

広報うえのはら ~頑張るあなたを応援する情報誌~

# UENOHARA

Public  
Relations

8

2021年  
No.198

元気な100歳を  
目指そう!!

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!!

特集 フレイル予防



特集  
フレイル予防  
【後編】

# 元気な100歳を目指して！

【写真】長寿介護課の「元氣いきいき教室」の様子（表紙も）。ボールやマシンを使った運動やストレッチで、フレイル予防を目指します。

7月号では、健康と介護の中間の状態である「フレイル（虚弱）」は、早めに兆候に気づき、適切な対応を行うことで健康な状態に戻れる、介護になるのを遅らせることができるとお伝えしました。今回は、フレイル予防の3つの柱についてお伝えします。

●問い合わせ 長寿介護課地域包括支援担当（☎ 62-3128）

【図1】フレイル予防の3つの柱



フレイルを予防するためには、「栄養（バランスよい食事と口腔ケア）・身体活動（運動）・社会活動への参加」を生活の中で意識的に取り組むことが大切です（図1）。

フレイル予防の3つの柱

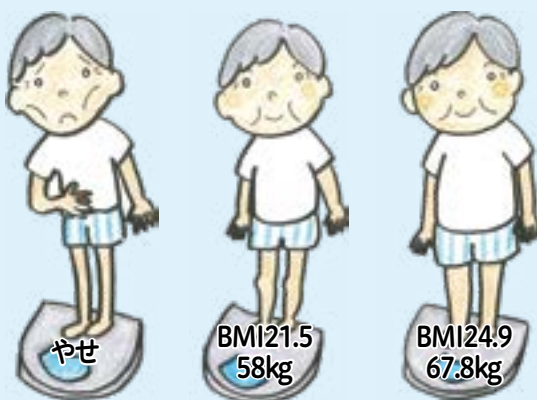
フレイル予防では、3つの柱が大切!! 1つでも傾いたり、欠けてしまうと、元気な体と心を保つことができなくなります!!

フレイル予防【後編】

中年期以降の健康管理の柱は、生活習慣病予防です。基本は「腹八分目で間食なし」ですが、高齢期に入ると食が細くなり、1日3回の食事は必要なエネルギーや栄養素が不足しがちになります。そ

高齢期の食生活はギアチェンジが必要です

《身長165cmの人の場合》



少しポッチャリ

解説

【図2】少しポッチャリが好ましい

70歳以上の人々のBMI（体格の指標）の目標値は21.5～24.9  
※ BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

栄養



「しっかりと食べる」とは、痩せすぎないように食べること、色々な食品を食べることです。特にタンパク質が不足しないよう、毎回の食事に魚、肉、卵、大豆製品のどれか一つを取り入れることが大切です。

●BMIが、目標値より低い  
●1年間で2～3kg程度の体重の減少がある人  
●高年齢の人  
これらの人は、「腹八分目のメタボ対策」から、「しっかりと食べるフレイル予防」にギアチェンジをして食生活を見直し、体重減少を防ぐ必要があります。

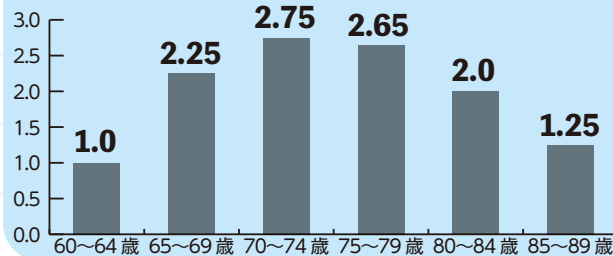
のため、人によっては不足エネルギーを間食で補う必要があります。また、フレイル予防には「痩せている人より、ほんの少しだけポッチャリ」とした体形の人が好ましいことが分かっています。

高齢期に口腔内のトラブルが急増

左の表は、60～64歳を1としたときの、高齢期各年齢層の歯科医療費です。

【表】令和元年度上野原市歯科医療費

60～64歳の歯科医療費を1.0としたときの、各高齢者の歯科医療費



65歳以降に口腔内のトラブルが急増することがわかります。この原因の34・3%は歯肉炎と歯周疾患ですが、日常的に口腔内を清潔にすることで予防できます。高齢期に口腔内やその周囲の衰えを放置すると、下のようトラブルが生じやすくなります(図3)。



## 【図4】主な口腔内ケア



歯みがき

1日2回は歯を磨きましょう。



入れ歯の手入れ

入れ歯は清潔にしましょう。



舌のケア

舌ブラシで舌をきれいにしましょう。



うがい

水を口に含み、力強く動かしましょう。口の周りの筋力運動効果があります。

口腔内ケアには、なんでも食べられる口内環境の維持と肺炎などの全身疾患を予防する効果があります。

嚥む機能の低下は、偏った食事の原因ともなりますので、図4のような口腔内ケアをこころがけましょう。

## 解説

### 身体活動



過度な運動の継続が必要です

少しの運動でも継続することが大切です。

ウォーキングのような有酸素運動が好ましいのですが、ラジオ体操や椅子に座った健康体操など、自宅内で負担が少なく行える運動も効果があります。

うっすら汗をかくような運動を1週間に2〜3回程程度無理のないように行いましょう。



## 【図5】フレイルドミノ

## 解説

### 社会参加



フレイルの第1予防は社会とのつながりです

実は、フレイルへの最初の入り口は、社会とのつながりを失うことです。その後はドミノ倒しとなり、フレイルへとつながっていきます(図5)。地域、知人、友人などすでに持っているつながりを大切にしましょう。

無理をせず、付き合っていて「自分が心地良いと思える関係」であることが大切です。

市では、次のようなフレイル予防の教室やサポートを行っています。興味のある人は、地域包括支援担当まで気軽にご連絡ください。

- 集まりの場での口腔内ケア・口腔体操の出張講座
- 高齢者の運動教室や百歳体操のサポート
- 高齢者サポーター事業(おはなしボランティア)



## 診察室からの声

## フレイルの危険因子と対策


 三生会病院  
 院長 工藤 耕太郎 医師

フレイルは、偏った食事、運動不足、疼痛、難聴、抑うつ、認知機能障害などで生じやすくなります。また、服用している薬が6剤以上の場合、フレイルになりやすいとされています。

低タンパクの食事はフレイルの危険因子です。したがって肉や魚や大豆などを食べることは重要です。血糖値やコレステロール値は高すぎてもフレイルの危険因子となりませんが、気をつけなければならぬのは低血糖や低コレステロールもフレイルの危険因子となるため、糖尿病や高脂血症のような治療を行っている場合、その点も注意する必要があります。

フレイルは、偏った食事、運動不足、疼痛、難聴、抑うつ、認知機能障害などで生じやすくなります。また、服用している薬が6剤以上の場合、フレイルになりやすいとされています。

運動については1週間に1000kcal以上の運動(注1)を行っている場合、フレイルの危険は減少することが知られています。また運動してない時間の過ごし方も重要で、読書やインターネット、音楽鑑賞などはテレビを見ているよりもフレイルが引き起こされるリスクが減少します。つまり運動不足でテレビを長時間見るとい生活習慣がフレイルを引き起こしやすいと考えられています。

疼痛や難聴は運動量を減少させやすくフレイルにつながる可能性があります。フレイルへの介入は、認知機能障害や認知症を改善する可能性が示唆されていますが、認知症の発症予防に関しては効果があるとい報告はありません。10週間の運動介入で空間認知、遂行機能、処理速度、作業記憶(注2)などが改善するとい報告があり、認知機能障害や認知症の患者さんに対して積極的な運動介入を行うことは必要であると考えられています。

