

UENOHARA

広報うえのはら

～頑張るあなたを応援する情報誌～

Public
Relations

12

2021 年
No.202

秋山
温泉
新湯治場



貸切！

テントサウナ
はじめました。

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！！



新湯治場秋山温泉には、
2つの屋外サウナがあります。
自然に囲まれた環境で、
良い汗をかいて、プールと外気浴。
心も体もととのってみませんか。

寒い冬こそ！

秋山温泉の サウナでととのう。

屋外プール採暖室

タオルで風を送る「アウフグース」が受けられる。
渡辺支配人をはじめとした熟練の「熱波師」がおもてなし。



秋山温泉のサウナといえば「アウフグース」。アロマ水をサウナストーンにかけ、立ち上る蒸気をタオルであおいで発汗をうながします。

- サウナの温度 65～70℃
- アウフグースについて
定員 8人
予約 当日プールカウンターにて
実施曜日 水、木、金、土、日
実施時間 (1日4回、約13分間)
11:30 / 14:00 / 15:00 / 19:30

NEW テントサウナ

毎週土曜日にお試し実施中。貸し切りなので家族での利用も。
キャンペーン価格 70分 1,000円は今だけかも！



テント内ストーブの薪の量で温度調整ができます。また、熱せられたサウナストーンに水をかける「ロウリュ」で、蒸気の量も調整できます。

- サウナの温度 60℃前後
- テントサウナについて
定員 6人
予約 当日プールカウンターにて
実施曜日 毎週土曜日
利用料金 70分 1,000円
※キャンペーン価格です。



支配人が語る魅力。

支配人の渡辺純一さんに、秋山温泉のサウナの特徴や、温泉の魅力について伺いました。

サウナ、温泉の魅力

秋山温泉のサウナの温度は、65〜70度くらい。一般的なドライサウナよりも温度が低いんです。アフグースをやっていますので、常時湿度も保たれています。カラカラの高温サウナではなく、中温で湿度があるのが特徴ですね。

高温でないのが、体への負担も少ない。介護予防や健康づくり、ストレス解消にもおすすめです。

アフグースをする「熱波師」は、ここで働く従業員。私が指導しています。お客さんとコミュニケーションできても覚えてもらえますし、他の仕事にもプラスなんです。上手になつたね、といってもらえるだけでがんばれます。

テントサウナもおすすめです。基本的な温度は60度前後ですが、ロウリュをすることによって体感温度が上がります。貸し切りので自分で調整して、「自分のサウナ」が作れるんです。しっかり

汗をかけてリラックスもできます。気持ちがりセットできたという声も多いですよ。今は毎週土曜日の実施ですが、予約が多くなれば常設にして平日もやりたいですし、もうひとつテントも増やしたいですね。

テントサウナの周りには休憩スペースや足つぼゾーンも設けて、リラックスしてもらえる環境を少しずつ増やしています。

サウナだけではなく、もちろん温泉もどこにも負けない泉質です。アルカリ性の単純温泉で、いわゆる美肌の湯。飲泉の設備もあり、飲むこともできます。湯量が豊富なので、お風呂場の中で一番大きな浴槽が源泉かけ流し風呂になっています。

食事や運動も楽しめます

お風呂のあとは食堂もおすすめてです。人気メニューはビビンバ、天ざるそば、からあげがトッ

プ3。週替りの限定メニューもありますよ。

介護予防教室もやっていますので、運動して、健康維持や介護予防をして、汗をかいたらお風呂に入る。お風呂から出たらご飯もちよつと食べようか、というような楽しみ方もできます。そこにサウナを組み合わせることもできます。

秋山という遠く感じる人もいるかもしれませんが、週1回でも、ちよつとした日帰り温泉旅行のような感じで健康づくり、ストレス解消はいかがでしょうか。

わたなべ じゅんいち
渡辺 純一さん

熱波師歴23年。2007（平成19）年から秋山温泉支配人。サウナ文化の普及のほか、キッズスイミングスクール、介護予防指導にも取り組んでいる。



ホームページ



Facebook



Twitter



サウナ以外にも、源泉かけ流し温泉、食事処、リラクゼーションなど、一日楽しめます。まだ行ったことがない人も、久しぶりの人も、寒い冬に温泉はいかがですか。

●所在地 上野原市秋山 2210

●電話番号 ☎ 56-2611

●営業時間 10:00（土日祝は9:00）～21:00

●休館日 第4月曜日（祝日の場合は翌平日）

●料金

	一般	市民	17時以降 （一般・市民共通）
大人（高校生以上）	820円	620円	510円
小人（小学生以上）	620円	420円	210円
未就学児	無料	無料	無料

※市民料金の適用には身分証明書の提示が必要です。

●館内施設 各種お風呂、プール、サウナ、お食事処、リラクゼーション、売店など

●温泉について アルカリ性単純温泉（36℃・Ph10）。源泉かけ流し風呂の他、露天風呂、泡風呂。男性の内湯にスチームサウナ、女性の内湯にドライサウナ。

●送迎バス（日曜運休）

上野原駅発 10:00 / 12:15 / 14:25

秋山温泉発 11:30 / 13:30 / 15:30 / 17:00



新型コロナウイルスワクチン接種について



12歳から15歳のみなさんへの接種機会を設けます

●問い合わせ 子育て保健課特命コロナワクチン担当 (☎ 62-4134)

●コロナ対策最新情報(市ホームページ)

<https://www.city.uenohara.yamanashi.jp/gyosei/docs/4418.html>



今後の接種機会などの最新情報は、市ホームページなどでお知らせします。

相談窓口

接種会場、接種券、接種予約方法など一般的な問合せ

上野原市新型コロナウイルスワクチン一般電話相談窓口

☎ 0554-21-9606 (平日の午前9時～午後5時)

ワクチン接種の効果・安全性や接種時の注意点などの問合せ・接種後に副反応が出た場合の相談

山梨県新型コロナウイルス専門相談ダイヤル

☎ 055-223-8878 (午前9時～午後12時)

ワクチンの施策などに関する問合せ

厚生労働省新型コロナウイルスワクチンコールセンター

☎ 0120-761-770 (午前9時～午後9時)

12～15歳の1回目のワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチンを、まだ一度も接種していない12歳から15歳のみなさんの接種機会について、上野原市立病院内で小児科医のもと行う日程を次のとおり設けました。

令和4年1月4日(火)から電話で予約を受け付けます。

●上野原市立病院予約専用電話 ☎ 0554-56-8870

(予約受付時間 平日午後4時～5時)

日程	令和4年 1/11(火)、17(月)、18(火)、24(月)、25(火)、27(木)、31(月)
当日受付時間	午後2時30分～3時
接種会場	上野原市立病院
定員	各日12人

※先着順で定員に達した時点で予約を締め切ります。

※2回目の接種日は1回目接種日の3週間後です。

※保護者は接種当日の同伴と予診票への署名をお願いします。

※持ち物や留意点などの詳細は、市ホームページや接種券に同封の案内文をご確認ください。

ともに頑張ろう上野原! 25%戻ってくるキャンペーン

PayPay を活用したポイント還元事業を実施します

●問い合わせ 産業振興課商工観光担当 (☎ 62-3119)

市では、新しい生活様式であるキャッシュレス決済の普及促進と、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により低迷した市内飲食店および小売店の消費喚起のため、PayPay(ペイペイ)を活用したポイント還元事業を実施します。

なお、12月中旬には、市役所内でキャンペーン専用ブースを設けます。PayPayの利用方法などの説明のため、専用スタッフが待機しています。気軽にお立ち寄りください。

●実施期間 12月1日(水)～令和4年1月31日(月)

●付与率 25%(付与上限 5,000円/回、15,000円/月)

※例……1万円のお買い物 → 最大2,500円相当のポイントを付与

●対象店舗 市ホームページなどでお知らせします。



PayPay



上野原市

要支援者の名簿整備にご協力ください

地域で助け合う仕組みづくり「避難行動要支援者支援制度」

●問い合わせ 福祉課福祉総務担当（☎ 62-4133）



●要支援者名簿の整備を進めています

市では、地域で助け合う仕組みづくりを推進し、災害時に自ら避難することが難しい人を支援するため、避難行動要支援者名簿の整備を進めています。

災害発生時などに、避難行動要支援者の避難誘導や安否確認、避難所での生活支援などを行うためには、日頃から居住地や生活状況などを把握し、地域で共有することが必要です。

