

UENOHARA

広報うえのはら

～頑張るあなたを応援する情報誌～

Public
Relations

7

2021年
No.197

ご利用ください
広報うえのはら
おトククーポン

19ページ左端に掲載
ご覧ください!!

子ども等^らの
遊ぶに似たり
宵螢

元気な100歳 を目指して!



●問い合わせ 長寿介護課地域包括支援担当 (☎ 62-3128)

いつまでも健康で 健康寿命を延ばしたい

日本人の平均寿命【表1】は、男女とも過去最高を更新しています。

「人生100年時代」といわれますが、決して大げさな話ではなくなりました。

平均寿命が延びている背景には、高齢者みなさんの健康意識の高まりがあるともいわれています。

誰しも、「いつまでも健康でいたい」「年をとっても自分のことは自分でやりたい」と、最後まで自立した生活を送りたい、と考えていると思います。

近年は、単に寿命を延ばすことだけではなく、周囲の人の手助けや介護を必要とせずに、自立した生活を送れる期間である「健康寿命」を延ばすことに心が寄せられています。

平均寿命から健康寿命を引いた年月が、人の手助け・介護を必要とする期間となります。おおむね男性は8年、女性は11年です。

この差を縮める、つまり健康寿命を延ばすことによって、より長く自立した日常生活を送れることにつながります。

「フレイル」という言葉 知っていますか？

あまりなじみのない言葉ですが「フレイル」という言葉を知っていますか？

フレイルとは下の【図1】で表されるように、健康な状態から介護が必要な状態になるまでの中間の状態（虚弱な状態）をいいます。

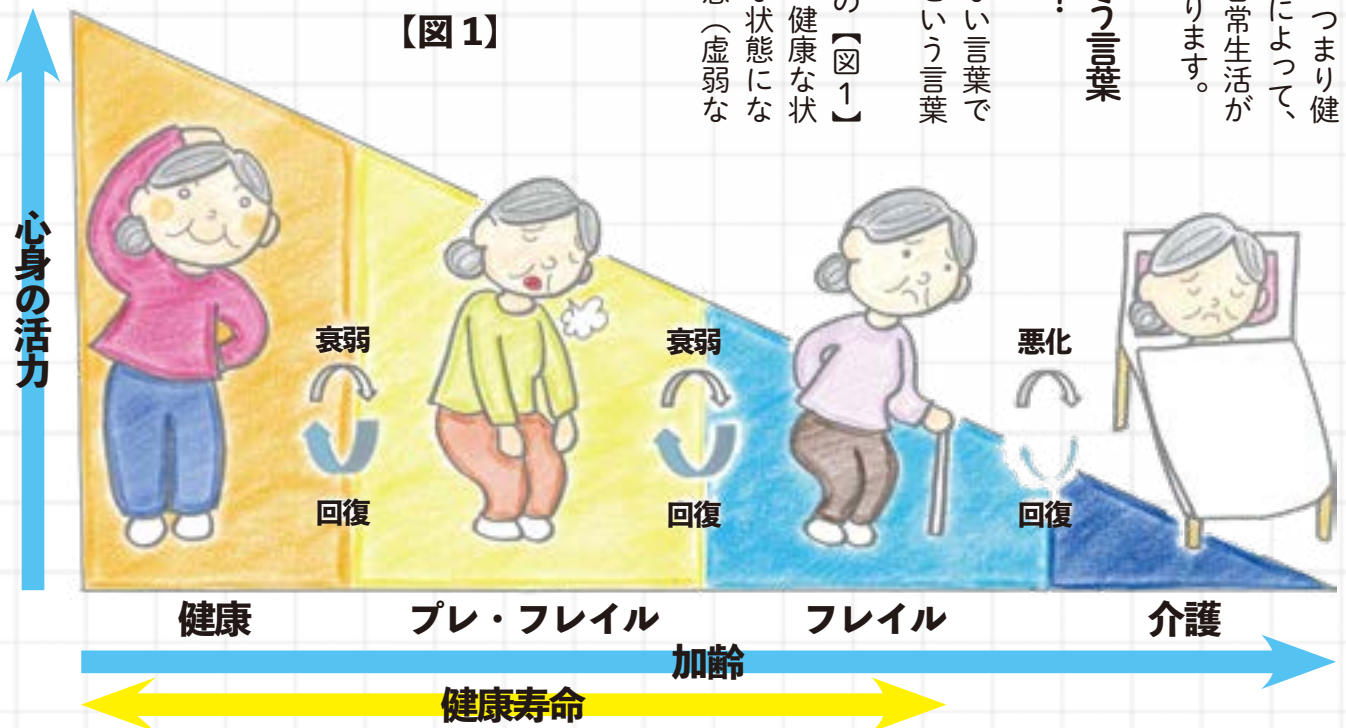
【表1】日本人の平均寿命

●男性 81.4 歳

●女性 87.4 歳

(2019年のデータ)

【図1】



フレイルの3つの要素

- 身体フレイル…低栄養、筋力低下、体重減少、嚥下・摂取機能の低下 など
- こころ・認知フレイル…認知機能の低下、意欲・判断力の低下、抑うつ など
- 社会性フレイル…閉じこもり、社会との交流の減少、収入の減少、死別 など

【図2】



多面性を持つ「フレイル」

フレイルは多面性をもっています。フレイルの状態を作り出すものには、主に3つの要素があります。【図2】
 明確な一つの原因があつてフレイルが生じるといふより、加齢や慢性疾患に加え、身体、こころ・認知、社会性の3つの要素のそれぞれが、互いに影響し合いながら引き起こされます。