抑うつ状態はフレイルの危険因子であると同時に、フレイルによって抑うつ状態はさらに悪化します。したがって、抑うつ状態は運動介入と心理療法の対象となります。病院にかかるうえで、もっとも注意しなければならぬことは薬剤の数です。6剤または7剤以上の処方服用している人は「薬剤起因性老年症候群」という薬の副作用により、行動量が減少する危険が高くなります。特に危険な薬剤は、ベンゾジアゼピン(抗不安薬や睡眠導入剤)、非ベンゾジアゼピン系鎮静薬(最近の睡眠導入剤に多い)、抗うつ薬、抗ヒスタミン薬、抗コリン作用を持つ薬剤とされています。これらの薬は、専門医が判断し必要に応じて処方されていることがほとんどです。むやみに怖がる必要はありません。しかし処方された場合、患者さんやご家族は運動能力の低下が薬剤の服用以降に起きていないか注意が必要と考えられています。

(注1) 1000kcalの運動…おおよそ、はや歩きで300分程度の運動

(注2) 空間認知…ものの大きさ、形、位置や方向などをすばやく正確に認識する力

遂行機能…ものごとを計画し、順序だてて行う機能

処理速度…あたえられた課題を処理する速度

作業記憶…ものごとを考えるときに使う記憶

# 新型コロナウイルスワクチン接種について

## 64歳以下の方への接種券発送予定

### 接種券の発送予定について

64歳以下の方への接種券を、次の順番で郵送します。  
(年齢は令和4年4月1日時点)

- ① 60歳～64歳…発送済み
- ② 59歳以下(基礎疾患あり)…「基礎疾患等調査表」で申請された場合は、接種日を調整後、7月下旬以降に順次発送(予約は不要)
- ③ 50歳～59歳…8月上旬ごろ発送予定
- ④ 40歳～49歳…8月中旬ごろ発送予定
- ⑤ 16歳～39歳…8月下旬ごろ発送予定
- ⑥ 12歳～15歳…決まり次第お知らせします

### ●集団接種について

障害や疾病などで、市の集団接種会場での接種が難しい人は、下記までご相談ください。

- ・新型コロナウイルスワクチン一般電話相談窓口(☎21-9606)
- ・長寿介護課地域包括支援担当(☎62-3128)
- ・福祉課障害福祉担当(☎62-4133)

●問い合わせ 子育て保健課医療保健担当(☎62-4134)

▶コロナ対策最新情報  
(市ホームページ)



※ワクチンの供給状況により予定が変更となることがあります。最新の情報は市ホームページなどで随時お知らせします。

### 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ワクチン専門相談ダイヤル

☎055-223-8878(午前8時30分～午後8時30分)

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)

## 住宅用火災警報器を点検しましょう!!

### 設置義務化から10年、電池切れや故障がないか確認を

▶警報器の取り付けについて  
(日本火災報知機工業会ホームページ)



●問い合わせ 消防総務課予防担当(☎62-4671)

### 電池の寿命は約10年です!

次のような音が鳴っている場合は電池切れか故障ですので、交換が必要です。

- ・「ピッ」と短い音
- ・「ピッ・ピッ・ピッ」と短い音が連続している



6月1日で  
設置義務化から10年。  
ご自宅の火災警報器、  
もう交換しましたか?

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

●正しい設置場所とは?  
設置率の調査時、設置場所についても確認したところ、「居間」「台所」に設置していると回答した人が多くいました。しかし、正しい設置場所となるのは「寝室」、2階以上にある場合は「寝室」です。設置場所をもう一度確認してみましょう。

●設置率が下がっています  
今年度、新たに市内の住宅用火災警報器の設置率を調査した結果は84%で、昨年度の設置率93%から大きく減少しました。

●住宅用火災警報器は必要?  
設置は法律により義務づけられています。市内においても、過去に火災警報器を設置していたため早期に火災に気づき、ばや程度で済んだことが数例あります。

●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。設置から10年を経過した器具もあり、電池不良などで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

# 子育て世帯生活支援 特別給付金

●問い合わせ

厚生労働省コールセンター

(☎0120・811・166)

子育て保健課子育て支援担当 (☎62・4134)

新型コロナウイルス感染症  
による影響が長期化する中

で、低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行うため、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

●支給手続き

令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で、住民税非課税の人は、令和3年7月に支給済みです。

●支給対象者  
①②の両方に当てはまる人  
※ひとり親世帯分の給付金を受給済みの人を除く

①令和3年3月31日時点で18歳未満の児童（障害児の場合、20歳未満）を養育する父母など（令和4年2月末までに生まれた新生児なども対象）

②令和3年度住民税（均等割）が非課税の人または令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった人

●支給額

児童1人あたり一律5万円



# 国民健康保険税の 減免制度

●問い合わせ

税務課収納担当 (☎62・3113)

新型コロナウイルス感染症の影響で主たる生計維持者の収入に一定程度減少が見込まれる世帯に対し、国民健康保険税を免除・減額します。

●減免額

①全額

②減免対象保険税額に減免割合をかけた額（表のとおり）

●対象となる保険税

令和3年度の保険税で令和4年3月31日までの間に納期限があるもの

●申請方法

申請書に①は医師による死亡診断書や診断書など、②は「収入申告書」と収入を証明する書類などを添えて提出

新型コロナウイルス感染症の影響で主たる生計維持者の収入に一定程度減少が見込まれる世帯に対し、国民健康保険税を免除・減額します。

●申請期限  
令和4年2月28日（月）

# 介護保険料の 減免制度

●問い合わせ

税務課収納担当 (☎62・3113)

新型コロナウイルス感染症の影響で主たる生計維持者の収入に一定程度減少が見込まれる被保険者に対し、介護保険料を免除・減額します。

●対象となる保険料

令和3年度の保険料で令和4年3月31日までの間に納期限があるもの

●申請方法

申請書に①は医師による死亡診断書や診断書など、②は「収入申告書」と収入を証明する書類などを添えて提出してください（申請書および関係書類は税務課で配布または市ホームページからダウンロードできます）。

【表】対象世帯②にかかる減免額  $(A \times B / C) \times (D)$

【減免対象の保険税額  $(A \times B / C)$ 】  
 A：世帯の被保険者全員について算定した保険税額  
 B：世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる収入にかかる前年の所得額  
 C：主たる生計維持者および世帯の被保険者全員の前年の合計所得金額

×

【前年の合計所得金額に応じた減免割合  $(D)$ 】

300万円以下の場合	：全部
400万円以下の場合	：10分の8
550万円以下の場合	：10分の6
750万円以下の場合	：10分の4
1000万円以下の場合	：10分の2

【表】対象者②にかかる減免額  $(A \times B / C) \times (D)$

【減免対象の保険料額  $(A \times B / C)$ 】  
 A：第1号被保険者の保険料額  
 B：世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる収入にかかる前年の所得額  
 C：主たる生計維持者の前年の合計所得金額

×

【前年の合計所得金額に応じた減免割合  $(D)$ 】

210万円以下の場合	：全部
210万円を超える場合	：10分の8

# 児童扶養手当現況届・ひとり親家庭医療費受給資格更新申請書

8月中に忘れず提出をお願いします!!

8月中に  
提出を!



●問い合わせ 子育て保健課子育て支援担当 (☎ 62-4134)

## ひとり親家庭医療費助成制度

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

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

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



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

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

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

※所得制限などがあります。

※現況届や更新申請書の用紙は、受給者全員に郵送しています。

※提出時に審査を行います。必ず受給者本人が提出してください。

※支所・各出張所への提出、郵送による提出はできません。

## 児童扶養手当制度

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

### ●対象者

日本国内に住所があって、次のいずれかに該当する児童を監護している父、母、または、父もしくは母に代わって児童を養育している人

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



### ●手当額（月額）令和2年4月～

児童数	全部支給額	一部支給額
児童1人の場合	43,160円	所得に応じて月額43,150円～10,180円の範囲で決定
2人目の加算額	10,190円	所得に応じて月額10,180円～5,100円の範囲で決定
3人目以降の加算額(1人につき)	6,110円	所得に応じて月額6,100円～3,060円の範囲で決定