この名簿情報は、平常時から消防団、警察署、民生委員・児童委員、社会福祉協議会、区長などの避難支援等関係者に提供され、地域での訓練や安否確認体制の構築など、避難支援活動に役立てられます。

●名簿への登録方法

名簿の登録対象者①～⑤の人で、今年度（10月1日現在）新たに該当になった人に、市から登録申請書を送付します。この制度において、避難支援等関係者への名簿情報の提供に同意し避難支援を希望される人は、同封の返信用封筒を利用し、登録申請をお願いします。

⑥に該当し、避難支援を希望される人は、福祉課または支所・出張所に備えてある登録申請書に必要事項を記入のうえ提出してください。

●避難支援等関係者へ提供する名簿情報

氏名、生年月日、性別、住所または居所、電話番号その他連絡先、避難支援などを必要とする理由など。

●ご注意ください

・既に登録（同意）している人は、変更の申し出がない限り自動継続としますので、再提出の必要はありません。

せん。ただし、申請内容に変更が生じた場合は、福祉課および支所・出張所に備えてある変更届を提出してください。

・登録（同意）により災害時に確実に支援を受けられるものではありません。避難支援等関係者が被災し、支援できない場合もあります。

・避難行動要支援者名簿の登録対象者名簿は市で整備しています。今回、登録（同意）されない人についても、災害時や災害のおそれがある場合は、災害対策基本法に基づき避難支援等関係者に名簿が提供される場合があります。



●上野原市避難行動要支援者名簿の登録対象者

①	介護保険の「要介護認定 3 以上の者」で在宅で生活する人
②	身体障がい者障がい程度等等級表の級別「1 級および 2 級」の人
③	療育手帳判定基準の障がい程度「最重要（A1）および重度（A2）」の人
④	精神障がい者保健福祉手帳の障がい等級「1 級」の人
⑤	75 歳以上の一人暮らし高齢者
⑥	①～⑤以外で支援を必要とする人



年末年始の市役所等業務のご案内

各施設などの業務については、次のとおりです。
前もってできる届出などは、早めに済ませましょう。



■ 年末年始の業務案内

施設名	問い合わせ	12月						1月				
		26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)
市役所本庁	62-3111 (代表)	休 ※①			休	休	休	休	休	休		
福祉センター ふじみ	62-3115 (代表)	休			休	休	休	休	休	休		
もみじ ホール	62-3237				休	休	休	休	休	休		
市立病院	62-5121	休			休 ※②	休	休	休	休	休		
市立図書館	63-5241		休	休	休	休	休	休	休	休	休	
市民プール	63-6070			休	休	休	休	休	休	休	休	
クリーン センター	63-5353	休				※③	休	休	休	休		
秋山温泉	56-2611						※④	※⑤				
火葬場	62-5573							休	休	休		

※①午前 9 時～正午は、市民課日曜窓口・税務課納税相談のため開庁します。

※②小児科外来は、『富士・東部小児初期救急医療センター』（富士吉田市緑が丘 2-7-21）（☎ 0555-24-9977）をご利用ください。

※③最終営業日となります。午前 8 時 30 分～午後 4 時 30 分（午前 11 時 50 分～午後 1 時の昼休みを除く）の通常営業となります。

※④午後 5 時までの営業となります。

※⑤バスのみ運休、秋山温泉は通常営業となります。

■ デマンドタクシーの運休期間

12月29日（水）
～1月3日（月）



■ 循環バスの運休期間

12月31日（金）
～1月3日（月）



【問い合わせ】

生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）

■ クリーンセンターからのお願い

年末は大変混雑します。混雑時は、ごみの計量などに時間がかかりますのでご了承ください。年末を避けた計画的なごみの処分をお願いします。

持ち込み不可・収集なし期間

12月31日（金）～1月3日（月）

※1月4日（火）から通常営業となります。

【問い合わせ】

生活環境課クリーンセンター担当（☎ 63-5353）

■ 上野原市上下水道組合（年末年始当番業者）

日付	業者名	電話番号	所在	日付	業者名	電話番号	所在
12月29日（水）	和智設備工業	62-4585	上野原 2300-1	1月1日（土）	（有）平成設備	66-2423	桑久保 998
12月30日（木）	鷹取水道工事	62-4847	上野原 4653	1月2日（日）	（株）オカダ管工	63-5247	鶴島 1112
12月31日（金）	（有）遠藤住設	63-0480	上野原 3446-5	1月3日（月）	（有）高井設備	56-2541	秋山 3501

水道管の凍結防止

気温がマイナス 4℃以下になると水道管の凍結や破裂が多くなります。冬季には必ず水道管の防寒を心がけてください。

●問い合わせ 東部地域広域水道企業団（☎ 22-0099）

令和3年度上半期

上野原市財政公表

「財政公表」は、市民のみなさんに市の予算執行状況をお知らせするため、年2回行っているものです。

▼問い合わせ 財政経営課財政担当（☎62-3118）

※病院事業会計については、子育て保健課医療保健担当（☎62-4134）にお問い合わせください。



一般会計 (令和3年9月30日現在 単位：千円・%)					
歳入			歳出		
科目	予算額	収入率	科目	予算額	支出率
	収入済額			支出済額	
市税	3,082,029	57.4	議会費	125,087	52.5
	1,769,218			65,620	
地方譲与税、各種交付金	843,415	53.2	総務費	1,233,888	34.0
	448,776			419,100	
地方交付税	3,641,391	67.4	民生費	3,048,224	26.7
	2,455,259			814,922	
分担金・負担金	180,846	32.0	衛生費	2,143,557	36.2
使用料・手数料	57,924			775,130	
国・県支出金	2,305,025	20.5	土木費	1,918,221	14.7
	472,896			281,180	
繰入金	499,622	0.0	消防費	615,136	42.1
	0			258,823	
繰越金	188,958	288.6	教育費	926,061	38.2
	545,426			354,135	
市債	1,327,400	0.0	公債費	1,533,374	50.7
	0			777,964	
その他	253,652	31.2	その他	778,790	21.7
	79,024			169,252	
合 計	12,322,338	47.3	合 計	12,322,338	31.8
	5,828,523			3,916,126	

特別会計 (令和3年9月30日現在 単位：千円・%)					
会計	予算額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険	2,957,449	1,175,768	39.8	1,141,873	38.6
後期高齢者医療	608,423	124,582	20.5	311,371	51.2
介護保険	2,439,956	1,042,907	42.7	966,345	39.6
介護サービス	9,204	6,376	69.3	1,256	13.6
公共下水道	734,678	111,769	15.2	267,253	36.4
簡易水道	113,113	35,464	31.4	29,259	25.9
教育奨励資金	4,572	330	7.2	0	0.0
8財産区	318,806	285,946	89.7	1,482	0.5
財産保護組合	2,587	2,537	98.1	0	0.0
合 計	7,188,788	2,785,679	38.8	2,718,839	37.8

病院事業会計 (令和3年9月30日現在 単位：千円)			
区分	収入	支出	収支
収益的収支	96,813	101,791	△ 4,978
資本的収支	0	50,397	△ 50,397



一般会計

令和3年度上半期の一般会計では、歳入が、収入済額58億2852万3千円（収入率47・3%）となっています。その主なものは、市税の17億6921万8千円、地方交付税の24億5525万9千円などです。

歳出は、支出済額39億1612万6千円（支出率31・8%）となっています。その主なものは、民生費の8億1492万2千円、公債費の7億7796万4千円、衛生費の7億7513万円などです。

特別会計

令和3年度上半期の特別会計は、収入済額が2億8567万9千円（収入率38・8%）、支出済額が2億1883万9千円（支出率37・8%）となっています。

※一般会計および特別会計の予算額および収入済額・支出済額は、令和2年度からの繰越額を含む

めためた

UENOHARA
上野原情報メディア

現在、「めためた UENOHARA」の名前で、YouTube と Instagram で移住者紹介の動画を発信中！ 2021 年 7 月末から、移住者さんを紹介しています。このコーナーでは、上野原へ移住したみなさんをより多くの人に知っていただくため、動画で発信した内容を紙面で紹介します。

vol.2

地域おこし協力隊
よしの つやこ
吉野 艶子さん
(島田地区在住)