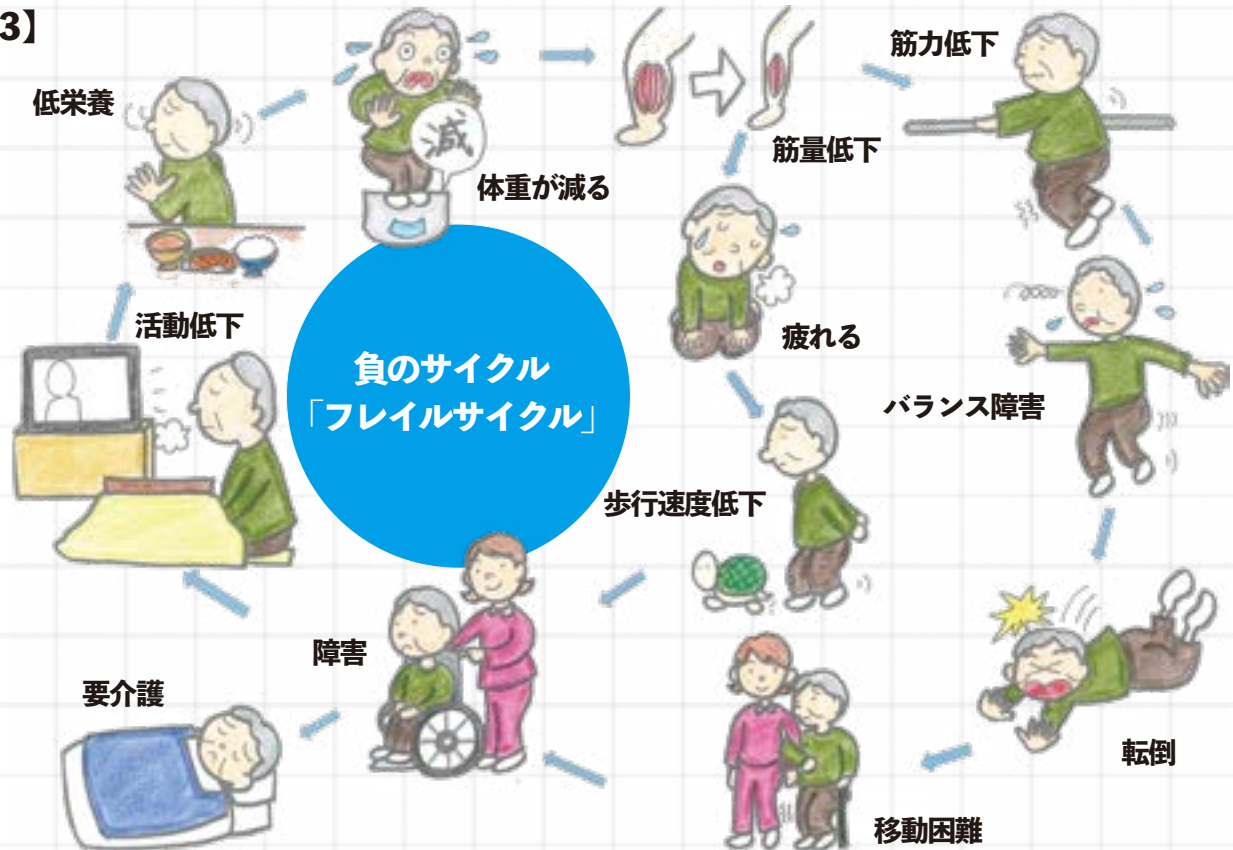
個人差はありますが、数か月から数年かけてフレイルとなり、しだいに介護が必要な状態へと移行します。

負のサイクル「フレイルサイクル」とは

【図3】は、フレイルが生じて、次第に介護へ移行する状態を表したものです。

この悪循環は「フレイルサイクル」と呼ばれています。フレイルサイクルを起こすきっかけは、この図のどの状態が原因でも生じます。しかし、主な発生源は低栄養と筋量低下といわれています。
 筋量低下により、筋力低下が生じ、転倒や移動困難が生じやすくなります。
 この状態が続くと、活動の低下が生じ、しだいに食欲不振（お腹が減らない）となり、体重減少を起こします。
 体重減少から、筋量減少が生じ、さらなる筋力低下が生み出されます。
 このように、悪い状態が悪い状態を生み出す悪循環が「フレイルサイクル」です。

【図3】



65歳以上の市民にアンケートを実施

3割にフレイルの可能性がわかりました

65歳以上の約3割に「フレイル」の可能性



下は、令和2年度に実施したアンケートの結果です。市内の65歳以上の人口約1,800人（全高齢者の21%）からアンケート調査の回答がありました。

この調査から、65歳以上の人の約3割がフレイルの可能性がある状態を感じており、みなさんにとってフレイルが身近にあることがわかりました。

特に75歳以上の人は、多くの調査項目でフレイルの状態と思われる割合が多くなっています。

身体フレイル



- お茶や汁物などでむせる…35%
- 階段を上がるのに手すりを必要とする…30%
- 過去1年間に転倒の経験がある…30%
- 半年前に比べて、硬い物が食べにくくなった…25%
- 半年間で2～3kgの体重減少がある…10%



こころ・認知のフレイル



- もの忘れが多いと感じる…43%
- この1か月に気分が沈む、憂うつな気持ちとなった…30%
- 物事に対して興味がわかない、楽しめないと感じている…30%



社会性フレイル



- 高齢夫婦二人暮らし、または独居である…58%
- 経済的な面が苦しい、やや苦しいと感じている…30%
- 外出の頻度はほとんどなし、または週に一回程度である…24%

自分でできる「フレイルチェック」

次にあてはまる人は「指輪っかテスト」を

身体に筋力低下が生じていないかチェックしてみましょう。
・階段を上がる時には手すりが必要
・歩くのが遅くなった

・ペットボトルのキャップが開けにくくなった
・ひとつでも該当する人は、是非「指輪っかテスト」でふくらはぎの筋肉の太さを測定してください。
・細い足……実は筋力が低下した危険信号なのです。

「指輪っかテスト」で自己チェック!!



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を入れずに軽くつかんでみましょう。



つかめない



ちょうどつかめる



すき間ができる

低い 筋力低下・筋量減少の可能性 高い

あなたは大丈夫?

フレイルセルフチェック!!

3つ以上当てはまると **フレイル**
1~2つ当てはまると **フレイル予備軍**
の可能性あります!



