担当（☎62-3114）

10月7日（月）～13日（日）の「行政相談週間」にあわせ、特設行政相談所を開催します。年金、福祉、登記事務、道路などの仕事で困った時、どこに相談してよいかわからない時、ご利用ください。

●日時 10月11日（金）午前10時～正午

●場所 大鶴出張所

※相談は無料で秘密は守られます。事前の予約はありません。

※毎月市役所でも定例の行政相談を行なっています。

広報うえのはらの各種相談日をご覧ください。

## 不動産無料相談会開催のお知らせ

☎☎ 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 10月24日（木）午後1時30分～4時

●場所 市役所会議室A

●相談内容

①不動産に関する法律・税金（相続税・贈与税）相談

②住宅などの建築相談

※当協会の宅地建物取引士が相談に対応します。

●定員 5組（1組30分）

●申込方法 10月4日（金）～18日（金）

午前8時30分～午後5時（先着順）

## 第15回上野原市ウォークラリー参加者募集

☎☎ 社会教育課社会教育担当（☎62-3409）  
（FAX63-4772）

●日時 10月27日（日）午前8時30分集合（午前9時開会式）

●集合場所 もみじホール会議室2

●募集人員 30組（2～4人1組）

●参加料 1人100円

●持ち物 腕時計、筆記用具、雨具、昼食

●申込期限 10月18日（金）（土・日・祝日除く）

※受付時間は午前8時30分～午後5時

●申込方法 電話またはファックスで申し込みください。

## 第5回「わかば感謝祭」のお知らせ

☎ 上野原福祉作業所（わかば）（☎63-4725）

●日時 10月12日（土）午前10時～午後2時

●場所 市役所センタープラザ（雨天時はもみじホール）

●内容 模擬店・舞台発表・フリーマーケット

●主催 特定非営利活動法人わかば

●後援 市・市社会福祉協議会

●受付時間 平日午前9時～午後5時

## 防災行政無線を活用した「子どもの見守り放送」について

☎ 学校教育課学校教育担当（☎62-3408）

市では、10月8日から子どもたちを事件や事故から守るため、防災行政無線を活用し、「子どもの見守り放送」を行います。

地域のみなさんの目を、日常生活の中で気軽に行える散歩や買い物などのときに子どもたちに向けていただき、見守りをお願いします。

放送の音量などでご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

●放送日 毎週火・金曜日

※春・夏・冬休み期間を除く

●放送時間 午後2時45分

●放送内容（児童の声により）地域のみなさん、いつも私たちを見守ってくださりありがとうございます。今日もよろしくお願いします。

クーポンは、切り取ってお使いください。

おトクーポンの使い方は

ファミリア  
上野原2012 ☎0554(62) 3225  
国産品ランチ、肌着、男性用・婦人用各種

おトクーポンの使い方は

Cafe & Restaurant  
ジーナ SIEG  
上野原 3632 ☎0554(63) 2882  
1枚で当日4名様まで(11時半～18時まで)

おトクーポンの使い方は

島田自動車工業(株)  
島田 1946-1 ☎0554(62) 4614  
1枚で車2台まで、オイル代+交換代金(要事前予約)

おトクーポンの使い方は

ヨガロソニック・ロータス  
ハツバ 1562 ☎090-6948-2559  
1枚で5名様まで(お1人様1回限り)

おトクーポンの使い方は

おトクーポン  
協力店募集中  
詳しくはお問い合わせください。  
市ホームページをご覧ください。  
政策秘書課秘書広報担当 ☎62-3191

おめでた・おくやみ

誕生

- 巖地区  
松場凱俐(誠)
- 大鶴地区  
田村逢樹(伊織)
- 島田地区  
小池葵大(紘史)
- 上野原地区  
桑原希帆(舞人)
- 佐藤朔(晃司)
- 佐藤一颯(将仁)

死亡

- 大目地区  
田村道子(澄雄)
- 甲東地区  
久島波江(治男)
- 巖地区  
志村よえ江(富美子)
- 萩原昌宏(今子)
- 久島諒(秀資)
- 木口清春(一男)
- 大鶴地区  
尾形勝巳(りん子)
- 島田地区  
小俣正巳(雅嗣)
- 網野房子(文男)
- 河内金吾(義幸)
- 上野原地区  
山崎満佐(英明)
- 北村一郎(奈良雅子)
- 安藤勳(文江)
- 清水惇子(靖夫)
- 中島彦太郎(正登)
- 長田いわず(孝吉)
- 柵原地区  
白鳥ふみ糸(芳則)
- 西原地区  
降矢みち子(敬二)
- 秋山地区  
釦持一男(司郎)
- 天野幾雄(智恵美)