2 年前に神奈川県湯河原町から移住してきた吉野さん。地域おこし協力隊として雑穀キヌアの栽培に取り組んでいます。キヌアは市の特産品として生産され、粒は小さいながらたくさんさんの栄養素が詰まった穀物です。栽培は天候に左右されるので、収穫しても実が入っていないということも。農家の人に栽培方法を教わり、3 回目の作付けでやっとキヌアを収穫することができました！

協力隊として、キヌア栽培の傍らで続けてきた「みつばち農場」の名前での野菜づくり。農薬や化学肥料を使用せずに野菜を栽培しています。今後は農家としての活動のほか、キヌアの料理教室やキヌア食堂もやりたい、と夢を教えてくださいました。



今年度で協力隊は卒業。今後を見据えて、11 月 11 日にはキヌアをふんだんに使用したランチプレートを提供するキヌア食堂を開催。大好評でした！

移住者さんの紹介動画を続々配信中！
右の QR コードからアクセスするか、
「めためた UENOHARA」で検索！

YouTube



Instagram



一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

X'mas (クリスマス) の X を両手で表現します。

Lesson 3 クリスマス



人差し指で「×」印をつくる。



左右斜め下へ引き降ろす。



中央線上野原駅開業 120 周年記念イベント特集！

私たちがいつも利用している上野原駅は、開業から今年でなんと 120 周年を迎えます。私たちねこの目報道部は、10 月 3 日（日）に開催された「上野原駅開業 120 周年イベント」のオープニングセレモニー取材してきました。

オープニングセレモニー

セレモニーは朝 9 時から上野原駅南口で開催され、手作りのポストカードや酒まんじゅう、旬の野菜などの販売も行われていました。上野原のキャラクター「たまじまる」と JR 山梨キャラクター「モモずきん」も 120 周年ということで駆けつけてくれました。朝から多くの上野原市民やテレビ局などが集まり、賑わいを見せていました。

まず市長などからご挨拶があり、次に明誠高校の吹奏楽部によるテープカット時の伴奏や、銀河鉄道 999 など鉄道にちなんだ曲の演奏、ダンス部 5 人によるパフォーマンスが披露されました。

最後に 120 周年開業記念キーホルダーが配布され、とても印象に残るものとなりました。



ハイキング&ウォーキングイベント

式典の他に、信玄公生誕 500 年を記念して、上野原市を歩き回るイベントも開催されていました。上野原駅からスタートして、稲荷神社（上野原城跡）、月見が池、保福寺（月見寺）、牛倉神社、塚場の石棒、疱瘡神社（一里塚）、諏訪神社、桂川河川公園、そして上野原駅に戻ってくるというルートになります。今回は時間の都合により、牛倉神社、塚場の石棒へ足を運ぶことは叶いませんでした。しかし、改めて上野原市には魅力が沢山詰まっていると感じました。



この上野原散策の目玉は、疱瘡神社で毎月第 1 日曜日の午前 10 時～午後 2 時（10 月 3 日、11 月 7 日）の間にだけ御開帳される「疱瘡婆さん」を拝めることです。これは、新型コロナウイルス感染症の終息を願って行われています。疱瘡神社では、御神酒が振舞われました。さらに、「疱瘡婆さん」に関するお話や、お社の裏側にある一里塚のお話を聞きました。

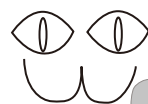
今回このイベントに参加して、私たち学生が通学時に利用している上野原駅が、120 年という長い歴史をもった駅であるということを初めて知りました。この先 130、140 周年と歴史を刻みながら、これからも多くの人に利用してほしいと感じた一日となりました。

ここに載せきれなかった内容や写真をこの QR コードから見るができます。よろしければこちらをご覧ください。



<http://nekonome.s5.valueserver.jp/main0/2021-12/>

★ねこの目報道部では「地域と学生と動物をつなげる」をコンセプトに、上野原の魅力を伝える情報誌「ネコノメ」を年 2 回発行しています。広報うえのはらでは、ねこの目報道部のみなさんに、2 か月に 1 回程度、紙面の一部の作成をお願いしています。



ネコノメ

Vol.44

帝京科学大学 ねこの目報道部

広報うえのはら版

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



保健だより

●申込み・問い合わせ 子育て保健課 (☎ 62-4134)

クローズアップニュース

めためた・手話くらぶ

うえのはら健康家族

お知らせチエックリスト

すくすく育てうえのはらっ子

リンデン・スマイルニュース

上野原フォトレコード

★乳幼児健診

	実施日	該当児
4 か月児	令和4年1月7日(金)	R3 年 8 月 9 日 ~ 9 月 5 日 生
9 か月児	令和4年1月7日(金)	R3 年 3 月 1 日 ~ 3 月 31 日 生
1歳6か月児	12月8日(水)	R2 年 5 月 1 日 ~ 5 月 29 日 生
2 歳 児	12月3日(金)	R1 年 9 月 1 日 ~ 11 月 15 日 生
3 歳 児	12月8日(水)	H30 年 8 月 3 日 ~ 8 月 14 日 生

※詳細については、該当児にお知らせを郵送します。

※1歳6か月児および3歳児の個別歯科健診については、該当児に受診票を郵送します。

※母子モアプリ(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。

★母子健康手帳交付・妊婦相談日

◎日 時 毎週火曜日(祝日除く)午前
①9時 ②10時 ③11時

◎場 所 総合福祉センターふじみ

◎持 ち 物 マイナンバーがわかる書類、顔写真
付き身分証明書(1点)

※事前予約をお願いします。都合がつかない場合はご相談ください。

※書類の記入や説明がありますので、おおむね1時間程度かかります。

★子宮頸がん施設検診

◎対 象 者 市内に住民登録があり、令和4年4月1日までに20歳以上になる女性
※性経験のない人は、子宮頸がんの発生がほとんどないと医学的に考えられています。

◎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、都留市立病院、稚枝子おつきクリニック、武者医院、クアハウス石和、その他医療機関

◎申 込 み 医療保健担当 (☎ 62-4134)

★乳がん施設検診

◎対 象 者 市内に住民登録があり、令和4年4月1日までに40歳以上になる女性

◎検 診 料 700 円

◎内 容 マンモグラフィ検査

◎医療機関 上野原市立病院、クアハウス石和、加納岩総合病院、大月市立中央病院、都留市立病院

◎申 込 み 医療保健担当 (☎ 62-4134)

※市の集団検診・婦人科検診で実施する子宮頸がん検診・乳がん検診との重複受診はできません。

※2年に1度の検診です。昨年度受診済みの場合は受診できません。

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



▶ 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 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 毎月最終土曜日の午後(月1回)

▶ 定 員 4 名

※定員を超える申し込みがあった場合、翌月以降のご案内となりますのでご了承ください。

※詳しくは、お問い合わせください。

★白内障外来のご案内

白内障は、加齢などが原因で水晶体が白く濁って視力が低下する病気です。当院では白内障外来および手術(日帰り・多焦点眼内レンズを入れる手術を含む)を行っています。白内障外来は完全予約制ですので、受診希望の人は各曜日の眼科外来を受診してください。詳しくは外来予定表をご確認いただき、電話でお問い合わせください。

★一般健康診断を実施しています



健診日	受付時間 ※時間厳守
12月13日(月)、27日(月) 令和4年	午前8時30分~9時30分
1月12日(水)、24日(月)	
2月14日(月)、28日(月)	午前8時30分~10時30分 ※ウイルス抗体検査のみ午後1時30分~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。
※施設入所の健診希望者で、主治医がいる場合は、まず主治医にご相談ください。

※新型コロナウイルス感染防止のため、2週間以内に感染多発地域への渡航歴がある人や、濃厚接触の可能性があり待機期間内の人などは健診をお控えください。

※健診の項目によっては受けられない場合があります。詳細は病院ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

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. 108

今月のテーマ

『冬に向けて乳幼児突然死症候群 (SIDS) の対策を強化しましょう！』



睡眠中に赤ちゃんが死亡する乳幼児突然死症候群 (SIDS) は、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死にいたる原因の分からない病気で、窒息などの事故とは異なります。