□外出する機会が減った (身体の活動性の低下)



□疲れやすくなった



□買い物でペットボトル (2kg程度) などを運ぶのが困難になった (筋力の低下)



□横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい



□最近体重が減った (1年間で2~3kg程度)

フレイルは改善・予防ができます

以前は、加齢にともなう現象としてフレイルは改善・予防ができないと考えられていました。

しかし、現在はフレイルの兆候を知り、適切な対応を行うことで健康な状態に戻れたり、介護が必要になるのを遅らせたりすることがわかっています。

大事なことは、フレイルの兆候に早めに気づき、必要な手だてをすることです。

「年だから……」という理由で、フレイルを放置せず、適切に予防することこそ、健康寿命を延ばすカギとなります。

「特集 フレイル予防」の「後編」は8月号に掲載予定です。



新型コロナウイルスワクチン接種について

64歳以下の方々に接種券を発送します

接種券の発送順について

64歳以下の方への接種券を、次の順番で郵送します。

- ① 60～64歳の人
- ② 基礎疾患を有する人
- ③ その他の人

①の方への接種券は7月上旬に発送予定です。同時期に、59歳以下の方への基礎疾患調査を実施します。対象年齢の方には案内を送りますので、詳細は案内をご確認ください。

※職場や学校など、市の集団接種以外の場所での接種のために接種券が必要な場合は、市新型コロナウイルスワクチン一般電話相談窓口（☎21-9606）へご連絡ください。

●高齢者の接種について

ワクチン接種を希望する寝たきりの人などで、市の集団接種会場での接種が難しいときは、担当のケアマネジャーか長寿介護課地域包括支援担当（☎62-3128）へご相談ください。

●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）



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コールセンター

☎0120-761-770（午前9時～午後9時）

2021年の祝日の移動にご注意を

カレンダーが修正されていない場合がありますのでご注意ください

海の日

7/19（月）



7/22（木）

スポーツの日

10/11（月）



7/23（金）

山の日

8/11（水）



8/8（日）
8/9（月）振替休日

東京オリンピック・パラリンピックの開催に合わせ、国民の祝日である「海の日」「スポーツの日」「山の日」が左のとおり移動します。

祝日でなくなった日は開庁しますが、祝日となった日およびその振替休日は開庁しません。

また、クリーンセンターの営業内容が下記のとおり変わります。

市役所

7/19（月）

8/11（水）

10/11（月）

開庁

7/22（木）

7/23（金）

8/8（日）

8/9（月）

閉庁

クリーンセンター

ごみの収集などが次のとおり変更となります。「家庭ごみ・資源物収集予定表」の内容と異なりますので、ご注意ください。

- ① 祝日でなくなった日はごみなどを持ち込めます。
- ② 祝日となった日（振替休日含む）はごみなどの持ち込みはできません。
- ③ 日曜日（8月8日）以外の収集業務は予定表どおり行います。
- ④ 8月11日（水）が平日となりますので、「不燃性粗大ごみ」の収集を行います。該当地区で収集を希望される人は、8月10日（火）午前中までに電話で予約してください。

【8月11日（水）：不燃性粗大ごみの収集予定日該当地区】
収集予定表番号①大目地区 ②甲東・大鶴地区 ③巖地区
⑧桐原地区 ⑨西原地区 ⑩秋山地区

●問い合わせ クリーンセンター（☎63-5353）

国民健康保険証の更新

●問い合わせ
市民課国保年金担当 (☎62・3112)

●新しい保険証について

有効期限が令和4年7月31日の新しい保険証は、7月中旬～下旬に世帯主あて簡易書留で郵送されます。

●高齢受給者証の一体化

これまで70歳以上の国民健康保険加入者には、保険証と併せて一部負担金の割合を記載した「高齢受給者証」(白色)を交付していましたが、8月1日から保険証と高齢受給者証を一体化し「国民健康保険

被保険者証兼高齢受給者証」を交付します。

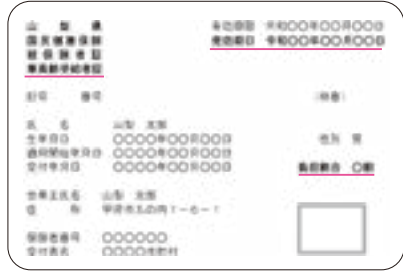
8月1日以降は新しい保険証に一部負担金の負担割合が記載され、1枚の提示で受診できます。

●ジェネリック医薬品の使用をお願いします

ジェネリック医薬品は後発医薬品と呼ばれ、先発医薬品の特許などの期間満了後に販売されます。有効成分は変わらず、医療費を安く抑えることができます。医療費削減のためにジェネリック医薬品の使用をお願いします。



8月1日から一体化!
※下線部分の記載が追加



後期高齢者医療制度の保険証・保険料

●問い合わせ
市民課国保年金担当 (☎62・3112)
税務課収納担当・住民税担当 (☎62・3113)

●新しい保険証について

有効期限が令和4年7月31日の新しい後期高齢者医療被保険者証(さくら色)が7月中旬～下旬に簡易書留で郵送され、届いた日から使えます。

古い保険証は裁断するなどして廃棄してください。

※保険料を完納していないと有効期限の短い保険証が交付される場合があります。

●限度額適用認定証について

限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証が8月1日から新しくなります。有効期限が令和4年7月31日となり、保険証とは別に郵送します。前年度交付され、今年度も要件に該当する人は引き続き交付します。

●令和3年度保険料について

令和3年度の保険料は7月に決定し納入通知書を7月中旬に発送します。6月以降に75歳になった人や市へ転入した人は、資格取得月の翌月に納入通知書を送付します。

●保険料の納付方法

原則、年金からの天引き(特

別徴収)ですが、次のいずれかに該当する人は、納付書または口座振替(普通徴収)となります。

- ・年金受給額が18万円未満の人
- ・後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計が年金受給額の2分の1を超える人

年金からの天引きを、口座振替に変更できます。金融機関で保険料の口座振替を申し込み、「納入者控」と印鑑を持って市役所税務課で手続きをしてください。

保険料の納付状況などにより変更できない場合があります。世帯主または配偶者からの口座振替に変更した場合、その社会保険料控除は口座振替により支払った人に適用されます。これにより、世帯全体での所得税額や住民税額が少なくなる場合があります。

●保険料の軽減について

令和元年度以降、保険料の軽減対象特例が見直されています。詳細は、被保険者証に同封されるパンフレットをご覧ください。

国民年金保険料の免除・猶予制度

●問い合わせ
市民課国保年金担当 (☎62・3112)
日本年金機構大月年金事務所 (☎22・3811)

7月1日から申請を受け付けます

令和3年度の国民年金保険料免除などの申請受付を、7月1日から開始します。

年金保険料が未納のまままだ、将来年金を受け取る資格を失うだけでなく、障害年金や遺族年金の制度が受けられなくなる場合があります。納付が困難な場合は手続きをお願いいたします。申請は原則として毎年度必要です。