※全部支給額および一部支給額は、所得制限によって決められます。

### ●手当の一部支給停止（児童扶養手当法第13条の3）

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

### ●支払時期

年6回、奇数月にそれぞれの前月分（2か月分）までを支給

※申請が必要です。申請翌月から対象になります。

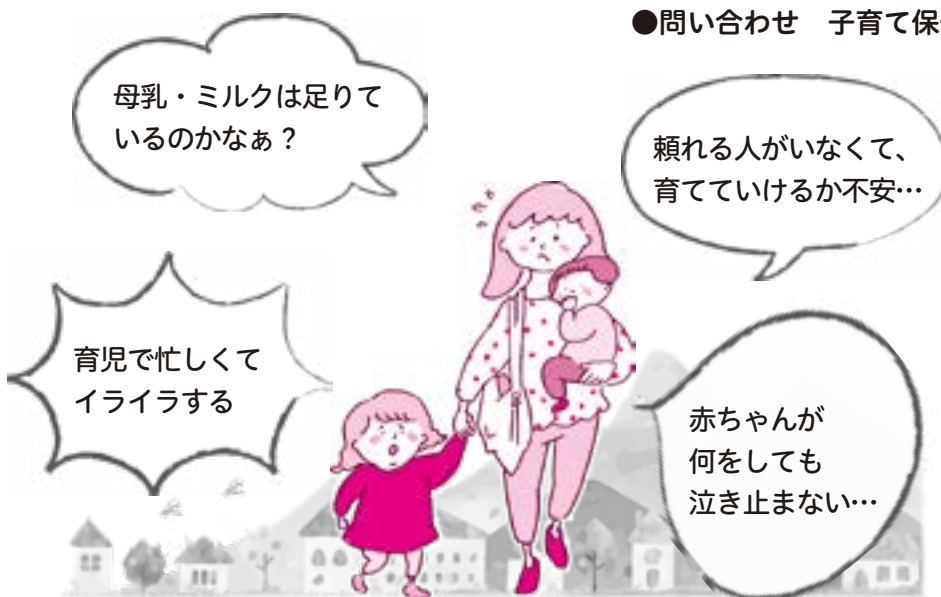
※認定請求書には、手当を受ける人の支給要件によって添付する書類が異なります。事前にご相談ください。



# 子育て世代包括支援センター

どんな悩みも、まずはご相談下さい!!

●問い合わせ 子育て保健課母子福祉担当 (☎ 62-4134)



子育て世代包括支援センターは、妊娠期から子育て期のさまざまなニーズに対して、一人ひとりに寄り添いながら相談支援を行う「子育ての総合相談窓口」です。

保健師が妊娠前から子育て期の不安や悩みをお聞きし、必要に応じて管理栄養士、児童家庭相談員など、子育て関係者や地域の専門家と連携してサポートします。

気軽にご相談ください。

## 相談場所・実施日など

- 場所 子育て保健課母子福祉担当（総合福祉センターふじみ内）
- スタッフ 保健師 4人
- 対象 妊婦～子育て中の保護者
- 実施日時 平日の午前8時45分～午後5時15分  
※母子健康手帳交付は毎週火曜日午前（予約制）  
※相談内容を事前にご連絡いただくと、スムーズにサポートできます。

## 利用方法

どんなきっかけでも利用できます。

たとえば…

- ・本人から電話・来所などによる相談
- ・家族、親戚、友人、近隣の人からの紹介
- ・民生委員、こども園・保育所・幼稚園、社協・福祉課などからの紹介

「マイ保健師」  
がサポート!

市では、お住まいの地区ごとに、すべての妊産婦、乳幼児とその保護者に担当の保健師（マイ保健師）を配置しています。妊娠中の不安や戸惑いから育児に関する疑問や悩みまで、一人で悩まずに担当保健師（マイ保健師）に気軽にご相談ください。

★母子健康手帳交付時にマイ保健師の案内をお渡しします。また、乳児訪問や乳幼児健診時にも紹介します。



## どんなサポートがあるの？

### ★母子健康手帳の交付

妊娠届出時には、保健師が悩みや不安などを聞きながら、妊婦さんに母子健康手帳を交付します。

妊娠から出産・子育てがスムーズに進むよう、一人ひとりに妊娠・出産・育児についての情報提供をさせていただきます。

### ★妊娠・出産・育児についての相談

「思いがけない妊娠に戸惑っている」、「初めての出産について不安がある」、「産後のケアや里帰り出産のことは?」、「生まれた子どもの発育・発達のこと」、「産後の育児や病院との連携（退院後の育児や体調管理）」などの相談に応じます。

### ★その他子育て支援情報の提供

妊娠・出産・子育て中の保健・医療・福祉の各種制度について、関係機関との連携・調整を行い、情報提供をさせていただきます。

# 高額介護サービス費と介護保険施設における食費・居住費

8月1日から負担限度額が変わります

●問い合わせ 長寿介護課介護保険担当 (☎ 62-3128)

## 高額介護サービス費の負担限度額

介護サービスを利用されたとき、自己負担割合に応じた利用料を負担していただいています。高額介護サービス費は、1か月に支払った利用者負担の合計が負担限度額を超えたとき、超えた分が払い戻される制度です。

介護サービスの利用者と同一世帯に、年収約770万円以上の65歳以上の人がいる場合、毎月の負担上限額が次のとおり変わります。



区 分		負担の上限額 (月額)
<b>新設</b>	課税所得 690万円 (年収約 1,160万円) 以上	140,100円 (世帯)
	課税所得 380万円 (年収約 770万円) ~ 課税所得 690万円 (年収約 1,160万円) 未満	93,000円 (世帯)
	市町村民税課税 ~ 課税所得 380万円 (年収約 770万円) 未満	44,400円 (世帯)
	世帯の全員が市町村民税非課税	24,600円 (世帯)
	前年の公的年金などの収入金額 + その他の合計所得金額の合計が 80万円以下の人など	24,600円 (世帯)
		15,000円 (個人)
	生活保護を受給している人など	15,000円 (世帯)

## 介護保険施設における食費・居住費の助成制度

介護保険施設 (介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院) やショートステイを利用する人の食費・居住費については、世帯全員 (別世帯の配偶者を含みます) が市町村民税非課税である低所得者を対象に助成を行っています。

一定額以上の収入や預貯金などをお持ちの人の認定要件と食費の負担額が見直され、次のとおり変わります。



食費の負担限度額および預貯金の要件の見直し	食費の負担限度額 (日額)				預貯金要件	
	施設入所者		ショートステイ利用者		預貯金額	
	令和3年7月まで	令和3年8月から	令和3年7月まで	令和3年8月から	令和3年7月まで	令和3年8月から
年金収入など (注) 80万円以下 (第2段階)	390円	390円	390円	600円	単身 1,000万円以下 夫婦 2,000万円以下	単身 650万円以下 夫婦 1,650万円以下
年金収入など 80万円超 120万円以下 (第3段階①)	650円	650円	650円	1,000円		単身 550万円以下 夫婦 1,550万円以下
年金収入など 120万円超 (第3段階②)	650円	1,360円	650円	1,300円		単身 500万円以下 夫婦 1,500万円以下

(注) 公的年金などの収入額 (非課税年金含む) + その他の合計所得額。

※生活保護受給者や高齢福祉年金受給者など (第1段階) の負担限度額は、食費・居住費ともに変更ありません。

# 上野原に繁殖する 特定外来生物 オオキンケイギク

## を知っていますか？

みなさんは「オオキンケイギク」という植物をご存知でしょうか。名前は知らなくても一度は目にしたことがあると思います。道端で綺麗な黄色い花を咲かせているオオキンケイギクですが、実は「特定外来生物」に指定されています。

オオキンケイギクは河川敷や道端などの日当たりの良い場所を好むキク科の多年草で、5〜7月にコスモスに似た鮮やかな黄色い花を咲かせます。繁殖力がとても強く、在来植物の住処を奪ってしまうため、2006年に特定外来生物に指定されました。

現在は栽培や売買、生きたままの移動が禁止されているオオキンケイギクですが、特定外来生物に指定される前は自由に売買され、緑化植物として推奨されていました。そのため私たちの身近なところにオオキンケイギクは生息しています。