SIDS は生後 1 年未満の病気ですが、ほとんどは生後 6 か月まで、主に生後 3 か月前後に発症します。乳児期の死亡原因の第 3 位で、12 月以降の冬期に発症しやすい傾向にあるといわれています。

国内では、平成 30 年に 60 人、令和元年に 78 人、令和 2 年に 95 人の乳幼児が SIDS で亡くなっています。

【SIDS 発症リスクを低くするには？】

SIDS は発症原因の解明に至っておらず、予防方法が確立していないのが現状です。しかし、その中でも次の 3 つのポイントに留意すれば、発症の危険性を低くするというデータが得られています。

① 1 歳になるまでは、仰向けに寝かせましょう

寝かせる時にうつぶせに寝かせたときの方が SIDS の発症率が高いことがわかっています。

※赤ちゃんが夜中に寝返りをしてしまった場合、うつぶせからあおむけに戻る“寝返りがえり”が出来るようになったら、あおむけの姿勢に戻す必要はないとされています。

② できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんの方が、SIDS の発症率が低いということが分かっています。

③ たばこをやめましょう

妊娠中の喫煙はお腹の赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、SIDS のほか、窒息などによる事故があります。窒息も着るものや掛けものが多くなる冬に発症しやすい傾向にあります。

【睡眠中の窒息事故防止のためにできる 3 つのこと】

① できるだけベビーベッドに寝かせ、柵は常に上げておきましょう

赤ちゃんは日々成長し、できることが増えるため、動かないだろうと油断せず、転落しないように柵は常に上げておきましょう。赤ちゃんの頭や身体が挟まれないように、周囲の隙間や、ベッド柵と敷き布団・マットレスの隙間をなくしましょう。

② 敷き布団・マットレスは固めのものを使いましょう

ふかふかした柔らかい敷き布団・マットレスは、うつぶせになった場合に顔が埋まってしまい、鼻や口が塞がれて窒息するリスクがあります。赤ちゃん用の固めの寝具を使いましょう。掛け布団や枕を使用する場合は、赤ちゃんが払いのけられる軽いものを使用し、顔にかからないようにしましょう。赤ちゃんは夜中に動きまわることが多いので、スリーパーなどの使用もおすすめです。

③ 口や鼻を覆ったり、首に巻きつくものは置かないようにしましょう

枕・タオル・ぬいぐるみ・衣服・よだれかけなどが口や鼻を覆ったり、紐やタオルなどの長いものが首に巻きついてしまうリスクがありますので、赤ちゃんの寝床には何も入れないことが望ましいとされています。

SIDS やその他睡眠中の事故を予防するため、これから本格的な冬を迎えようとする今、赤ちゃんの寝床を見直してみませんか。

参考・出典：厚生労働省 乳幼児突然死症候群 (SIDS) について / 政府広報オンライン

上野原駅前イルミネーション 設営ボランティア募集

☎ 鄙の会 坂本（☎ 090-3694-2314）

上野原市観光協会とまちづくりプラットフォーム鄙の会では、今年も上野原駅南口駅前広場周辺を彩るイルミネーションを実施しています。

現場にてイルミネーションの設営などをお手伝いいただけるボランティアを募集しています。ご協力いただける人は、お電話でご連絡ください。

●作業日時（2回目）

12月18日（土）
午前9時から



消費者ホットライン 188

☎ 生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）

消費者ホットライン 188（局番なし）は、お近くの消費生活センターなどの消費生活相談窓口を案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

「悪質商法などによる被害にあった」「ある製品を使ってケガをしてしまった」「お試し購入のはずが定期購入契約になっていた」などの消費者トラブルで困っていませんか？

一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188（いやや!）」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

●電話番号

消費者ホットライン 188 ☎ 188（局番なし）

お知らせチェックリスト

※新型コロナウイルス感染症の影響により
予定が変更される場合があります。

NTT 東日本サービス提供エリア拡大要望に 関するフレッツ光等仮申込書



☎ 総務課情報推進担当（☎ 62-3117）

市では、多くの市民のみなさんのご要望を受け、NTT 東日本の『フレッツ光』の未整備地域へのエリア拡大について、NTT 東日本と協議を進めています。

これにともない、NTT 東日本では該当地域における利用意向を調査する必要があるため、市において「フレッツ光等仮申込書」の受付を実施しています。

『NTT 東日本フレッツ光』の未整備地域（上野原・コモアしおつ地区以外の地域）の世帯と法人のみなさんには、10月27日付けで通知を送付しました。

フレッツ光が整備された場合、利用を予定される人は「フレッツ光等仮申込書」に必要事項をご記入のうえ、ご提出ください。

●提出期限 12月15日（水）

●提出方法

- ①通知に同封の返信用封筒により郵送
- ②市役所総務課、秋山支所および各出張所へ持参
- ③市ホームページの入力フォームから送信

※受け付けた「仮申込書」は NTT 東日本に提出します。
※仮申込書の様式は、市ホームページからダウンロードできます。

※「仮申込書」は NTT 東日本がサービス提供を検討するためのものです。サービスの提供を約束するものではありません。

※フレッツ光は、主にインターネット接続のサービスです。なお、現段階では市内において地上デジタル放送の対応はありません。

※詳しくは NTT 東日本ホームページをご覧ください。

お知らせ

地域医療振興協会 共生・信頼・融和

上野原市立病院

私たちと一緒に働きませんか

看護職員募集

地域医療・地域看護を支える仲間を募集しています

TEL 0554-62-5121

ゆず狩り交流会 参加者募集!

- ▶ 日時 12月19日（日）午前9時～
- ▶ 集合場所 尾続バス停前フラワー公園
※マスクの持参・着用をお願いします。
- ▶ 申込方法 電話・FAX・メール
- ▶ 参加料 600円（お弁当、保険代含む）
- ▶ 申込期限 12月12日（日）

【問い合わせ】八重山トレイルレース実行委員会 事務局 木村
☎ 63-1040 FAX 62-5495 メール info@yaeyama-trail.com

奨学資金の貸付のお知らせ



☎ 学校教育課教育総務担当 (☎ 62-3408)

市内に住所がある保護者の世帯に属する人で、経済的理由により修学が困難な人に奨学資金を貸付け、有用な人材を育成することを目的とし、奨学生を募集します。

他に奨学を目的とする団体から学資の支給または貸与を受けていても応募できます。

●応募対象者

- ・令和4年4月に、高校・大学などに入学予定の人または在学中の人
- ・令和4年1月1日現在で、1年以上継続して市内に住所がある保護者と引き続き1年以上生計を一つにしている人
- ・成績優秀で経済的理由により学資の支弁が困難な人

●募集人数

- ・高校などに入学予定の人／在学中の人 2人
- ・大学などに入学予定の人 3人

●貸付上限額

- ・高校などに入学予定の人／在学中の人 72万円以内
- ・大学などに入学予定の人 100万円以内（一時金）

※無利息で貸付を行います。

※一時金は、入学時のみです。

●募集期間

令和4年1月4日(火)～14日(金)

※期間終了後の受付はできません。

必ず期間内に申請してください。

※奨学生の選考は、選考審議会により決定します。

製造業への新卒就職者に対し
奨学金返済を補助します

☎ 県産業人材育成課 (☎ 055-223-1567)

山梨県では、卒業後に県内の機械電子産業の企業に就職する人を対象に、日本学生支援機構第一種および第二種奨学金の返済分を補助します。

●補助金額 日本学生支援機構（第一種・第二種）奨学金被貸与額の卒業前2年分

●対象・定員 大学・大学院などの理学部・工学部（これらに準ずる学部などを含む）に在学する学生

・令和3年度末卒業予定者 23人程度

・令和4年度末卒業予定者 未定

●申込期限 令和4年2月28日（月）

※詳細はお問い合わせください。

無料法律相談会

☎ 生活環境課生活環境担当 (☎ 62-3114)

●日時 令和4年1月14日（金）午後1時30分～4時30分

●場所 市役所 2階 会議室D西

●相談内容 法的な相談でしたらどんな内容でも構いません。相談は1人30分で、弁護士が対応します。限られた時間ですので、相談事項をよく整理し、内容のわかる関係書類などをお持ちください。