また、新型コロナウイルス感染症の影響による減収を理由とする免除申請についても、改めて申請が必要となりますので、忘れず手続きをお願いいたします。

詳細は、お問い合わせください。

●申請先

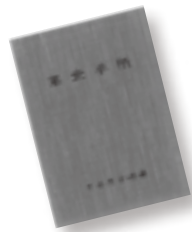
市民課国保年金担当、秋山支所、各出張所または大月年金事務所

●持ち物

年金手帳、個人番号のわかる書類、本人確認用書類 ※運転免許証などの公的機関の発行した写真付きの証明書は1種類、保険証や預貯金通帳など写真付きでないものは2種類必要です。

※免除申請の場合は雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票などのコピー、学生の場合は学生証などの書類が必要で

※新型コロナウイルス感染症の影響による減収を事由とする免除申請は、申請書と所得見込額の申立書の提出が必要です。



令和2年度下半期 上野原市財政公表

▼問い合わせ 財政経営課財政担当 (☎62-3118)

「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、年に2回実施しています。

※今回の財政公表は、令和2年度出納整理期間(令和3年4月1日～令和3年5月31日)が含まれていないため、実際の決算額より低くなっています(病院事業会計を除く)。

※予算額および収入・支出済額は令和元年度からの繰越額を含む。

一般会計の歳入・歳出 (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	3,136,358	93.5	議会費	127,127	97.9
	2,931,065			124,395	
地方譲与税、 各種交付金	829,833	95.2	総務費	3,589,402	92.6
	789,690			3,325,577	
地方交付税	3,520,050	100.0	民生費	3,054,536	64.5
	3,520,050			1,968,778	
分担金・負担金 使用料・手数料	189,420	79.8	衛生費	1,788,217	80.9
	151,162			1,446,066	
国・県支出金	5,150,437	83.2	土木費	1,788,489	43.2
	4,285,115			772,411	
繰入金	271,300	8.3	消防費	678,978	94.6
	22,601			642,086	
繰越金	624,923	100.0	教育費	1,291,677	87.0
	624,924			1,123,791	
市債	1,537,400	25.6	公債費	1,533,672	99.1
	393,400			1,519,413	
その他	212,088	92.4	その他	1,619,711	44.5
	195,903			721,440	
合計	15,471,809	83.5	合計	15,471,809	75.3
	12,913,910			11,643,957	

市債の状況 (目的別現在高) (単位:千円)

市債は、公共施設の整備などのために金融機関や国などから借入れる、いわゆる『市の借金』です。

区分	現在高	区分	現在高
1 普通債	3,692,348	3 その他	8,454,018
(1) 総務債	1,814,644	(1) 臨時財政特例債	0
(2) 民生債	64,227	(2) 減税補てん債	61,168
(3) 衛生債	153,540	(3) 臨時税収補てん債	0
(4) 農林債	165,631	(4) 臨時財政対策債	5,172,107
(5) 商工債	0	(5) 合併特例事業債	2,137,920
(6) 土木債	1,069,732	(6) 緊急防災・減災事業債	1,049,623
(7) 消防債	41,288	(7) 減収補填債	33,200
(8) 教育債	383,286	計(1+2+3=一般会計分)	12,356,673
2 災害復旧債	210,307	①簡易水道事業債	42,741
(1) 災害復旧債	210,307	②下水道事業債	3,238,587
		③病院事業債	980,458
		計(①+②+③=特別会計分)	4,261,786

特別会計 (令和3年3月31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	2,857,982	2,718,432	95.1	2,801,197	98.0
後期高齢者医療	607,850	262,627	43.2	588,465	96.8
介護保険	2,708,470	2,049,975	75.7	2,105,170	77.7
介護サービス	7,997	7,382	92.3	2,722	34.0
公共下水道	678,322	208,778	30.8	658,649	97.1
簡易水道	120,988	66,290	54.8	70,508	58.3
教育奨励資金	4,667	649	13.9	1,000	21.4
財産区	313,170	306,602	97.9	24,783	7.9
保護財産組合	2,547	2,497	98.0	10	0.4
合計	7,301,993	5,623,232	77.0	6,252,504	85.6

市有財産の状況 (単位:m²)

区分	土地	建物
行政財産	596,951	109,205
普通財産	265,028	12,509
土地開発基金	206,132	0
合計	1,068,111	121,714

行政財産とは、普通地方公共団体において公用または公共用に使われる財産です。普通財産とは、行政財産と土地開発基金以外のいっさいの公有財産です。土地開発基金とは、公用または公共用に使うのに必要な土地を購入するための基金です。

住民負担の状況 (令和3年3月31日現在)

科目	収入済額 (千円)	1世帯 あたり(円)	1人 あたり(円)
市民税	1,191,166	118,465	52,898
固定資産税	1,516,066	150,777	67,327
軽自動車税	76,708	7,629	3,407
市たばこ税	141,694	14,092	6,292
合計	2,925,634	290,963	129,924

※1世帯1人あたりの負担は、令和3年4月1日現在の世帯数10,055世帯と住民基本台帳搭載人口22,518人を基に算出しています。
※入湯税は除く

病院事業会計 (令和3年3月31日現在 単位:千円)

区分	収入	支出	収支
収益的収支	391,602	523,502	△131,900
資本的収支	76,013	134,515	△58,502

※資本的収入額が資本的支出額に不足する額58,502千円は、消費税および地方消費税資本的収支調整額ならびに過年度分損益勘定留保資金で補てんしています。

～協力隊活動日記～

木の加工担当！

岡部隊員（林業担当）

杉を活用し、木紙（薄経木と特殊紙を貼り合わせたもの）の「名刺ホルダー」を製作しました。
薄くて、軽くて、温かみのある物に仕上がりました。
協力：北都留森林組合（長田さん、中田さん）



オコシタイ通信

上野原市
地域おこし協力隊

vol. 32

今年は、梅雨入りが早いかと思いきや、遅かったですね。4月からたまに空を見上げると、太陽に虹の輪がかかっていることが何度かありました。昨年も二重の虹が何度か空にかかっています。コロナの自粛は続きますが、気持ちだけは、空を見上げて元気に生きたいです。