( ) 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】  
= 8月届出分 =

～子育て応援掲示板～

『島田子育て&地域カフェ』

【日時】10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どうぞ。  
※気軽にお越しください。  
【問い合わせ】代表者 佐藤 ☎63-1519

子育てサロン『あそびにおいでよ!』

【日時】10月10日・24日(木) 午前10時～正午  
【場所】新一区集会所  
【内容】親子が安心して遊べ、ママ友がつくれる。子育ての悩みなどを気軽に相談できる第2の実家のような場所です。  
【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】10月22日(火・祝)  
【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】山本 ☎090-4420-3521  
(☎63-6623) 参加希望の人は事前にご連絡ください。

『たまひよ DX』

【日時】10月19日(土) 午前10時～正午  
【場所】コモア内4丁目ウエスト集会所  
【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。  
【問い合わせ】代表者 森本 ☎080-5112-3142  
※日時が変更になることがあります。参加希望の人は事前にご連絡ください。

『さいはら遊びのがっこう』

【日時】10月13日(日) 午前10時半(西原びりゅう館前集合)  
【場所】西原散策と西原ふるさと祭り会場  
【内容】西原さんぽのあと、ふるさと祭りをみんなで楽しもう!!  
【問い合わせ】代表者 石井 ☎080-6536-3520

～人の動き～

人口と世帯 (令和元年9月1日現在)		
	人口	対前月比
人口	23,107人	-39
男性	11,576人	-21
女性	11,531人	-18
世帯	9,995世帯	-6

すくすく育て  
うえのはらっ子  
～我が家の主役～



上野原地区 船木 結万 くん(3歳5か月)  
あおい 葵衣 ちゃん(1歳2か月)  
松木健さん、麻衣さんの長男、長女  
“笑顔ニコニコ仲良し兄妹!  
これからも元気に大きくなってね!”



上野原地区 飯塚 大睦 くん(1歳3か月)  
宣裕さん、歩さんの長男  
“いつも笑顔をありがとう!  
優しくたくましく育てね!”

《募集》わが家の主役に掲載する写真を募集しています。掲載を希望される人は、政策秘書課までお問い合わせください。政策秘書課秘書広報担当 ☎62-3191

～子育てサポート情報～

子育て支援センターを利用しよう!!

市では、上野原こども園内と巖こども園内の2か所に、子育て支援センターを設置しています。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、悩みの相談ができる場所です。毎月、誕生会、お話広場、子育て講座など、多数の行事を行っています。ぜひ、ご利用ください。

- 【対象者】市内に住所がある人、市内に勤務されている人、市内の学校に在学している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
  - ・子育て支援活動をされている人
- 【利用期間】毎週月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
- 【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8時30分～午後4時30分  
※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、巖こども園内  
※わからないことがありましたら、気軽にお問い合わせください。
- 問い合わせ  
上野原子育て支援センター ☎56-8351  
巖子育て支援センター ☎62-6201



クーポンは、  
切り取ってお使いください。

●●●上野原市立病院 10月の外来診療 ●問い合わせ 市立病院 (☎ 62-5121)

	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	片山	小池	内科医師	村田	長坂 (浩)	内科医師
	午前 予約	長坂 (浩) 三澤	岡本・村田 石井	藤来 長坂 (浩)	長坂 (浩) 濱	岡本・村田 進藤	竹内 第3土曜日・予約
神 経 内 科	午前	栗田			瀧山		
小 児 科	午前	赤羽	深尾	須長	沢登	成澤	
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		遠藤	富岡	外科非常勤医師		
胸 部 外 科	午後				平良 予約のみ		
皮 膚 科	午前	大沼		三井		長谷部	
	午後						
整 形 外 科	午前	水原・藤岡	田・藤岡	戸島・谷口	須田	金沢・藤岡	
眼 科	午前				予約のみ		
	午後			杉谷			
耳 鼻 咽 喉 科	午前					小佐野	
	午後			松岡			
泌 尿 器 科	午前				村石		小松 診療日 10/5、26
婦 人 科	午前					山梨大非常勤医師 (受付 8:00 ~ 10:30)	
西原診療所	午後				内科医師 第1・3木曜日のみ		
秋山診療所	午前	岡本		古屋		上條	
	午後	岡本					