今回は、私たちねこの目報道部の先輩でもあり、卒業研究として上野原市内のオオキンケイギクの生息状況を調査している古谷先輩にお話を伺いました。

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



なぜオオキンケイギクの調査を卒業研究のテーマに選んだのですか。

植物に詳しい知人と出かけたときにたまたまオオキンケイギクを見かけたのですが、その知人からこの花が特定外来生物だと聞き、いろいろ教えてもらいました。

このことを指導教員に伝えたところ、先生も詳しくないということで、それならば地域でも知らない人が多いのではないかと思い、危険性などの情報発信をするために卒業研究のテーマに選びました。先生も興味を持ってくれて、一緒に市内さまさま

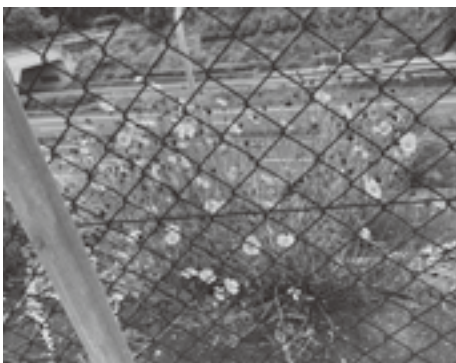
な場所を調査しました。

上野原ではオオキンケイギクはどのように繁殖しているのでしょうか。

オオキンケイギクは主に日当たりの良いところを好むので、桂川沿いや高速道路の周辺、工業団地などにとても多く繁殖していました。調査していく中で、学校や民家の庭先、お墓の周辺に生えている姿も観察されました。

また、柵原や西原、秋山など、市内広域に繁殖していることも確認されました。

オオキンケイギクを駆除する上



で気をつけることはありますか。

オオキンケイギクは生きたままの運搬が原則禁止されています(※)。根ごと引き抜いたあと、天日にて枯死させ、燃えるゴミとして出す必要があります。根が残ってしまうとまた生えてきてしまうので、刈り取らずゆっくり引く抜くことです。また、花が散った状態の場合、むやみに触ると種が飛び散ってしまうこともあるので注意が必要です。

※事前に告知するなど一定の条件を満たした活動であれば、生きた状態でごみの焼却施設に運搬することは可能。

身近でよく見かける植物ですが、実は特定外来生物であるオオキンケイギク、より多くの人にこの植物について知っていただけたら嬉しいです。左のQRコード、または下記のURLを読み込んでいただくと今回紹介したオオキンケイギクについてより詳しい写真や情報を見ることができ、是非ご覧ください。



<http://nekonome.s5.valueserver.jp/main0/2021-08/>



# 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

広報うえのはら版ネコノメ

うえのはら健康家族

お知らせセテエックリスト

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	8月4日(水)	R3年3月6日～4月4日生
	9月3日(金)	R3年4月5日～5月2日生
9 か月児	8月4日(水)	R2年10月1日～10月29日生
	9月3日(金)	R2年10月30日～12月2日生
1歳6か月児	8月20日(金)	R1年12月30日～R2年1月17日生
2 歳 児	8月27日(金)	R1年5月1日～7月9日生
3 歳 児	8月20日(金)	H30年4月24日～5月17日生
5 歳 児	8月25日(水)	H28年7月17日～9月13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☆につき)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 マイナンバーカード、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、おむね1時間程度かかります。  
※9月7日(火)は集団検診のため午後2時以降の交付となります。

## ★検診のご案内

実施場所 総合福祉センターふじみ  
申込方法 医療保健担当(☎ 62-4134)へ電話

### 【集団検診】

- ◎実施日 10月6日(水)、7日(木)、8日(金)、9日(土) 午前
- ◎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、腹部超音波検査・PSA血液検査

### 【婦人科検診】

- ◎実施日 9月6日(月)、10月6日(水)、11月11日(木)、12日(金) 午後
- ◎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】

- ◎実施日 10月5日(火)、9日(土)、12日(火)、25日(月)、26日(火)、27日(水) 午後

※乳がん・子宮頸がん検診は、昨年度受診していない人が対象です。  
※集団検診は20歳以上が対象ですが、PSA血液検査(前立腺)は50歳以上が対象となります。  
※各検診の申込みは、定員に達した時点で締切とさせていただきます。  
※市の施設検診との重複受診はできません。  
※年間日程や自己負担金などの詳細については、広報4月号折り込みの「保健事業のご案内」をご覧ください。

# 伝言板

## 市立病院からのお知らせ

●問い合わせ 上野原市立病院 (☎ 62-5121)

## ★脳ドックを受診しよう



- ▶ 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 2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(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、受診希望の方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
第2・第4月曜日(祝日を除く)	※時間厳守
8月23日(月)	午前8時30分～9時30分
9月13日(月)、27日(月)	
10月11日(月)、25日(月)	

- ▶ 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HPをご覧ください。

# 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.104

今月のテーマ

### 『受けていますか？ "がん検診"』



みなさんは、がん検診を受けていますか？

2020年は、新型コロナウイルス感染症が流行したことで「いつもは受けているけど、今年はやめておこう」とがん検診を受けなかった人も多いのではないのでしょうか。

日本対がん協会の調査では、2020年のがん検診受診者は、2019年と比べて30%少なくなっているとの結果が出ています。

しかし、がんはコロナの流行にかかわらず発生しています。がんは日本人の死因の第1位であり、「日本人の2人に1人はがんになる」といわれているほど身近な病気です。

がんは不治の病だというイメージを持っている人も多いかもしれませんが、医療の進歩などにより、がんになっても治る確率が高くなってきています。

特に、がんがまだ1～2センチ程度の時期、つまり早期に発見できれば、治る確率はかなり高くなります。

たとえば、胃がんは、進行した状態では半数以上の方が命を落としますが、早期であれば、100%近くが完治します。

がん全体で見ても、早期がんの段階で治療を受ければ、9割がたが完治するといわれています。

しかし、早期がんのほとんどは症状がありません。なにか症状が出てから受診したときには、すでにがんが進行していることが多いです。そのため、定期的にごがん検診を受診し、早期発見・早期治療を行うことが大切です。

また、がん検診はただ受ければよいというわけではなく、早期発見・早期治療につなげるためには、受診間隔や検査方法が大切になります。

下の表の項目が推奨されていますのでご確認ください。対象となる人で、昨年受診しそびれてしまった人や今年度の受診がまだの人は、秋の集団検診の案内が12ページにありますので、ぜひお申し込みください。

### 国で推奨しているがん検診

検診名	検査方法	対象年齢	受診間隔
肺がん検診	胸部X線検査	40歳以上	年1回
大腸がん検診	便潜血検査		
胃がん検診	胃部X線検査	50歳以上	2年に1回
	胃内視鏡検査		
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上	
子宮頸がん検診	頸部細胞診	20歳以上	

※検診の対象者は自覚症状のない人です。症状のある人は医療機関を受診してください。

※検診を受けて要精密検査となった場合、自己判断で放置せず、必ず医療機関で精密検査を受けましょう。



## 東京 2020 パラリンピック 聖火ランタン展示

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

東京 2020 パラリンピック競技大会に向け、気運醸成や大会・競技への理解促進を図ることを目的に、パラリンピック聖火ランタンを展示します。

みなさんのお越しをお待ちしています。

- 日時 8月13日（金）午後2時～5時  
8月14日（土）午前9時～午後5時  
8月15日（日）午前9時～正午

●場所 もみじホール 1階ロビー

※感染症対策のため、展示会場ではマスク着用のうえ、密集・密接は避けてください。体調に不安のある場合は観覧をご遠慮ください。

※詳しくは、お問い合わせください。

## あなたの大切な遺言書を 守ります



甲府地方務局供託課（☎ 055-252-7151）

昨年7月から、県内3か所の法務局（遺言書保管所）で、ご自身で作成した遺言書を預かることができるようになりました。

すでに自筆証書遺言書を作成されている場合は、その遺言書をお預かりすることもできます。

保管手続きには予約が必要です。予約や手続きの詳細内容は、法務省ホームページまたは申請する法務局（遺言書保管所）までお問い合わせください。

### ●山梨県内の遺言書保管業務を行う法務局

- ①甲府地方務局供託課（遺言書保管）  
（☎ 055-252-7151）
- ②甲府地方務局躰沢支局（総務係）  
（☎ 0556-22-0148）
- ③甲府地方務局大月支局（総務係）  
（☎ 0554-22-0799）