キヌアのりんごゼリー

- 材料
キヌア 30g、水 50cc、リンゴジュース 500cc、粉寒天 5g、蜂蜜お好みで。
- 作り方
①キヌアをよく洗う。お米の3倍くらい洗います。泡が出てきます。水を切っておく。
②小さめの鍋に、①を入れ、弱火に乾煎りすると、パチパチ弾けてきます。
③弾けてきたら、水、リンゴジュースを入れ、10～15分ほど煮ます。キヌアが柔らかくなるまで。
④粉寒天を入れて、沸騰してきたら火を止めて、型に入れて冷ましたら、冷蔵庫に入れて完成。
※シナモンパウダーやクローブ、カルダモンなどのスパイスを入れると大人の味に。



キヌア栽培と普及担当！

吉野隊員（キヌア担当）



梅雨前に収穫したキヌアも少しありましたが、やはり梅雨入り後の収穫がほとんどになりそうです。
今年もすくすく育っていますが、やはり生産量を上げていくのが今後の課題だと、市内の生産者さんたちと話していました。
キヌアをりんごゼリーに入れると、すごく美味しいことがわかりました。亜鉛が含まれているキヌア。亜鉛は、風邪の予防に良いと論文でも発表されています。食べ過ぎはいけません。レシピを試してみてください。



オコシタイ通信 2か月に1回程度、上野原市地域おこし協力隊の活動などを報告します。
協力隊の活動情報は、Facebookでご確認ください。



上野原市地域おこし協力隊 Facebook
⇒日々発見したものを毎日更新中!!
【<https://www.facebook.com/uenohara.jp>】





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

オコシタイ通信

うえのはら健康家族

お知らせセテックリスト

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

★乳幼児健診

	実施日	該当児
4 か月児	7月2日(金)	R3年2月4日～3月5日生
	8月4日(水)	R3年3月6日～4月4日生
9 か月児	7月2日(金)	R2年9月1日～9月30日生
	8月4日(水)	R2年10月1日～10月29日生
1歳6か月児	7月16日(金)	R1年12月5日～12月29日生
3 歳 児	7月16日(金)	H30年3月25日～4月23日生
5 歳 児	7月28日(水)	H28年5月23日～7月16日生

※詳細については、該当児にお知らせを郵送します。

※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。

★歯周疾患検診

◎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・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人

※40歳と50歳になる人は無料で受けられます。

◎検診料 800円

◎医療機関 県歯科医師会加盟の歯科医院

◎申込み 医療保健担当(☎ 62-4134)へ電話

★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 9月7日(火)、8日(水)、9日(木)、10日(金) 午前実施

◎検診項目 特定(基本)健診、胃がん・肝がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・乳がん検診

【婦人科検診】

◎実施日 9月6日(月)、10月6日(水) 午後実施

◎検診項目 乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診

【子宮がん検診】

◎実施日 9月7日(火)、11日(土)、13日(月)、14日(火) 午後実施

※9月11日のみ午前実施

※市の施設検診との重複受診はできません。

※対象は20歳以上ですが、PSA血液検査(前立腺)は50歳以上が対象です。

※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 8月28日(土) 午後

▶ 定員 2名

※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
7月12日(月)、26日(月)	午前8時30分～9時30分
8月23日(月)	
9月13日(月)、27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. 103

今月のテーマ

『コロナ禍の子育て： イライラする感情とその対応について』



新型コロナウイルス感染症による外出自粛、家族のリモートワーク、マスク着用の生活など……生活様式が変化し、多くの親にとってイライラが募りやすくなっているのではないのでしょうか。今回は、なぜイライラするのか、イライラする感情とその対応についてお伝えします。

<乳幼児健診の結果>

市で実施した昨年と一昨年と一昨年の乳幼児健診の間診票で「ゆったりとした気分でお子さんと過ごせますか？」の問いに、乳児健診では約9割、1歳6か月時健診では約8割、3歳児健診では約7割の親が「ゆったりと過ごせている」と回答しました。親は、子どもの年齢が上がるにつれて、ゆったりとした気分でも子どもと過ごす時間が減っていることが伺えます。

<怒りの感情が生まれる理由>

怒りは人間にとって自然な感情のひとつです。「不安」「疲れた」「辛い」「悲しい」などのマイナスの感情がたまるほど怒りやすくなります。イライラする感情は身近な対象ほど強く、力関係の強い人から弱い人へ向かう性質があります。このため、親子関係ではイライラが生まれやすいといえます。自分の理想や「こうして欲しい」という要求、自分にとって「普通」「当たり前」「～べき」という価値観と異なる場合に、怒りの感情が生まれます。

<自分の中の「当たり前」や「～べき」の考え方を少し変えてみましょう>

コロナ禍以前は、時間的な余裕もあり問題なくできていたことでも、今のようなさまたまな制限のある生活の中では、以前と同じようにできないことも多いと思います。

例えば「毎食手づくりの食事を作るべき。今ま

ではそうしてきた」という人でも、それが辛く大変と感じるのであれば、「お総菜を購入したり、インスタント食品を活用してもいい」というような考え方に柔軟に変えることができれば、疲れやイライラは減少すると思います。

普段から、自分がどのようなことに対し「当たり前」「～べき」と感じているのか知り、自分の中にある「～べき」という考え方を時には変えることも大切です。

<子どもに気持ちを聞いてみましょう>

日々の子育てにおいて、宿題をしない、ご飯を食べないでおやつばかり欲しがらる、兄弟げんかが止まらない、テレビやスマホばかり見たがる……などの、子どもへの対応にイライラする親も多いと思います。

そんなときは、親が子どもに歩み寄り、おやつや、宿題、テレビなどについて、どうしてそうしたいのか子どもの気持ちを聞くことが大切です。親がこうして欲しいと思う気持ちに対し、子どもは子どもなりの思いを伝えてくれることも多く、話を聞いてくれたことで子どものこころは落ちつきます。

親と子どもの考え方のずれがイライラの元になりますので、それを埋めるために親子でよく話すことが大切です。

コロナ禍で親が疲れているのと同じように、子どもも以前のように外出することができず、自宅での生活時間が長くなり多くのストレスを抱えていると思います。頭の中ではイライラしないようにとわかっていてもついカーッとになってしまうことは、日常生活で多くあります。

「～べき」という当たり前を変えて、自分に余裕を持てるように調整し、子どもと話をする時間を意識的に持つようにするなど、自分にできるイライラ解消法を意識的に試してみましょう。