※この案内は、9月11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。

※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」で行っています。

富士東部小児初期救急医療センター (☎ 0555-24-9977)

※小児科予防接種の受付時間は、午後2時～3時15分です。

※診療の受付時間は、午前8時～11時30分、午後2時～4時です。

※もの忘れ外来は予約制です。予約のお問い合わせは、午前8時30分～午後5時です。

※診察の予約変更の問い合わせ時間は、平日午後1時～4時です。

※電話での問い合わせ受付時間は、午前8時30分～午後5時です。

●●● 10月の各種相談日・申請期限・窓口業務

区分	日時	場所
児童巡回相談	10日(木) (要予約 ☎ 62-4133) 午前10:00～午後3:00	市総合福祉センター
児童家庭相談室	毎週月曜日～金曜日(祝日除く) 午前8:30～午後5:00	子育て保健課 子育て支援担当 ☎ 62-1199
母子父子家庭相談	毎週月曜日～金曜日(祝日除く) 午前8:30～午後5:00	子育て保健課 子育て支援担当 ☎ 62-4134
ふれあい福祉相談	毎週木曜日 午前10:00～午後3:00	市総合福祉センター
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 2階生活相談室
行政相談	15日(火) 午前10:00～正午	市役所1階会議室A

区分	日時	場所
結婚相談所	毎週日曜日 午前10:00～午後3:00	市総合福祉センター ☎ 63-3800
学校カウンセラー 教育相談	毎週月曜日～金曜日 (祝日除く) 午前8:30～午後4:00	もみじホール相談室 ☎ 63-5700 ☎ 0120-28-7830
消費生活相談	毎週月・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	10月の申請書提出期限 10日(木)	上野原市農業委員会(産地振興課内) ☎ 62-3119
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
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

リンデン  
だより

LINDEN DAYORI

市立図書館

一般書

◇『落花狼藉』  
朝井まかて／著 双葉社

◇『銀座の紙ひこうき』  
はらだみずき／著 中央公論新社

児童書

○『空飛ぶくじら部』  
石川宏千花／作 PHP 研究所

○『十四歳日和』  
水野瑠見／作 講談社

絵本

◆『水の絵本』  
荒井良二／絵 長田弘／作 講談社

◆『いえでをしたてるてるぼうず』  
にしまきかやこ／作 こぐま社

図書館イベント

◆子ども映画会『ロージーのおさんぽ』

日時 10月12日(土)  
午前10時～10時20分 午後2時～2時20分

◆リンデンドーム朗読館

『ひとつのねがいと三つのやくそく』大川悦生／  
作 ほか

日時 10月27日(日) 午後2時～

◎上野原朗読の会

◆映画鑑賞会『そして父になる』

日時 10月20日(日) 午後2時～

◆ライブラリーキッズルーム

～英語絵本おはなし会～

日時 10月5日(土) 午前11時～

～子どもおはなし図書館～

『まるくておいしいよ』

日時 10月22日(火・祝) 午前11時～

◆おはなし会

『スーおさんのげんきサラダ』ほか

日時 10月19日(土) 午後2時30分～

◎たんぼば会

※ライブラリーキッズルーム終了後、幼児と保護者を対象  
に会議室を開放します。ぜひご利用ください。

≪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

スマイル  
ニュース

SMILE NEWS

# 154



▶今月の一言メッセージ◀  
「それ、セクハラです。」

作：市男女協同参画推進委員会 原案：福井雪恵  
画：石井京子

【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

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。  
※本券を使用する場合は、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。  
※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：2019年10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。  
※本券を使用する場合は、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。  
※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：2019年10月末日まで

定休日/日・祝日 営業時間/8:30～18:00  
※本券1枚につき2名様まで使用可能です。  
※本券を使用する場合は、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。  
※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：2019年10月末日まで

定休日/不定休 営業時間/9:00～21:00  
※本券1枚につき5名様まで使用可能です。(一人一人一回限り)  
※本券を使用する場合は、必ず入店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。  
※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：2019年10月末日まで

おトクーポン  
協力店募集中  
詳しくはお問い合わせください。  
政策秘書課秘書広報担当  
☎ 62-3191

# 上野原 PhotoRecord



## 上野原市総合防災訓練 本番想定！情報収集、被害情報分析！！

8月25日(日)、「上野原市総合防災訓練」が行われました。市役所では、全職員を対象とした上野原市職員防災訓練が行われ、地震発生後の非常参集から始まり、初動対応を想定した訓練が行われました。ライフラインの確認、情報収集・伝達、被害情報の分析などが行われ、情報収集では、電話や窓口を訪れた被災者の情報をもとに、迅速かつ正確な集計を意識して訓練が行われました。