●予約期間 12月21日（火）～令和4年1月5日（水）先着順

※当日は検温の上、マスクの着用をお願いします。

※詳しくは、お問い合わせください。

心身障害児巡回療育相談

☎ 山梨県都留児童相談所 (☎ 45-7837)

●日時 令和4年1月12日（水）午後1時30分～4時

●場所 総合福祉センターふじみ 会議室D

●相談内容 発育や発達の遅れなどの心配があるお子さんに対する家庭療育のしかた、施設入所の相談など

●申込方法 事前に都留児童相談所へ電話でお申し込みください。完全予約制です。

※お子さんの発達や発育にお悩みのご家族のために、専門の医師などがチームを組んで巡回相談を行います。お子さんの心身に障害がある場合、できるだけ早期に専門家による適切な治療や指導を受けることが大切です。お子さんを連れて気軽にご相談ください。

放送大学入学生募集

☎ 放送大学山梨学習センター (☎ 055-251-2238)

放送大学は、令和4年4月入学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

●出願期間

第1回 令和4年2月28日（月）まで

第2回 令和4年3月15日（火）まで

※資料を無料で差し上げています。

山梨県心身障害者自動車燃料費助成金の受付が始まります



富士・東部保健福祉事務所 福祉課
(☎ 0555-24-9047 FAX 0555-24-9037)

県では、山梨県心身障害者自動車燃料費助成金の受付を行います。すべての会場で事前予約が必要です(12月1日から受付開始)。来場の際は、感染対策のため、マスク着用をお願いします。

●助成対象者 (①・②の両方に該当)

- ①自動車税または軽自動車税の減免を受けていること
(二輪車および県外ナンバーの車両は対象外)
- ②身体障害者手帳1級または2級、療育手帳Aのいずれか、戦傷病者手帳(特別・第1・2項症)を所持していること

●会場・日時 (午前10時～午後3時)

- ①山梨県富士吉田合同庁舎 1月5日(水)・1月13日(木)・1月21日(金)
- ②上野原市総合福祉センターふじみ 1月6日(木)
- ③富士河口湖町役場 1月11日(火)
- ④いきいきプラザ都留 1月17日(月)
- ⑤大月市総合福祉センター 1月25日(火)

※いずれの会場でも受け付けできますが、必ず事前予約をお願いします。

●備考

指定の会場に来られない場合には、事前予約のうえ、富士・東部保健福祉事務所でも受け付けます。

受付期間は、12月20日(月)～令和4年2月4日(金)(平日の午前9時～午後5時)

※郵送の場合は、令和4年2月4日(金)の消印有効

●請求用紙

上野原市役所の福祉課窓口(上野原市総合福祉センターふじみ)または富士・東部保健福祉事務所のホームページから入手できます。



市社会福祉協議会職員募集

市社会福祉協議会 (☎ 63-0002 FAX63-0210
電子メール uenohara-shakyo@uesya.com)

市社会福祉協議会では、令和4年度の職員採用試験を実施します。

●職種 一般事務職(地域福祉に関する業務、相談業務など)

●募集人員 若干名

●採用日 令和4年4月1日(金)

●受験資格 ①昭和61年4月2日以降に生まれた人
②高卒以上の人 ③普通自動車免許を有する人(AT限定可)

●申込期間 11月15日(月)～12月20日(月)(当日消印有効)

●試験概要 ①書類選考(12月末ごろ結果通知) ②第1次試験 令和4年1月16日(日)※書類選考合格者のみ ③第2次試験 令和4年1月30日(日)※第1次試験合格者のみ

●申込み先 上野原市社会福祉協議会 〒409-0112
上野原市上野原 3163 総合福祉センターふじみ
※試験の詳細はお問い合わせいただくか、社会福祉協議会のホームページでご確認ください。

後期高齢者医療制度加入者への医療通知の発送について

市民課国保年金担当 (☎ 62-3112)
山梨県後期高齢者医療広域連合 (☎ 055-236-5671)

後期高齢者医療制度に加入されている人への今年度の医療費通知は、令和4年1月末に発送します。

ただし、令和3年12月受診分は今年度の医療費通知には記載されません。そのため、医療費控除の申告手続きを行う場合は、令和3年12月診療分は領収書が必要となります。領収書は捨てずに必ず保管しておいてください。

有料広告



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



0554-63-6101



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11,000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

上野原市行政改革推進委員を 公募します



政策秘書課政策担当 (☎ 62-3191)

市の行政改革推進にあたり、市民のみなさんの幅広い意見の反映と、市民協働によるよりよい行政運営を目的として、上野原市行政改革推進委員を公募します。

●募集人数 若干名

●応募資格

- ・市在住の、令和3年4月1日現在満20歳以上の人
- ・市の常勤一般職、議員でない人
- ・行政改革推進委員会へ出席が可能な人(年3回程度・平日の午後7時ごろ開催予定)

●任期 委嘱の日(令和4年1月ごろを予定)～令和5年10月31日

●報酬 日額1,000円(交通費支給あり)

●選考方法 書類審査および面接

●提出書類 応募用紙および小論文

※書類の様式や小論文のテーマなど、詳細は市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

※面接日は後日ご連絡します。

●応募方法

応募書類を郵送、持参または電子メールにて提出。

- ・提出先：〒409-0192 山梨県上野原市上野原3832番地 上野原市役所政策秘書課政策担当あて
- 電子メール seisaku@city.uenohara.lg.jp

●募集期限 12月17日(金)(当日消印有効)

申告を忘れずに 償却資産(固定資産税)

●毎年申告している事業者

市から申告用紙を送付します。記入のうえ提出してください。

●新規の事業者・今まで申告していないが対象の資産を取得した事業者

税務課にご連絡ください。申告用紙を送付します。

●申告期限 1月31日(月)

※期限間近になると
受付窓口が大変混雑します。



▲償却資産申告書

1月21日(金)

までの申告にご協力をお願いします。

【問い合わせ】税務課資産税担当 (☎ 62-3113)

マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます



マイナンバー総合フリーダイヤル (☎ 0120-95-0178)
市民課国保年金担当 (☎ 62-3112)

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置くだけで、健康保険資格の確認ができます。

健康保険証として利用するには初回利用登録が必要です。詳しくはQRコードからホームページをご確認いただくか、市民課国保年金担当までお問い合わせください。

※マイナンバーカードの健康保険証利用は医療機関などによって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局は厚生労働省および社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表しています。



マイナポータル上で健診結果などが 閲覧できます

マイナンバー総合フリーダイヤル (☎ 0120-95-0178)
市民課国保年金担当 (☎ 62-3112)

10月20日から、マイナポータル上で特定健診や事業主健診などの結果が閲覧できるようになりました。

上野原市の国民健康保険に加入している40～74歳の特定健診受診者は、令和2年度受診分の結果が11月から閲覧できます。令和3年度以降の健診受診者については、健診受診月の翌々月末日までに登録完了予定です。

マイナポータル上で健診結果を閲覧するためには、マイナンバーカードを健康保険証として利用する登録が必要になります。手続きについては、ひとつ上の記事をご覧ください。

※事業主健診について

は、特定健診の健診項目の結果が事業主などから保険者に提供された場合のみ閲覧できます。



認知症について学んでみませんか？

 長寿介護課地域包括支援担当（☎ 62-3128）

認知症は誰もが関わる可能性のある、身近な病気です。市では、一人でも多くの人に認知症について理解してもらうため、認知症サポーター養成講座を開催しています。

次のとおり入門編の講座を開催します。認知症について学んでみませんか。

～「認知症の入門編」認知症サポーター養成講座～

- 日時 12月18日（土）午前10時～11時30分
- 場所 総合福祉センターふじみ 3階 会議室G
- 内容 認知症のサイン、症状、診断、経過、対応など
- 対象者・定員 中学生以上 15人程度
- 申し込み 地域包括支援担当までお電話ください。

※認知症サポーター養成講座は5人程度の集まりの場合でも開催できます。出張講座も行いますので、ご希望の場合はお問い合わせください。

農地の相談は農業委員・
農地利用最適化推進委員まで！
 産業振興課農村地域づくり担当（☎ 62-3119）

農業委員・農地利用最適化推進委員は、農業者の代表、地域の世話役として、みなさんのご相談をお受けします。農地の転用（住宅の建築、駐車場など）、売買、貸し借りなどには農業委員会の許可が必要です。農地に関することは、お近くの委員に気軽にご相談ください。