帝京科学大学
令和3年度公開講座



帝京科学大学地域連携担当（☎ 23-6808）

帝京科学大学では、アニマルサイエンス学科の授業「アニマルサイエンス・トピックス」を公開講座として一般開放しています。

第一線で活動している専門講師が1日で完結するわかりやすい講演を行います。無料で受講できますのでふるってご参加ください。

●日時 下記日程（毎週月曜日）の午後3時20分～4時50分

●会場 帝京科学大学東京西キャンパス 本館棟401教室

※第2会場（映像・音声の配信）となる場合があります。

●講座（《》内は講師）

- ・7月5日 動物トレーニングで大切なこと《フリーランスドルフィントレーナー 駒場昌幸》
- ・7月12日 里山の生き物を使った農家による地域活性（仮）《Paddy Field 代表取締役社長 内藤将》
- ・7月19日 希少種の生息域内保全と域外保全 - 動物園水族館の役割 - 《環境省北海道地方環境事務所野生生物課希少生物係長 野田 英樹》
- ・7月26日 ペットとその飼い主の似顔絵に求められるもの《似顔絵作家 藤本佳弓》

●申込方法

公開講座ウェブサイトの申込フォームから申込み

・帝京科学大学 公開講座

https://www.ntu.ac.jp/chiki/open_lecture/

※お申し込みは各講座開催日の3日前までとなります。

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。

※37.5度以上の発熱や、体調に不安がある場合は受講をお控えください。

※入校時の検温と手指消毒、学内でのマスク着用をお願いします。



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。

中央公民館事業オンライン講座開催

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

中央公民館では、オンライン講座（主催・山梨県生涯学習推進センター）を開催します。

●講座 やまなしの農業とその行方

●日時 7月13日（火）午後2時～3時30分

●会場 もみじホール会議室1

●定員 10名

●参加費 無料

※生涯学習推進センターから「Zoom」を使って配信される講座をみなさんで視聴します。接続状況の悪化などが生じる可能性もあります。ご了承ください。

※必ず前日までに申込をお願いします。前日午後5時までに申込者がいない場合は、開催を中止します。

※当日のマスク着用・検温にご協力をお願いします。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止の可能性がります。中止の場合、事前申込者にはご連絡します。

※講座の内容は、市ホームページでご確認ください。

令和4年成人式

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

令和4年成人式を次のとおり開催します。

●開催日 令和4年1月9日（日）

●会場 もみじホール 1階 多目的ホール

●対象者 平成13年4月2日～平成14年4月1日に生まれた人



サマージャンボ7億円

（1等5億円・前後賞各1億円合わせて）

サマージャンボミニ5千万円

（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）



7月13日（火）2種類同時発売！各1枚300円

発売期間7月13日（火）～8月13日（金）

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

公益財団法人山梨県市町村振興協会

任命・就任

市議会の任命の同意を得て、5月27日付けで教育委員会教育長に土屋すみじさん、6月9日付けで教育委員に山崎昇さん・田村たえまさんが任命されました。また、市議会の選任の同意を得て、6月3日付けで副市長に野崎広仁さんが選任されました。

教育長



つちや
土屋すみじさん

教育委員



やまざきのぼる
山崎昇さん



たむら
田村たえまさん

副市長



のざきひろひと
野崎広仁さん

応急手当講習会



消防総務課警防救急担当 (☎ 62-4112)

人権・困りごと相談所

甲府地方法務局大月支局／都留人権擁護委員協議会 (☎ 22-0799)

次のとおり応急手当講習会を行います。事前に受講者の健康状態を確認し、講習は感染防止対策を徹底して行います。

- 日時 7月24日(土) 午前9時～正午
- 場所 消防本部 2階 会議室
- 内容 普通救命講習(胸骨圧迫・AED使用方法の実技、人工呼吸・異物除去法・止血法の説明)
- 定員 6人(受講者1人に対し1体の人形を使用)
- 受講資格 市内在住の中学生以上
- 申込期限 7月16日(金)
- 費用 無料

※当日はマスク着用のうえ、軽い運動ができる服装でお越しください。また、事前に「健康チェックシート」を記入し、持参してください。

※受付、体温測定を1階で行います。発熱、せき、倦怠感などがある場合、受講できないことがあります。※申し込み後、新型コロナウイルス感染症の状況により講習が中止となる場合があります。

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



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
【八王子エルシ支店】042-686-0175

八王子市八日町6-7エルシ2F

【受付時間 10:00～18:00】【定休日火・水】



令和3年度消防設備士試験

消防総務課予防担当（☎ 62-4671）

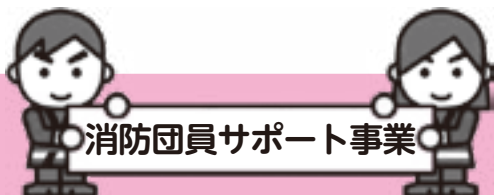
- 試験種類 甲種（全類）・乙種（全類）
- 試験日・会場 8月29日（日） 地場産業センター（甲府市東光寺3-13-25）
- 願書受付期間 ・書面申請 7月2日（金）～9日（金）
午前8時30分～午後5時（土日を除く）
・電子申請 6月29日（火）～7月6日（火）

▶消防試験研究センター
ホームページ



- 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。



- 事業内容 市内事業所の協力を得て消防団員に対し優遇措置を実施し、新たな消防団員の確保・拡充を図り、地域の消防防災力の充実強化に資する事業です。消防団員と同居する家族はサポート店でカードを掲示すると優遇措置を受けられます。

- 対象者 消防団員とその家族（同居に限る）

- サポート店【令和3年6月1日現在】

菓子処植松	内田薬局
いちやまマート上野原店	大和屋薬局
Izakaya いっちょ	王の入園
焼肉道場いっちょ	一福食堂
ハタ銃砲釣具店	J Aクレイン
寝装のぐち	遠州屋本店
遠藤住設	食事処あき山
水越商店	いしい整体院
西東京観光サービス	お食事処あやの
近江屋ながおか	島田自動車工業（株）
羽置の里びりゅう館	橋本石油店
西東京パラグライダーズスクール	RUBAN（リュバン）
酒食屋しゃるまん	大堀ランドリー（New!）