## 上野原小学校福祉講話 実体験を聞いて感じる、私たちがすべきこと

9月6日(金)上野原小学校3階多目的ホールで、小学4年生を対象に(一社)山梨県聴覚障害者協会の仁科加代子さんを講師に迎えた「上野原小学校福祉講話」が行われました。講話では、耳の不自由な人の生活の実演やクイズ、手話教室が行われました。子どもたちは普段接することの少ない聴覚障害の話に興味津々で、最後は拍手の手話で先生を送り出しました。



## JICA 研修事業『協働による地域開発』 上野原市の市民活動ノウハウをイラクへ！



9月13日(金)、イラクの行政官など13名が市を表敬訪問しました。これは、上野原市がJICA青年研修事業『行政と住民の協働による地域開発コース』の視察先として選ばれたことにもなるものです。この日は、日本が直面している少子高齢化問題や官民連携の取り組みなどについて江口市長と意見交換をした後、市担当者から『市民と行政の協働』について講義を受けました。

## 学校水道施設点検・修理 学校水道施設をボランティアで点検・修理



8月21日(水)、島田小学校と四方津学校給食共同調理場で水道施設の修理が行われました。これは、市上下水道組合のみなさんのボランティアにより実施されているものです。この活動は、児童・生徒たちが安全で快適な学校生活を過ごせるよう、また、給食調理が安心安全に行えるよう、水道施設を整備するという趣旨で、毎年、市上下水道組合が市内学校施設を巡回して実施しています。

# 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及び住民票の写し等の交付に関する省令第3条の規定に基づき、次のとおり公表します。

■ 閲覧の期間 平成30年4月1日～平成31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
株式会社日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	金融広報中央委員会(事務局 日本銀行情報サービス局内)が実施する「家計の金融行動に関する世論調査」の対象者抽出のため	平成30年4月27日	コアアおつ2～3丁目に住む20歳以上の男女計16名
山梨県青少年総合対策本部長 山梨県知事 後藤 斎	「子ども・若者の意識と行動に関する調査」の対象者抽出のため	平成30年8月29日	市内全域18歳～30歳の男女(平成30年4月1日現在)計80名
山梨県総合政策部広報課課長 大久保 雅直	平成30年度県政モニター候補者を抽出し、登録を依頼するため	平成30年11月13日	市内全域18歳以上の男女各23名
株式会社日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	日本銀行が実施する「生活意識に関するアンケート調査(第78回)」の対象者抽出のため	平成31年2月19日	上野原に住む20歳以上の男女(平成11年4月30日生まれまで)計15名

● 問い合わせ 市民課窓口担当 (☎ 62-3112)

## 令和2年度コミュニティ助成事業

一般財団法人自治総合センターでは、コミュニティ活動の発展を目的とした助成事業の募集を行っています。

問い合わせ

- [1] 政策秘書課政策担当 (☎ 62-3191)
- [2] 総務課総務担当 (☎ 62-3117)
- [3] 危機管理室危機管理担当 (☎ 62-3145)
- [4] 社会教育課社会教育担当 (☎ 62-3409)

事業名	実施主体	事業内容
[1] 一般コミュニティ助成事業	市が認めるコミュニティ組織	コミュニティ活動に直接必要な設備などの整備
[2] コミュニティセンター助成事業	市が認めるコミュニティ組織	集会施設の建設、大規模修繕
[3] 自主防災組織育成助成事業	市が認める自主防災組織	地域の防災活動に直接必要な設備などの整備
[4] 青少年健全育成助成事業	市が認めるコミュニティ組織	主として親子で参加するスポーツ・レクリエーション活動、文化・学習活動などのイベント事業

● 申請期限 10月18日(金)  
※ 事業内容や申請書などの詳細は、一般財団法人自治総合センターのホームページをご覧ください。  
※ 申請を一般財団法人自治総合センターで審査し、助成対象を決定します。必ず助成対象となるとは限りませんので、ご了承ください。

▶▶▶ 10月1日(火)～31日(木)は『土地月間』です

10月1日(火)から31日(木)までの期間は「土地月間」です。  
10月1日(火)は、「土地の日」です。