地区	農業委員	推進委員
大目地区	おかべこうじ 岡部公史	ほそかわまさかず 細川正一
		かみじょうまさのり 上 條 政教
甲東地区	あみの かずお 網野和夫	なかむらつお 中村哲雄
		こ だ ひろゆき 小田廣幸
大鶴地区	き だ よしみ 木田好美	あみの ゆきお 網野幸夫
巖地区	くしま ふさち 久島扶幸	おおの やすあき 大野泰明
	ふるや かつお 古家勝夫	おがたこうき 尾形光紀
島田地区	さとう はじめ 佐藤 肇	ひらもと みよし 平本美好
秋山地区	すぎもとせいふん 杉本正文	すぎもとただまさ 杉本忠正
	ひらがげんじゅうろう 平賀源 重 郎	かとうそうり 加藤宗利
上野原地区	しみずのりお 清水範男	みずこしたつみ 水越辰巳
	しみずふじお 清水藤夫	
	しらくらこうぞう 白倉孝造	な ら としひろ 奈良壽弘
	たかはし ただし 高橋 正	
桐原地区	いしい たろう 石井太郎	たかはしじゅんいち 高橋 純 一
西原地区	とみさわ たろう 富澤太郎	はしもとまさひろ 橋本正博

令和3年度消防設備士試験


 消防総務課予防担当（☎ 62-4671）

- 試験種類 甲種（全類）・乙種（全類）
- 試験日・会場 令和4年2月13日（日）山梨県地場産業センター（甲府市東光寺3-13-25）
- 願書受付期間 ・書面申請 12月10日（金）～17日（金）午前8時30分～午後5時（土日を除く）
・電子申請 12月7日（火）～14日（火）
- 願書受付場所 消防試験研究センター山梨県支部（郵送可）（〒400-0026 甲府市塩部2-2-15 湯村自動車学校敷地内）

※願書は、消防本部に用意してあります。

住宅用火災警報器の設置および
点検・交換について
 消防総務課予防担当（☎ 62-4671）

10年を目安にとりかえろ。



住宅用火災警報器は、10年以上経過すると部品の劣化により正常に作動しなくなる恐れがあります。10年を目安に取り替えるようにしましょう。

●住宅用火災警報器は必要？

住宅用火災警報器の設置は法律により義務づけられています。過去、市内においても設置により早期に火災に気づき、ばや程度で済んだ事例が数例あります。

●住宅用火災警報器の設置義務化から10年

市では、平成23年6月1日に住宅用火災警報器の設置を義務化しました。すでに設置から10年を経過した器具もあり、電池不良などにより作動しない可能性が高くなっています。

●作動状況、設置年月日の確認

点検ボタンを押したり、紐を引いて作動状況を確認してください。応答がない場合は電池切れや故障が考えられます。

●正しい設置場所

設置率の調査時、設置場所を確認したところ、居間や台所と回答いただいた例が多かったのですが、正しくは寝室と、2階以上に寝室がある場合、寝室がある階の階段上部の天井または壁です。



危険業務従事者叙勲

11月3日付けで、次の5人のみなさんが危険従事者叙勲を受章されました。

いずれも東京消防庁に勤務し、長年にわたり消防・救急業務などに従事された功績が認められたものです。

受章者のみなさんの横顔をご紹介します。

消防功労

瑞宝単光章

よし だ げん じ ろ う

吉田源次郎さん（巖地区在住）



1972（昭和47）年、東京消防庁入庁。1996（平成8）年の首都高速代々木PA火災や1999（平成11）年の新宿・思い出横丁火災などで積極的な消火活動で延焼拡大阻止にあたりました。「長い間勤務できました。組織や家族に感謝します」と話していました。

消防功労

瑞宝単光章

き ぐ ち か ず お

木口一男さん（巖地区在住）



1973（昭和48）年、東京消防庁入庁。秋川署では檜原村の山林火災、八王子署ではマンション火災への対応が印象深い。また市民への指導を通じて地域防災力の向上にも力を尽くしました。「家を空けることが多く、常に支えてくれた妻に感謝したい」と話していました。

消防功労

瑞宝単光章

き ぐ ち と お る

木口通さん（巖地区在住）



1973（昭和48）年、東京消防庁入庁。1992（平成4）年、立川消防署勤務時に救急救命士の資格を取得。隣接する立川航空隊のヘリに同乗し、山間部や離島で救護活動をしたのが印象深いとのこと。「上司や同僚、家族に感謝します」と話していました。

消防功労

瑞宝単光章

いい じ ま よ し あ き

飯島義明さん（島田地区在住）



1975（昭和50）年、東京消防庁入庁。長年にわたり警防業務に従事しました。特に緊急車両を担当し、都内各地の災害現場で対応にあたりました。「妻と子ども、また上司や先輩、組織に感謝します。今後は地域活動に貢献していきたい」と話していました。

消防功労

瑞宝単光章

よし む ら む ね は る

由村宗治さん（上野原地区在住）



1973（昭和48）年、東京消防庁入庁。レスキュー隊として長年、人命救助に従事。2000（平成12）年の三宅島噴火では有毒ガスがたちこめる中、救助にあたりました。「息子に感謝します。早くに母親を亡くし、苦勞しながら家を守ってくれました」と話していました。

お知らせ

～人の動き～

人口と世帯（令和3年11月1日現在）		
	人口等	対前月比
人口	22,449 人	-12
男性	11,271 人	+1
女性	11,178 人	-13
世帯	10,086 世帯	+8

地域医療振興協会

共生・信頼・融和

上野原市立病院



眼科白内障手術



日帰り入院ができるようになりました

日帰り、または1泊のどちらかを医師と相談の上
選択していただけます。まずは、お気軽にご相談ください。

TEL 0554-62-5121



52 人の 上野原市地域防災リーダーが誕生！

防災・減災について考えよう vol.9

問 危機管理室（☎ 62-3145）

市では、地域の防災力の強化が急務であるとの認識から、災害発生に備え、自立する自主防災組織の活動を推進するため、9月から10月にかけて、5日間にわたり「上野原市地域防災リーダー養成講習」を開催し、このたび52人の防災リーダーが誕生しました。

この講習では、下記のカリキュラムを受講することで、地域における防災啓発活動や防災計画の作成など、地域防災に対する知識、技術や災害時の行動などへの理解を深めました。

来年度以降も「上野原市地域防災リーダー養成講習」を開催し、地域防災力の強化を図ります。

令和3年度 上野原市地域防災リーダー養成講習 カリキュラム

実施日	講座名	講師（敬称略）	時間	受講後のアンケート調査結果		
1日目 (9/16)	開講式、講習日程説明	—	20分	大変参考になった	参考に なった	参考に ならなかった
	災害時における市の対応と現状	上野原市役所 危機管理室	30分	19.7%	78.5%	2%
	被災地における「自助」「共助」	NPO 法人災害・防災ボランティア「未来会」代表 山下博史	90分	45.1%	51%	4%
2日目 (9/26) (10/3)	応急手当（止血・固定・搬送）	上野原市消防本部	120分	52%	46%	2%
	防災気象情報等について	甲府地方気象台	60分	50%	48%	2%
	災害時用公衆電話の使用方 法等について	NTT 東日本 山梨災害対策室	60分	28%	70%	2%
	災害時の東京電力の対応等について	東京電力パワーグリッド（株） 山梨総支社業務総括グループ	60分	32%	62%	6%
	自主防災組織による事例発表	市川三郷町 高田自主防災会 会長 依田十造	30分	22.5%	65.4%	12.3%
3日目 (10/11) (10/24)	避難所運営図上演習		180分	25%	69%	6%
	自主防災マップの作成	NPO 法人災害・防災ボランティア「未来会」代表 山下博史	120分	46%	48%	6%
	地区防災計画の作成		90分	47%	49%	4%