### 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**

## 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。

## 「家庭の日」・「青少年を育む日」 啓発ポスター募集

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

- 募集期間 8月31日（火）～令和4年4月28日（木）
- 対象 市内在住の小学生・中学生・高校生および一般の人
- お願い ポスター（4つ切りまたは8つ切り）には「家庭の日（かていのひ）」または「青少年を育む日（せいしょうねんをはぐくむひ）」の文字を必ず入れてください。作品の裏面に、学校名・学年・氏名（フリガナ）を、一般の人は住所・氏名・電話番号を記載してください。
- 提出先 小中学生は各学校へ、高校生・一般の人は社会教育課まで

## 無料法律相談会

生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）

- 日時 9月10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 8月30日（月）～9月8日（水）先着順  
※当日は検温のうえ、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。

人も、会社も、もっと元気に！

## 中退共済制度

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆外部積立型なので管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共 検索

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

## ▶▶▶ 商工会職員募集

### 経営指導員などを募集 !!

商工会では職員を募集しています。

- **募集人員** 若干名
  - **募集職種** 経営指導員・経営支援員
  - **勤務地** 県内の商工会（23 か所）または山梨県商工会連合会
  - **採用予定日** 令和4年4月1日（金）
  - **申込期間** 6月1日（火）～8月25日（水）
- ※受験資格や採用試験の日程などの詳細は、商工会連合会のホームページをご覧ください。
- **問い合わせ** 山梨県商工会連合会総務課（甲府市飯田2-2-1 中小企業会館3階 ☎055-235-2115）



▶ 山梨県商工会連合会  
ホームページ



## 身体障害者巡回相談

☎☎ 福祉課障害福祉担当（☎62-4133）

- **日時** 9月15日（水）午前10時～正午  
※受付は午前11時30分まで
  - **場所** 総合福祉センターふじみ3階 会議室G
  - **対象** 身体障害者手帳を所持する肢体不自由の人など
  - **相談内容** 補装具の医学的判定など
  - **申込期限** 8月31日（火）
- ※予約と申請が必要です。  
※人数制限があります。
- **主催** 山梨県障害者相談所



## 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**



## 上野原市・東部地域広域水道企業団 競争入札参加資格中間審査



☎ 山梨県市町村総合事務組合業務課（☎055-268-3446）

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

今回実施される中間審査は、令和4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。

詳細は組合ホームページをご覧ください。

- **実施内容公開** 9月1日（水）
- **申請期間** 10月4日（月）～24日（日）
- **申請書類提出期間** 10月25日（月）～11月12日（金）

※9月1日（水）より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、申請の準備や提出書類の準備などを、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。職種の追加も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。



## 1年以内の結婚を考える方の 結婚相談所

私たち仲人に婚活のすべてをお任せください

**ご本人様・親御様 無料相談会実施中**

成婚実績で選ぶなら、短期成婚実績のステラ

結婚相談所ステラ

【八王子エルシィ支店】

**042-686-0175**



八王子市八日町6-7 エルシィ2F

【受付時間 10:00～18:00】【定休日火・水】

『令和3年度危険物取扱者試験』  
受験案内



消防総務課予防担当（☎ 62-4671）

- 試験種目 甲種・乙種（全類）・丙種
  - 試験日・会場
    - ・第3回 10月17日（日）地場産業センター（甲府市東光寺3-13-25）ジットプラザ（甲府市高畑2-19-2）
    - ・第4回 10月23日（土）都留文科大学（都留市田原3-8-1）
  - 願書受付期間
    - ・書面申請 8月20日（金）～27日（金）午前8時30分～午後5時（土曜・日曜を除く）
    - ・電子申請 8月17日（火）～24日（火）
    - ・消防試験研究センターホームページ（消防試験研究センターで検索）
  - 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。

狂犬病予防注射はお済みですか？

生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）

狂犬病予防注射は、法律により義務づけられています。注射を受けさせなかった場合、20万円以下の罰金が科せられることがあります。

市が実施する今年度の狂犬病予防集合注射は終了していますので、飼い犬にまだ接種していない場合は、普段利用している動物病院などで接種してください。

また、犬の体調によって接種が受けられない場合は、獣医師が発行する猶予証明書を生活環境課に提出してください。



有料広告

プレス・金型・機械加工  
**株式会社 新名製作所**

山梨県上野原市八ッ沢 142-1  
TEL:0554-62-3988

**パートタイム・簡単な内職 大募集**

危険物取扱者保安講習



消防総務課予防担当（☎ 62-4671）

- 受講対象者 危険物取扱者免状の交付を受けている人のうち、危険物製造所、貯蔵所または取扱所において、現に危険物の取扱作業に従事している次のいずれかに該当する人
    - ①継続して従事している人……前回受講日以後における最初の4月1日から3年以内に受講
    - ②新たに従事する人または再び従事することになった人……危険物取扱作業に従事することになった日から1年以内に受講
    - ③②の人のうち、従事することとなった日から遡って2年以内に免状の交付または講習を受けた人……免状交付日または前回受講日以後における最初の4月1日から3年以内に受講
  - 講習実施日・会場
    - 9月24日（金）山梨県自治会館
    - 9月28日（火）富士吉田市民会館
    - 9月29日（水）甲州市民文化会館
    - 9月30日（木）山梨県地場産業センター
    - 10月5日（火）桃源文化会館
  - 講習時間
    - ・給油取扱所講習 午前9時30分～午後0時30分（受付 午前9時～9時30分）
    - ・その他の講習 午後1時30分～4時30分（受付 午後1時～1時30分）
  - 申込期間 8月16日（月）～8月20日（金）午前9時～正午、午後1時～4時
  - 申込場所 県内各消防本部、（一社）山梨県危険物安全協会（甲府法人会館2階）
  - 必要書類など ①受講申請願書（消防本部に用意してあります。山梨県危険物安全協会のホームページからもダウンロードできます）②受講手数料4,700円（申請書の手数料欄に山梨県収入証紙を貼ってください）③危険物取扱者免状
- ※詳しくは、お問い合わせください。

介護・福祉のご相談、  
何でもお問い合わせください。

～美しく生き甲斐を実感できる生活支援～  
厚生労働省も認める **介護保険外サービス**

**業界最安値** ■訪問プラン：45～60分 / 2,525円（税込）  
5分 / 190円

■サービス内容：お散歩・見守り・脳トレ（認知症予防）・理美容室付き添い・  
施設からの一時帰宅・排泄補助・お買い物付き添い・送迎付き添い その他

合同会社 **OHANA** (オハナ) ☎ 0120-500-190



## 敬老会事業などのお知らせ

☎ 長寿介護課地域包括支援担当 (☎ 62-3128)

市では、今年度から敬老会・記念婚式事業を補助金交付事業とし、各地区社会福祉協議会が実施する敬老事業に活用できるものへと変更しました。

なお、今年度の敬老会などの式典は、新型コロナウイルス感染症対策のため、各地区社会福祉協議会に対して昨年同様自粛するようお願いしていますので、ご理解のほどよろしくお祈いします。

## 「宝くじ社会貢献広報事業」 コミュニティ助成事業

上野原新田倉自治会では、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用し、防災倉庫と防災資機材を整備しました。



宝くじの助成金で整備した「防災倉庫」と「防災資機材」

### ●問い合わせ

危機管理室危機管理担当 (☎ 62-3145)

## 「原爆と人間」- パネル展 -

☎ 「原爆と人間」パネル展実行委員会 松澤 (☎ 63-3214)

広島・長崎の原爆写真をパネル展示し、平和の大切さを共に考えます。

●日時 8月4日(水)～6日(金)

午前10時～午後4時

●場所 市役所 1階ロビー

※ご覧の際はマスク着用・手指消毒など、新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします。



## 第16回太陽のつどい 特別企画 笑顔プロジェクト 笑顔写真募集

☎ 市社会福祉協議会 (☎ 63-0002)

今年度も、人が集まる形式での太陽のつどいは中止となりました。そこで、年齢や性別・障がいなどに関係なく『支えあって共に生きる』コミュニティ形成の促進になるよう、市に集う仲間の笑顔写真を集めて、アルバムを作ります。

詳細は、行政回覧などでお知らせします。

アルバムは令和4年2月ごろに配布予定です。

●応募期間 8月1日(日)～10月31日(日)

●応募方法 下のメールアドレスまたはQRコードから、画像・メッセージ(15文字以内、任意)・お名前・電話番号(任意)を送付してください。

※個人情報・画像は本事業のみに使用します。

●応募先

・電子メール [u.shakyo@gmail.com](mailto:u.shakyo@gmail.com)

・QRコード



## ～人の動き～

人口と世帯 (令和3年7月1日現在)		
	人口等	対前月比
人口	22,493人	-18
男性	11,280人	-21
女性	11,213人	+3
世帯	10,077世帯	0

8月は経済産業省主唱の  
電気使用安全月間です!