サポート店掲示ポスター



※サービス内容はQRコードから確認してください。
※協力いただける事業所を募集しています。

- 申込み・問い合わせ

消防総務課庶務担当（☎ 62-4112）



市放課後児童クラブ指導員募集

ありんこ第一クラブ（☎ 62-3109）

放課後児童クラブは、市内の小学生を対象に、昼間に保護者のいない留守家庭の児童が、放課後や学校休業日において心身ともに健やかに成長できるように、遊びの場の提供や生活支援を行う施設です。市の委託を受け、地域の事業者がクラブを運営しています。

- 募集学童保育所 ありんこ第一クラブ（上野原小学校内）

- 募集人員 2人

- 仕事内容 放課後や学校休業日において、児童が心身ともに健やかに成長できるように、遊びの場の提供や生活支援を行う

- 勤務時間 月～金曜日 放課後～午後6時30分（最大）
土曜日 午前8時30分～午後6時30分（最大）

※募集（採用）は、児童クラブが行うものであり、市職員としての募集ではありません。

※詳しい内容は、開所時間中（放課後など）に児童クラブにお問い合わせください。



救急車の適正利用を！



消防総務課警防救急担当（☎ 62-4112）

救急車で搬送された人の約50%が軽症患者（入院の必要のない人）となっています。

本日に緊急を要する人のために、救急車の適正利用をお願いします。

尊い命を救うために、市民のみならずのご理解とご協力をお願いします。



～人の動き～

人口と世帯（令和3年6月1日現在）		
	人口等	対前月比
人口	22,511人	0
男性	11,301人	-7
女性	11,210人	+7
世帯	10,077世帯	+6

年齢要件を
拡大しました!!



▶▶▶上野原市職員募集

市の職員採用試験を実施します!!

市では、令和3年度職員採用試験(令和4年4月採用)を次のとおり実施します。

この採用試験は、社会人も受験できるよう、一部職種において年齢要件を拡大しています。

なお、事務職(初級・上級)、事務職【社会人】(初級・上級)、土木職(初級・上級)、保健師、保育士、介護支援専門員については、総合適性検査(能力検査・性格検査)で1次試験を行います。

詳細は、募集要項または市ホームページでご確認ください。

●試験職種・採用数 事務職(初級・上級)、事務職【社会人】(初級・上級)、土木職(初級・上級)、保健師、保育士、介護支援専門員、消防職(初級) 若干名

●試験日程

・事務職、事務職【社会人】、土木職、保健師、保育士、

●受験資格

※いずれの職種も採用後、市内に居住することができる者

職種	区分	年齢要件	受験資格
事務職	初級	平成4年4月2日以降に生まれた者	高等学校を卒業した者もしくは卒業見込みの者または、これと同等以上の学力を有する者
	上級		大学を卒業した者もしくは卒業見込みの者または、これと同等以上の学力を有する者
事務職【社会人】	初級	昭和57年4月2日～平成4年4月1日に生まれた者	高等学校を卒業した者もしくは、これと同等以上の学力を有する者で、地方公共団体および民間企業などで常勤として1年以上継続して勤務した期間が令和4年3月31日までで通算して3年以上ある者
	上級		大学を卒業した者もしくは卒業見込みの者または、これと同等以上の学力を有する者で、地方公共団体および民間企業などで常勤として1年以上継続して勤務した期間が令和4年3月31日までで通算して3年以上ある者
土木職	初級	昭和57年4月2日以降に生まれた者	高等学校(土木に関する専門課程)を卒業した者もしくは卒業見込みの者または、これと同等以上の学力を有する者
	上級		大学(土木に関する専門課程)を卒業した者もしくは卒業見込みの者または、これと同等以上の学力を有する者
保健師	上級	昭和57年4月2日以降に生まれた者	保健師免許を有する者または令和4年において最初に実施される保健師国家試験により当該免許を取得見込みの者

介護支援専門員

第1次試験 9月5日(日)

第2次試験 9月19日(日)

第3次試験 10月26日(火)

・消防職

第1次試験 9月19日(日)

第2次試験 10月26日(火)

●試験申込み期間 7月26日(月)～8月11日(水)
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

※試験申込書は、市役所総務課で配布します。また、市ホームページからダウンロードできます。

※試験の申し込みにあたっては、必ず上野原市職員採用試験案内で受験資格などをご確認のうえお申し込みください。

●問い合わせ 総務課人事担当 (☎62-3117)

職種	区分	年齢要件	受験資格
保育士	中級	平成4年4月2日以降に生まれた者	保育士資格および幼稚園教諭免許の両方を有する者または令和4年3月31日までに取得する見込みの者
		昭和47年4月2日～平成4年4月1日に生まれた者	保育士資格および幼稚園教諭免許の両方を有し、保育所などにおける保育士・幼稚園教諭として1年以上継続して勤務した期間が令和4年3月31日までに通算して3年以上ある者
介護支援専門員	初級	昭和57年4月2日以降に生まれた者	高等学校を卒業した者もしくは、これと同等以上の学力を有する者で、介護支援専門員の資格を有する者
消防職	初級	平成8年4月2日～平成16年4月1日に生まれた者	①準中型自動車免許(AT限定を除く)を取得している者、または採用までに取得できる者。ただし、平成29年3月11日までに普通自動車免許を取得した者は普通自動車免許(AT限定を除く)で可。 ②身体条件として次の条件を満たすこと。 ア(男性)身長おおむね160cm以上、体重おおむね50kg以上 イ(女性)身長おおむね150cm以上、体重おおむね43kg以上 イ 視力 矯正視力を含み、両眼で0.7以上、かつ一眼でそれぞれ0.3以上で、色覚は職務遂行上支障がないこと ウ 聴力 左右とも正常であること

▶▶▶ 東部地域広域水道企業団職員募集

水道企業団職員採用試験を実施します!!