養成講習の様子



地区別の受講人数

地区	区名	受講数	地区	区名	受講数
大目	日向	1人	島田	上新田	1人
	花坂	1人		駒門	1人
甲東	野田尻	1人		西区（島田）	1人
				東区（島田）	1人
巖	ハツ沢	1人	上野原	田野入	2人
	久保	1人		諏訪	1人
	奥平	1人		新一	2人
	コモア2丁目	1人		新二	1人
	コモア4丁目	3人		本一	1人
大鶴	鶴川	1人		本三	1人
	大柵	1人		原（上野原）	3人
	大倉	2人		小沢	2人
	大曽根陽光台	1人		新井	2人
	小倉	1人		向風	1人
				奈須部	1人
			秋山	尾続	1人
			西原	初戸	1人
			秋山	浜沢	1人
				原（秋山）	1人
				尾崎	1人
				寺下	2人
				板崎	1人
				遠所	1人
				栗谷	1人
				中野	1人
				神野	1人
				桜井	1人
				富岡	1人
				安寺沢	1人
			合計	42/111 地区	52人



上野原市地域防災リーダーとは

地震や豪雨災害などの自然災害による被害を軽減するためには、行政はもとより、地域住民どうしによる「共助（協助）」の力が求められることから、市民一人ひとりの防災への取り組みを促進していく必要があります。

上野原市地域防災リーダーには、区長などと協力しながら、平時には地域の特性を考慮した防災計画の作成や防災訓練の企画運営、災害時には地域住民の避難誘導や救出・救護活動の指揮、避難所の開設・運営への協力など、自分たちの地域で自分たちでできる防災活動を積極的に推進する役割を期待しています。



「防災士」の資格取得を支援します

上野原市地域防災リーダー養成講習の受講者で、「防災士」の資格取得を目指したい人には、日本防災士機構の認証を受けて県が実施する「甲斐の国・防災リーダー養成講座」の受講者として市から推薦します。

民間での防災士研修講座を受講する場合は、約 50,000 円程度の受講料が必要となりますが、市からの推薦による「甲斐の国・防災リーダー養成講座」の受講者の受講料は無料となります。

ただし、養成講座の最終日終了後に実施する防災士資格取得試験を受験する受験者は、資格取得試験料 3,000 円が別途必要となります。また、試験合格後、防災士認証登録をする際には、登録料 5,000 円のほか、消防署または日本赤十字社などが実施する「救急救命講習」の修了証が別途必要となります。

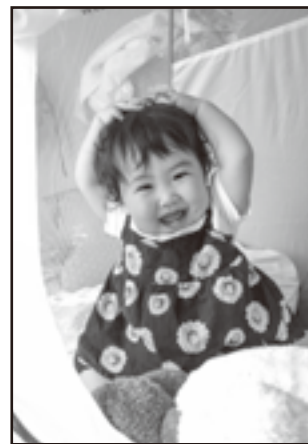
すくすく育て うえのはらっ子～我が家の主役～



上野原地区 おざわ いちと
小澤 一斗くん (1歳)

拓也さん、早希さんの長男

“すくすく大きくなあれ～”



島田地区 ふるや ゆい
古家 結衣ちゃん (1歳6か月)

肇さん、麻里さんの長女

“健康で明るい優しい子に育ててね♥
いっぱい遊んでたくさん思い出作ろう!!”

お子さまの写真を募集しています！お名前、生年月日、コメント、連絡先およびお子さまの写真を添付して、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)



～ 子育てサポート情報 ～

Check!!

『おいでよ！こどもの部屋』

こどもたちへの勉強や遊びの支援により、工夫や考える力を育み、毎日の勉強が楽しくなるようにします。費用はいつでも無料です。気軽にご参加ください。



【日時】毎月第2・第4土曜日

午前10時～午後3時30分

【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。

【内容】学校の宿題や勉強を一緒にお手伝いします。読書・お話し・紙芝居・パソコンでいろいろなことを調べる方法なども支援します。

【場所】上野原市上野原 594-1 (NTT 駐車場向かい)

【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)

※昼食とおやつ、お茶なども提供します。

※持ち物は学校で使用する教科書、ノート、筆記用具のみです。他の教材は運営者が用意します。

※駐車場をご用意しますので事前にご連絡ください。

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)

【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

●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)

●●●上野原市立病院 12 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	片山・花輪	内田・飯野	小池	村田	長坂（浩）	内科医師
	午前 予約	三澤・内田	岡本・村田 片山	長坂（浩）・藤来 ＜循環器＞唐澤	長坂（浩） 花輪	岡本・村田 進藤	
専門外来 【予約制】	午後				＜糖尿病＞山崎 ＜腎臓＞担当医	＜睡眠＞竹内 注1	
神経内科	午前	村田（博朗）			瀧山		
小児科	午前	赤羽	渡邊	須長	笠井	12/3、17 矢ヶ崎 12/10、24 小林	
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	千葉 第3月曜日のみ	遠藤	富岡			
胸部外科	午後				平良 予約のみ		
皮 膚 科	午前	浅川（理）		三井			
	午後					第1・3 武藤 第2・4 浅川（ま）	
整形外科	午前	大城・藤岡	須田	戸島・谷口	倉繁・藤岡	金沢・藤岡	
眼 科 【一般外来】	午前	松本	伊丹			長谷部	
	午後		西尾 注3	杉谷		山梨大非常勤医師	
眼 科 【専門外来】	午後			＜白内障＞ 仲野 注2			
耳鼻咽喉科	午前 午後		吉田	松岡		石井	
泌尿器科	午前				村石		小松 診療日 12/11、2
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3木曜日のみ		
秋山診療所	午前	岡本		片山		上條	
	午後						

●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

診療予約変更：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、11 月 16 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 (☎ 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

注 1 睡眠時無呼吸症候群は、睡眠外来にて診察します。初診で受診希望の人は平日午後 1 ~ 4 時にお問い合わせください。

注 2 白内障外来・多焦点眼内レンズ手術は完全予約制です。受診希望の人は各曜日の眼科初診外来を受診してください。

注 3 12 月 7 日 (火) から西尾医師が診察を行います。

●●●12 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
児童巡回 相談	9 日 (木) 午前 10:00 ~ 午後 3:00	市総合福祉センター (要予約 ☎ 62-4133)	結婚相談所	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	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 9:00 ~ 午後 4:00	もみじホール相談室 ☎ 63-5700 ☎ 0120-28-7830
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	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
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	農地売買・賃 借申請書提出	12 月の申請書提出期限 10 日 (金)	農業委員会 (産業振興課内) ☎ 62-3119
人権相談	10 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	26 日 (日) 午前 9:00 ~ 正午	税務課カウンター ☎ 62-3113
行政相談	20 日 (月) 午前 10:00 ~ 正午	市役所 2 階会議室 D	市民課 日曜窓口	26 日 (日) 午前 9:00 ~ 正午	市民課カウンター ☎ 62-3112

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事業者を募集して
います。掲載は無料です。工夫次第で新規顧客やリピーターを獲得できる
かもしれません。ぜひご利用ください！

政策秘書課
秘書広報担当
☎ 62-3191

定休日/土日・祝日 営業時間/10:00 ~ 20:30

※本券 1 枚につき 1 名様まで使用可能です。(一人一回限り)
※本券を使用の際は、参加時に本券を必ず提示してください。
※クーポンの使用は不可
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限: 2021 年 12 月末日まで

定休日/水曜 営業時間/9:00 ~ 18:00

※本券 1 枚につき 1 名様まで使用可能です。
※本券を使用の際は、必ず注文時に提示してください。
※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、現金との引き換えはできません。
※有効期限: 2021 年 12 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。
※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、現金との引き換えはできません。
※有効期限: 2021 年 12 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 重 1 台まで使用可能です。
※本券を使用の際は、必ず注文時に提示してください。
※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、現金との引き換えはできません。
※有効期限: 2021 年 12 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。
※クーポンの使用は不可
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限: 2021 年 12 月末日まで

年中無休 営業時間/11:00 ~ 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。
※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、現金との引き換えはできません。
※有効期限: 2021 年 12 月末日まで

リンデン だより

LINDEN DAYORI

市立図書館

一般書

- ◇『塞王の楯』
今村翔吾／著 集英社
- ◇『レインメーカー』
真山仁／著 幻冬舎
- ◇『死にふさわしい罪』
藤本ひとみ／著 講談社

児童書

- 『レッツキャンプ』
いとうみく／作 酒井以／絵 佼成出版社
- 『ポーチとノート』
こまつあやこ／著 講談社
- 『飛べ！ 遺伝子を超えて』
森川成美／作 森川泉／絵 国土社