<https://www.kdh.or.jp/>



台風・豪雨  
に備えて

防災・減災について考えよう vol.5

問 危機管理室（☎ 62-3145）

# 避難行動判定フローで 避難行動を事前にチェック！

台風・豪雨時に備えて、災害の危機が迫った際に正しい避難行動がとれるよう、ハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認し、個々の状況に応じた適切な避難行動を平時から考えておきましょう。

あなたの  
とるべき  
行動は？



スタート

ハザードマップで自分の家の場所を確認してみましょう。  
色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険あり！  
原則※、自宅ではなく安全な場所に避難が必要です。

例外

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンションなどの上層階に住んでいる場合は、**自宅で安全を確保することも可能**です。  
※浸水の危険があっても、次の場合は、**自宅で安全を確保することも可能**です。  
①洪水により家屋が倒壊・崩落する恐れの高い区域の外側にいる  
②浸水する深さよりも高いところにいる状態で、水や食料などの備えが十分にある

はい

ご自身または一緒に避難する人は避難に時間がかかりますか？

はい

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル3が出たら、安全な親戚や知人宅などに避難しましょう。（日頃から相談しておきましょう。）

警戒レベル3が出たら、市の指定緊急避難場所などに避難しましょう。

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル4が出たら、安全な親戚や知人宅などに避難しましょう。（日頃から相談しておきましょう。）

警戒レベル4が出たら、市の指定緊急避難場所などに避難しましょう。

避難とは「難」を「避」けることで、市民一人ひとりが、自らの命を守るために、安全な場所に移動したり、留まったりすることによって「難」を避けることです。

自宅で安全が確保できる場合は、必ずしも避難所など、公的な避難所に避難する必要はありません。

また、災害の危険性のない場所などの親戚、知人宅に避難する「分散避難」も避難行動の一つです。



## 警戒レベル3…高齢者等避難

（避難に時間を要する人とその支援者は避難を開始。ほかの人は、避難の準備）

## 警戒レベル4…避難指示

（全員が速やかに避難。移動が危険と思われる場合は、安全確保行動）

クローズアップニュース

広報うえのはら版ネコノ

うえのはら健康家族

お知らせテックリスト

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

## 令和3年度上野原市 総合防災訓練のお知らせ

昨年度の総合防災訓練は、新型コロナウイルス感染拡大防止や安全確保の観点から中止としました。

しかし、コロナ禍だからといって地震や大雨、台風、土砂災害といった、災害は待ってはくれません。本年度は規模を縮小し、各地区の区長や自主防災会担当者を中心に、地域の状況を踏まえて、コロナ禍でも実施可能な内容を検討したうえで訓練を実施していただきます。

災害の発生を防ぐことはできませんが、訓練を通じて災害に関する知識や備えを身につけることで、生命や財産に対する損害を軽減することができます。

自主訓練などのご相談は危機管理室までご連絡ください。なお、実施に際しては感染拡大防止や安全確保などのため、下記記載の留意事項に配慮をお願いします。

### ●訓練実施についての留意事項

- (1) 十分な換気を行い、密閉空間を作らない
- (2) 手の届く範囲以上の距離を保ち、密集する空間を作らない
- (3) 近距離での会話は避ける
- (4) マスクの着用の徹底
- (5) 屋外であっても密集する空間を作らない
- (6) 手洗いおよび消毒の徹底
- (7) 住民の参加は任意とし、発熱やせきなどの症状がある場合は参加しない旨の周知
- (8) 準備途中においても今後の感染拡大などの状況に応じ、中止の判断を行ってください

## 地域防災リーダー 養成講習を実施します



地震や台風、集中豪雨などによる災害教訓として「自助」「共助」による地域防災力の重要性、自主防災組織の必要性が指摘されています。市においても地域防災力の強化が急務です。災害に備え、自立する自主防災組織の活動推進のため、防災の知識・技能を有し、地域の啓発活動や対策を積極的に推進できる防災リーダーを養成し、地域全体の防災力の強化を目的として講習を実施します。

### ●内容

講習は関係機関から講師を招き、防災情報に関するカリキュラムを実施。実習訓練では、自主防災マップや地区防災計画の作成方法などを学びます。

### ●受講対象者・定員

- ①推薦公募 (111人) …各行政区 (自主防災組織) から推薦された者
- ②一般公募 (20人) 市内在住で防災に関心があり、自主防災組織の活動に積極的に関われる20歳以上の者

### ●受講費用

無料 (交通費、昼食代などは参加者負担)



### ●訓練実施期間

8月14日(土)～9月20日(月・祝)の間に実施

### ●訓練内容 (参考)

- (1) 防災倉庫の物資・物品の確認および資機材の動作確認
  - (2) 地区内の要配慮者の把握
  - (3) 各家庭での備蓄品や持出し品の確認などの啓発
  - (4) 家具の固定や家具の配置換えなどの啓発
  - (5) ハザードマップを使った地区や自宅周辺の危険箇所の確認や避難経路、避難場所の確認
  - (6) 防災無線屋外子局ハンドセットを使用した防災啓発
- ※炊き出し訓練などの、飲食をともなう訓練は実施しないようお願いします。

### ●提出書類

防災訓練実施計画書および防災訓練実施報告書

### ●日程・場所

【1日目】9月15日(水) 午後6時～9時30分ごろ  
上野原小学校体育館

【2日目】①9月26日(日) ②10月3日(日)  
午前8時30分～午後4時ごろ  
もみじホール2階 会議室2

【3日目】①10月10日(日) ②10月24日(日)  
午前8時30分～午後5時ごろ  
もみじホール2階 会議室2

※2・3日目は会場の都合上①と②に分けて実施します。

### ●募集・申込方法 (8月31日(火) 締め切り)

- ①推薦公募…各区長から秋山支所および各地区出張所へ推薦者を報告 (上野原地区は市役所危機管理室へ報告)
  - ②一般公募…電話申込みか、ホームページに掲載されている申込書に必要事項を記載し郵送または持参
- ※郵送は封筒に「令和3年度上野原市地域防災リーダー養成講習申込書在中」と書いて危機管理室まで送ってください (当日消印有効)。

### ●名簿の開示

本講習修了者が在籍する行政区および地区から請求があった場合は、名簿を開示します。

※講習の詳細は、市のホームページに掲載します。

# すくすく育て うえのはらっ子

～我が家の主役～



秋山地区 佐藤 <sup>はると</sup>晴斗くん (6歳7か月)  
<sup>はやと</sup>颯人くん (4歳5か月)

安志さん、亜衣子さんの長男・次男

“いつも元気いっぱいな2人、  
いつまでも仲よし兄弟でいてね!”



島田地区 佐藤 <sup>くるみ</sup>久瑠実ちゃん (9歳9か月)  
<sup>ほのみ</sup>穂実ちゃん (6歳8か月)  
<sup>なつみ</sup>名津実ちゃん (2歳9か月)

慎也さん、満也子さんの長女、次女、三女

“賑やかで楽しい毎日!  
これからも三姉妹仲良しでいてね♡”

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](mailto: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 ～

### ● 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、市内に勤務している人、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
- ・子育て支援活動をしている人

#### 【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)



# 広報うえのはら おトククーポン

クーポンは、切り取ってお使いください。

おトククーポン  
おトククーポン

**ファミリークラブ**  
上野原 2012 ☎ 0554 (62) 3225  
国産品グッズ、肌着、男性用・婦人用各種  
送料の **25%引き**

おトククーポン  
おトククーポン

**シーナ SIEG**  
上野原 3632 ☎ 0554 (63) 2882  
1枚で当日4名様まで(1時半～6時半までの利用に限る)

おトククーポン  
おトククーポン

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

おトククーポン  
おトククーポン

**ヨガリソタ上野原**  
☎ 080-4407-5957  
1枚で1回まで  
**ボディソープ通常500円を無料で!**

おトククーポン  
おトククーポン

**Lovingデリカ食ベチャイナ**  
上野原 2085 ☎ 0554 (67) 9460  
1枚で4名様まで  
**丼もの50円引き**  
4つ以上に注文で春雨サラダサービス

## おトククーポン協力店募集中

広報うえのはらにクーポン券を提供していただける市内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。ぜひご活用ください!

政策秘書課  
秘書広報担当  
☎ 62-3191

## おめでた・おくやみ

### 誕生

- 甲東地区  
曾根叶多(翔太)  
小西雄大(大輔)
- 大鶴地区  
志村伊澄(将広)
- 島田地区  
上條咲(健太)
- 上野原地区  
岡田陽彩(徹)  
土屋虎乃介(純平)  
三嶋 葵(庸介)  
守屋美胡(公佑)

### 婚姻

- 上野原地区  
村田望留 = 中村衣里  
吉原稔 = 小林史織
- 桐原地区  
吉村直樹 = 今野瞳

### 死亡

- 甲東地区  
安藤正文(正樹)
- 巖地区  
多田イク(修)  
不動田仁弘(哲也)  
木口隆雄(順弘)
- 島田地区  
小俣修(雅樹)  
梶原昇(房子)  
佐藤今子(利彦)
- 上野原地区  
石原誠(田中登)  
加藤ヤウ(和洋)  
河内光一(てる美)  
奈良菊子(初年)  
市川将一(真一)  
佐藤喜夫(裕紀)
- 秋山地区  
原田昇(保正)  
井上ツネ子(幸正)

=6月届出分 =

() は、誕生の場合が保護者、死亡の場合が届出人です。【敬称略順不同】


## ～子育て応援掲示板～

### 『島田子育て & 地域カフェ』

【日時】8月はお休みします。  
【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。  
※マスクの着用をお願いします。また、室内での飲食ができませんので各自で水分補給をお願いします。  
【問い合わせ】代表者 佐藤 ☎ 63-1519

### 『子育てサロン きらきら & 交流サロン あそびにおいでよ!』

☆QRコードからLINE登録をお願いします。  
【場所】新一区集会所



●きらきら(第2木曜日)  
【日時】8月12日(木) 午前10時～正午  
【内容】0歳児から6歳までのお子さまとお母さんの子育てサロンです。  
【問い合わせ】代表者 高橋 ☎ 090-7234-0593

●あそびにおいでよ!(第4木曜日)  
【日時】8月26日(木) 午前10時～正午  
【内容】0歳児からお年寄りまでの交流サロンです。  
【問い合わせ】代表者 作田 ☎ 090-9134-7827

### 『子育てサロン\*ぽかぽか\*ひろば』

【日時】8月はお休みします。  
【場所】コモア内4丁目ウエスト集会所  
【内容】ベビーマッサージ午前10時～10時40分、  
幼児リトミック午前11時～正午、ジュニアリトミック午後4時～5時  
【問い合わせ】代表者 山本 ☎ 090-4420-3521  
(☎ 63-6623)  
【要予約】参加の際は前日までに予約をお願いします。

### 『たまひよDX』

【日時】8月28日(土) 午前10時～正午  
【場所】総合福祉センターふじみ 教養娯楽室  
【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  
※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。  
※マスク着用のうえ、親子の飲み物をお持ちください。

### 『さいはら遊びのがっこう』

【日時】8月22日(日) 午前10時～午後2時  
【場所】お問い合わせください。  
【内容】野外でおもいきり遊ぼう!  
【持ち物】飲み物、お弁当、子どもの着替え  
【問い合わせ】代表者 石井 ☎ 080-6536-3520

クーポンは、切り取ってお使いください。

●●●上野原市立病院 8月の外来診療 ●問い合わせ 市立病院 (☎62-5121)

診療科・診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科 午前 初診	片山・花輪	内田・飯野	小池	村田	長坂(浩)	内科医師
一般外来 午前 予約	三澤 <循環器> 濱	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	8/6、20 矢ヶ崎 8/13、27 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				第1・3 武藤 第2・4 浅川	
	午後	小中		三井		
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			杉谷	山梨大非常勤医師	
眼科 【専門外来】	午後			<白内障> 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 8/14、28
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		
	午後				上條	

●受付時間 診療：午前8時～11時30分、午後2時～4時 小児科予防接種：午後2時～3時15分  
診察予約変更：平日午後1時～4時 電話での問い合わせ：午前8時30分～午後5時  
※この案内は、7月15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。

●●● 8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	12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	8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
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	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
行政相談	16日(月) 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	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

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、現金とのお引き換えはできません。  
※有効期限:2021年8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。  
※クーポンの使用は、現金とのお引き換えはできません。  
※有効期限:2021年8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。  
※クーポンの使用は、現金とのお引き換えはできません。  
※有効期限:2021年8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、現金とのお引き換えはできません。  
※有効期限:2021年8月末日まで

定休日/日・祝日 営業時間/10:00～11:30  
※本券1枚につき1回まで使用可能です。(一人一回限り)  
※本券を使用の際は、必ず参加時に提示してください。  
※クーポンの使用は、現金とのお引き換えはできません。  
※有効期限:2021年8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、精算時に提示してください。  
※クーポンの使用は、現金とのお引き換えはできません。  
※有効期限:2021年8月末日まで

## おトクーポン協力店募集中

広報うえのはらにクーポン券を提供していただける市内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

# リンデン だより

LINDEN DAYORI

市立図書館

## 一般書

- ◇『海神の子』  
川越宗一／著 文藝春秋
- ◇『君と歩いた青春』  
小路幸也／著 中央公論新社
- ◇『大連合』  
堂場瞬一／著 実業之日本社

## 児童書

- 『ルビと子ねこのワルツ』  
野中柊／作 松本圭以子／絵 理論社
- 『Fができない』  
升井純子／作 文研出版
- 『コレットとわがまま王女』  
ルイス・スロボドキン／作 小宮由／訳  
瑞雲舎

## 絵本

- ◆『いたいときのおまじない』  
角野栄子／作 よしむらめぐ／絵 小学館
- ◆『ムーミントロールと真夏のミステリー』  
トーベ・ヤンソン／原作・絵  
徳間書店
- ◆『コップのすいせい』  
朝倉世界一／絵 二宮由紀子／作 フレーベル館

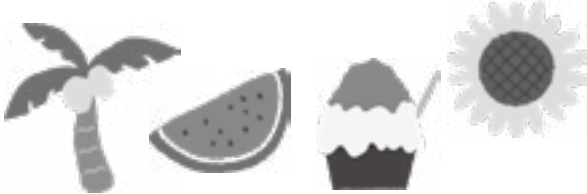
## 図書館イベント

- 夏のおはなし会  
日時 8月21日(土) 午前10時～  
◎たんぽぽ会  
屋上庭園で水鉄砲など楽しい遊びもあります。  
ぜひ親子でご参加ください。(雨天中止)