絵本

- ◆『おちばのほん』
いわさゆうこ／著 文一総合出版
- ◆『ひめさま！ ぞうはすぐくおおきでござる』
丸山誠司／作 光村教育図書
- ◆『マイロのスケッチブック』
クリスチャン・ロビンソン／絵 ペーニャ／作
鈴木出版

図書館イベント

- ◆子ども映画会『ハローキティのきえたサンタさんの帽子』
12月11日（土）①午前10時～10時50分
②午後2時～2時50分
- ◆おはなし会『まどからのおくりもの』ほか
12月18日（土）午後2時30分～
◎たんぽぽ会

『クリスマスに関する本』の展示

12月は、展示コーナーで「クリスマス」をテーマに児童書や絵本を展示しています。ぜひ、手に取ってご覧ください。



＜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

180

男女共同参画推進委員会

白鳥恵美子福祉保健部長に インタビュー

今年の春から、福祉保健部の部長としてコロナ対応などに取り組んでいる白鳥恵美子部長に、女性の視点から見た仕事の取り組み方、生き方などをインタビューしました。

まず初めに、今回のコロナ対応について。当初は大変だったが、リーダー、課長、部長で相談して同じ方向で協力してやっていけたので、うまく乗り越えられたと言っていました。

次に、部長の仕事について。初めから福祉課で働いており、そこで必要な保健師資格、経験もあるので、特に女性として意識して仕事はしていないとのことでした。

さらに、市役所内で女性の働きやすい環境づくりについて。現在の福祉課は、仲間でお互いに協力し合ってやっていける、みんなで仲良くやっていけばいいという課にしているので、女性も働きやすい環境になっているとのこと。しかし、まず自分からこの仕組みづくりをしていくことが大事であるとのことでした。

また、今後の介護を見据えた50～60歳男性の料理教室や、みんなで仲良くするため子どもときから「ありがとう」「ごめんなさい」を言える環境づくりなどの提案もありました。

今回のインタビューでは、職場のみんなが気持ちよく働ける環境づくりに努力している姿勢が見られ、魅力的な部長だと思いました。



【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

地域のみなさんの交流の場 あおぞらバザー&介護のひろば

11月5日（金）、上野原地区の新一区集会所で、市社会福祉協議会の「あおぞらバザー&介護のひろば」が行われました。これは、地域のみなさんの交流の場として、バザーの他にも介護相談、認知症相談などを実施しているものです。また、お茶を飲みながらゆっくり話せるスペースや、ピアノの生演奏で歌えるコーナーもあり、晴天に恵まれた会場はたくさんの人でにぎわっていました。



島田コミュニティセンター横へ新築 島田出張所が移転しました

島田出張所が移転し、11月8日（月）から業務を開始しました。以前の出張所は、老朽化や進入路が急勾配であることなど利便性に課題があったことから、島田財産区などのご協力をいただき島田コミュニティセンター横へ新築・移転となりました。開所式では村上市長から「新しい出張所は業務の窓口となるだけでなく、みなさんがふらっと立ち寄り語り合える場となってほしい」とあいさつがありました。



「手洗いチェッカー」で学ぶ 手、きちんと洗えるかな？

11月5日（金）、巖こども園で手の洗い方を学ぶ催しがありました。これは介護老人保健施設みのりの里のみなさんがボランティアで行っているもので、「手洗いチェッカー」を使います。専用のクリームを塗ったあとに手を洗い、専用のライトに手を当てると、洗い残しが光ってひと目で分かる仕組み。子どもたちは真剣に手を洗い、きれいになっているかどうかを楽しそうに確認していました。



秋山地区の高齢者宅を巡回 消防署の訪問防火診断

11月9日（火）、秋山地区で高齢者宅を対象とした防火診断が行われました。これは、消防署秋山出張所が秋の火災予防運動の一環として実施したものです。空気が乾燥し、火災が発生しやすいこれらの時季。住宅用火災警報器が設置され、適切に管理されているかを確認し、経年劣化したものは交換を推進しました。ほかに、消火器の設置の促進や、災害発生時の避難場所の確認なども行いました。



上野原 PhotoRecord



人権啓発活動に協力していきます じんけん大使たまじまる誕生！

市の郷土料理「せいだのたまじ」のイメージキャラクターである「たまじまる」。さまざまなイベントなどに登場していますが、このたび甲府地方務局から「じんけん大使」に委嘱されました。10月19日（火）に委嘱式が行われ、人権イメージキャラクター「人KEN まもる君」とともに、人権啓発活動への協力を誓いました。今後、大使として市内で行われる啓発活動へ参加していきます。



明治安田生命様から 市に寄附をいただきました

10月20日（水）、明治安田生命保険相互会社様が来庁され、市に寄附をいただきました。同社には、昨年から3度にわたって寄附をいただいているほか、社員のみなさんには八重山の清掃活動や、移住促進のためのパンフレットを配布していただくなど、市に対し多大な支援をいただいています。この日は、市から感謝状をお渡しし、村上市長が感謝の言葉を伝えました。



島田小学校で福祉集会 自分の住む地域を学ぼう

10月22日（金）、島田小学校で市社会福祉協議会のイベント「福祉集会」が行われました。島田地区のサークル「いどばた会」のみなさんが講師となり、島田地区の歴史や文化を学びながら、地域を愛する心を育みました。子どもたちは4グループに分かれ、島田地区の地形、大月と上野原に伝わる桃太郎伝説、桂川の鮎釣り、かつてあった渡し船など、多岐にわたるお話に目を輝かせていました。



ひなづる漬をヒントに大学生が開発 新スイーツ「かぶジェラート」!

都留文科大学の地域社会学科3年生・鈴木ゼミのみなさんが秋山地区で行っている地域再生プロジェクト。この活動の一環として、秋山地区の特産品であるひなづる漬に注目。原料の東京長カブを使って、スイーツ「かぶジェラート」を開発しました。10月23日（土）、24日（日）、秋山温泉で試行販売すると、お風呂上がりの利用者に好評で、限定100食が2日間とも完売となりました。



クラシアンなら水のトラブル即解決!

つまり除去・水漏れ修理

蛇口・トイレ・給湯器・
給排水工事・高圧洗浄

出張・見積・点検無料
受付24時間・無休

0120-535-883

クラシアン山梨営業所 甲府市陣行2-17-11

株式会社 クラシアン

30th ANNIVERSARY

11月6日オープンしました お花の定期便

上野原市内のお客様へお花の定期配送をいたします。
太田市場から仕入れた新鮮なお花を、その日のうちにお届けします!

3つの定期便プラン (仏花もOK)
A 990円 B 1650円 C 3300円

※金額は税込み、配送無料。※切り花と仏花の混花もOKです。
※お盆・お彼岸などは、ご要望に応じてお花の調整もいたします。
例) A+B B+C A+C 等、組み合わせ自由です。

水曜・金曜に配達します。
毎週・隔週・月1など
ご依頼ください。
その他、様々な
ご要望に対応いたします。

花の家 ぱいかじ **0120-900-752** info@paikaji-flower.jp
上野原市上野原 3284 営業時間 10:00 ~ 18:00 日曜定休(事前予約の場合は配達可能です。)

お知らせ

**2021年4月末までに
マイナンバーカードを
申請した方は
マイナポイントがもらえる!**

マイナポイント

最新の情報はマイナポイント事業
ホームページをご覧ください!

マイナポイント

マイナポイントを受け取るには、マイナンバーカードを使って、マイナポイントの申込みを行い、
選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があり、
2万円の利用で**上限5,000円分のポイントがもらえます。**

※マイナポイントの対象期間を「2021年9月末まで」から「2021年12月末まで」に延長しました。

マイナポイント事業をかたった不審な電話、メール、手紙、
訪問等には十分注意してください。

マイナポイントの予約・申込のサポートは、マイナポイント事業
ホームページ記載の「マイナポイント手続スポット」でお受けください。

総務省 内閣府

お問合せ マイナンバー
総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

音声ガイダンスに続いて「5番」を選択してください。
平日：9時30分～20時00分 土曜日：9時30分～17時30分