## 『夏』に関する本の展示

8月は、展示コーナーで「夏」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

# 176

男女共同参画推進委員会

## SDGs ってな～に？



SDGsの17の目標を表すアイコン

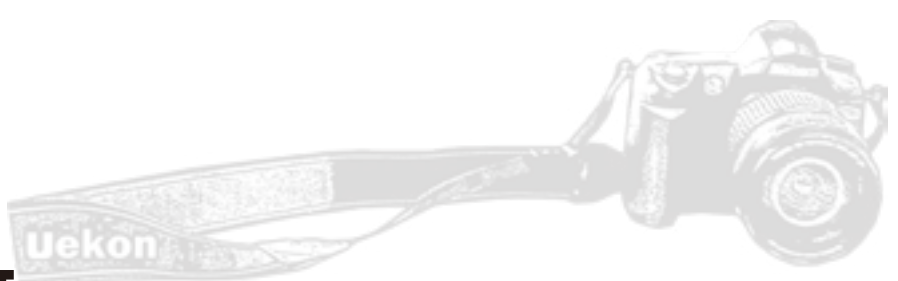
みなさんはSDGs（エス・ディー・ジーズ）という言葉をご存じでしょうか。最近では本やテレビで見たことがあるという人もいらっしゃるかと思います。SDGsとは「持続可能な開発目標」と訳し、2015年に国連で採択され、誰一人置き去りにされない社会を作るために掲げられた17個の目標であり、各目標には細かくターゲットが設定されています。例えば、私たちの男女共同参画に関する活動は、上図の「5 ジェンダー平等を実現しよう」、「8 働きがいも経済成長も」、「10 人や国の不平等をなくそう」に当てはまります。

日本の達成状況ですが、各国と比べると全体的には高い水準となっていますが、大きな課題が残っていると評価されている目標もあり、「5 ジェンダー平等を実現しよう」は残念ながらそのうちの1つとなっています。国会議員の女性比率が少ないことや、労働格差が改善されていないことなどが理由です。

SDGsは非常に大規模な目標なので、国が取り組むべきものだと考える人もいらっしゃるかもしれませんが、例えば一企業が女性の社会進出を促進する社風を作り上げることや、一人の男性が家事・育児を心がけることであっても、課題改善に大きく役立っているのだと思います。上野原市役所でも今年度、女性2名が教育長、部長職に就任しました。

一人ひとりの、今この記事を読んでいるあなたの意識や行動が、日本の目指す目標に大きく関わってくるのだと思います。

【問い合わせ】市男女共同参画推進委員会  
(総務課総務担当内) ☎ 62-3117



# つないだ希望の灯 TOKYO2020 聖火リレー



3月に福島をスタートして7月の東京まで、全国各地を繋いだTOKYO2020オリンピック聖火リレー。上野原市でも6月27日(日)に実施されました。コースは県道新田松留線の、上野原高校入口交差点付近から島田駐在所前交差点まで。あいにくの梅雨空でしたが、リレーが始まると雨が弱まり、6人のランナーがそれぞれの思いを胸にトーチを掲げて走り、聖火をつなぐことができました。



第1走者 よしはらのる  
吉原稔さん

Photo by Tokyo 2020



第2走者 こばやししげあき  
小林茂明さん

Photo by Tokyo 2020



第3走者 そうまむねたか  
相馬宗貴さん

Photo by Tokyo 2020



第4走者 やまざきよしひと  
山崎良仁さん

Photo by Tokyo 2020



第5走者 かわちせいこう  
河内成幸さん

Photo by Tokyo 2020



第6走者 しまざきりょうま  
嶋崎竜馬さん

Photo by Tokyo 2020



# 上野原 PhotoRecord

## 市長から表彰状を授与 火災を防いだ連携プレー

迅速な初期消火を行ったみなさんに対して表彰を行いました。これは、4月8日（木）、大目地区矢坪で火災が発生し、周囲の畑や立木に燃え広がったところを、近くにお住まいの大神田さん一家4人が、放水やバケツリレーで初期消火を行い、被害を最小限に食い止めたものです。6月21日（月）に表彰式を行い、市長から代表の大神田光之甫おおかんだみつ のすけさんに表彰状をお渡しし、感謝をお伝えしました。



## 誰一人取り残さない社会へ SDGs を学ぶ！

「SDGs」は、Sustainable Development Goalsの頭文字をとったもの。2030年までに世界が達成すべき17の目標を表しています。7月12日（月）、SDGs推進に活躍する横山泰治よこやまやすはるさんを迎え、市議会議員・市職員対象の研修会が開催されました。目標一つひとつの解説やグループワークなどを通じ、SDGsの理念である「誰一人取り残さない社会」を実現するため、市としてできることを考えました。



## 大月と上野原にもゆかりの地？ 桃太郎伝説を学ぶ！

6月25日（金）、上野原中学校で桃太郎伝説を学ぶ催しがありました。これは、上野原青年会議所の青少年育成事業として行われたものです。青年会議所の松本祐樹まつもとゆうきさんが、スクリーンを使って桃太郎というお話の起源や、犬目・鳥沢・猿橋などの地名を利用した「大月・上野原桃太郎伝説」の成り立ちなどを説明。出席した1年生のみなさんは、熱心に耳を傾けていました。



## 上野原小学校の児童たち 人権教室で育む思いやり

7月16日（金）、上野原小学校で人権教室が開催されました。人権教室は、いじめなどの人権問題について考える機会をつくり、相手への思いやりの心や生命の尊さを学ぶものです。市では、人権擁護委員のみなさんが定期的に学校を訪れ、子どもたちに人権の大切さを伝えています。この日は、体育館でスライドを使った授業を行い、児童それぞれの思いやりの心を育む貴重な時間となりました。



中央自動車道  
談合坂サービスエリア

# 清掃スタッフ募集

未経験者 歓迎!  
中高年男女 活躍中!

- 【時給】 **950円**～昇給有 残業・日・祝 **1,188円**～ 夏冬ミニボーナス有り (会社業績による)
- 【勤務地】 談合坂 SA 上り線 または 下り線
- 【勤務日数】 応相談 (扶養範囲内 OK)
- 【勤務時間】 各勤務地、業務内容によって時間帯が異なりますので、お気軽にお問合せ下さい
- 【待遇】 通勤費支給 (マイカー通勤可) ※月額上限 5 万円、社会保険完備、制服貸与、福利厚生充実
- 【応募】 電話連絡の上、履歴書 (写真添付) 持参でご来社下さい。



**株式会社 高速保全 大月事業所** ☎ **0554-22-3438**

〒 401-0015 大月市大月町花咲 422

受付: 平日 8:00 ~ 17:00 担当: 小宮・星野

高速保全

検索

## 急募 会計事務・集計スタッフ募集

伝票処理・電話対応などの簡単な業務です。

- 【内 容】 会計事務・集計※男女問わず
- 【資 格】 簿記/普通免許/経験者歓迎
- 【勤務地】 山梨県上野原市大野1331-2
- 【時 間】 8:00~17:00内
- 【給 与】 時給/**1200円~1500円**※研修期間有

お気軽に  
お問い合わせ  
ください。



**株式会社ブイメイン 山梨出張所** ☎0554-66-1588 ☎080-4446-6149  
山梨県上野原市大野1331-2 担当: 竹岡

有料広告募集 (裏表紙・お知らせチェックリスト下段)

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)

## お知らせ



27 市町村の  
スタンプを  
集めるのじゃ!!



信玄公生誕 500 年記念

## いざ!スタンプラリーに参戦!!

山梨県内 27 市町村にあるスタンプを集めて、豪華賞品をゲット!

開催  
期間

7月17日(土) ~ 12月19日(日)

市内  
スタンプ  
設置箇所

牛倉神社、青苔寺、  
ふらっと上野原 (上野原市観光協会)

内容

27 市町村・64 箇所のスポットで集めたスタンプの数に応じて、  
特産品やオリジナルグッズなど、総勢 500 人に豪華賞品が当たります!  
※参加にはスマートフォンが必要です。詳しくは特設サイトをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、休止、内容変更の場合があります。  
参加に際しては、お住まいの都道府県・山梨県の要請に従うようお願いします。

特設サイト



●問い合わせ 広域デジタルスタンプラリー事務局 ☎ 055-241-1431 (平日 9:00 ~ 17:00)