水道企業団では、次のとおり職員を募集します。
 企業団職員の身分は、地方公営企業労働関係法適用の地方公務員に準じた企業職員となります。

- 採用職種 初級および上級 一般職 若干名
- 受験資格

区分	年齢要件	受験資格
上級	平成10年4月2日～平成12年4月1日生	大学卒業（見込み含む）、または同等以上の学力を有する者【※1】
初級	平成12年4月2日～平成16年4月1日生	高校卒業（見込み含む）、または同等以上の学力を有する者【※2】
上級 （民間経験者）	平成元年4月2日～平成10年4月1日生	【※1】のほか、民間企業など（公的機関含む）で正規雇用職員として2年以上の職務経験のある者
初級 （民間経験者）	平成元年4月2日～平成14年4月1日生	【※2】のほか、民間企業など（公的機関含む）で正規雇用職員として2年以上の職務経験のある者

※試験区分に関わらず次のいずれかに該当する者は受験できない。
 ・日本国籍を有しない者
 ・地方公務員法第十六条に該当する者（同法第十六条検索参照）


- 試験の日時・会場 第1次試験 9月5日（日）午前9時から（受付午前8時30分から）大月短期大学（大月市御太刀1-16-2）
- 受付期間 7月15日（木）～8月3日（火）（土日・祝日を除く）受付時間 午前8時30分～午後5時
- 受付場所 東部地域広域水道企業団総務営業担当
- 申込方法 申込書を持参または郵送により受付（詳細は企業団ホームページ参照）
 ※郵送は8月3日（火）必着
 ※東部地域広域水道企業団ホームページから、申し込み用紙の印刷ができます。
 ※郵便で受験申込書を請求する場合は、宛先明記の返信用封筒（140円切手を添付した角2サイズ封筒）を同封して請求すること。その際の封筒表に、朱書きで「受験申込書郵送依頼」と明記すること。
- 問い合わせ・受験申込み先
 〒409-0622 大月市七保町下和田415番地
 東部地域広域水道企業団 総務営業担当（☎22-0099）

▶▶▶ 令和3年度自衛官等募集



募集種目	資格	受付期間	試験日	待遇・その他
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者	7月1日（木）～9月6日（月）	《1次》9月16日（木）～19日（日） 《2次》10月9日（土）～24日（日） ※いずれか1日を指定	入隊後2年9か月経過以降、選考により3等陸・海・空曹
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者	随時	受付時にお知らせします。	所要の教育を経て、3か月後に2等陸・海・空士に任用 陸上（技術系を除く）は1年9か月、陸上（技術系）・海上・航空は2年9か月を1任期として任用
航空学生	海：18歳以上23歳未満の者 空：18歳以上21歳未満の者 共通：高卒（見込含）または高専3年次修了（見込含）の者	7月1日（木）～9月9日（木）	《1次》9月20日（月・祝） 《2次》10月16日（土）～21日（木） 《3次》 海：11月19日（金）～12月15日（水） 空：11月13日（土）～12月16日（木）	入隊後約6年で3等海・空尉
防衛 大学校 学生	推薦	9月5日（日）～10日（金）	9月25日（土）・26日（日）	修学年限4年 卒業後約1年で3等陸・海・空尉
	総合選抜		《1次》9月25日（土） 《2次》10月30日（土）・31日（日）	
一般	高校または高専3年次修了（見込含）で21歳未満の者	7月1日（木）～10月27日（水）	《1次》11月6日（土）・7日（日） 《2次》12月7日（火）～11日（土）	
防衛医科大学校 医学科学生		7月1日（木）～10月13日（水）	《1次》10月23日（土） 《2次》12月15日（水）～17日（金）	修学年限6年 医師免許取得後2等陸・海・空尉
防衛医科大学校 看護学科学生		7月1日（木）～10月6日（水）	《1次》10月16日（土） 《2次》11月27日（土）・28日（日）	修学年限4年 看護師免許取得後3等陸・海・空尉

- 問い合わせ 自衛隊山梨地方協力本部（☎055-253-1591）
 山梨地本大月地域事務所（☎22-1298）

山梨地本 

クローズアップニュース

オコシタイ通信

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

リンドン・スマイルニュース

上野原フォトレコード

令和3年5月20日から

警戒レベル
4ひなんしじ
避難指示で必ず避難ひなんかんこく
避難勧告は廃止です

変更点

警戒レベル5：「災害発生情報」が『緊急安全確保』に変わります。

警戒レベル4：「避難勧告」と「避難指示（緊急）」が『避難指示』に
一本化されます。警戒レベル3：「避難準備・高齢者等避難開始」が、『高齢者等避難』に
変わります。

※警戒レベル1～2は、変更ありません。

これまでの避難情報等	警戒レベル	新たな避難情報等
災害発生情報 (発生を確認したときに発令)	5 災害発生 又は凶凶	緊急安全確保※1 きんきゅうあんぜんかくほ
・避難指示(緊急) ・避難勧告	4 災害の おそれあり	避難指示※2 ひなんしじ
避難準備・ 高齢者等避難開始	3 災害の おそれあり	高齢者等避難※3 こうれいしゃとうひなん
大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	2 大雨・洪水・高潮 注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
早期注意情報 (気象庁)	1 今後避難要請 開始の目安	早期注意情報 (気象庁)

住民がとるべき行動

- 警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはけません！
- 避難勧告は廃止されます。これからは、**警戒レベル4避難指示**で危険な場所から全員避難しましょう。
- 避難に時間がかかる高齢者や障害のある人は、**警戒レベル3高齢者等避難**で危険な場所から避難しましょう。

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

日時

- 7月20日(火) 午後7時～
- 7月30日(金) 午後7時～

場所

もみじホール 1階 多目的ホール

※各回、最大定員 150人

※新型コロナウイルス感染症対策を実施して開催します。

土砂災害ハザードマップ住民説明会

近年、「平成30年7月豪雨」や「令和2年7月豪雨」など、日本の各地で甚大な被害をもたらした豪雨による災害。

市においても「令和元年の台風19号」により市内のいたるところで発生した土砂災害を機に、ハザードマップに対する関心が高まっています。

市民のみなさんが、土砂災害から命を守る避難行動などの参考としていただけるよう、「土砂災害ハザードマップの見方と避難行動」についての住民説明会を開催します。



すくすく育て うえのはらっ子

～我が家の主役～



秋山地区 南部^{ひとりの}仁基くん (1歳4か月)

哲伸さん、晶子さんの三男

“いっぱい遊んで、いっぱい食べて、大きくなあれ!”



上野原地区 小泉^{まこ}希子ちゃん (1歳2か月)

悠さん、結衣さんの長女

“一歳の誕生日おめでとう!
いつもニコニコ元気いっぱいの希子♪
沢山食べて笑って泣いて健康に育ちますように!!”

掲載するお子さまの写真を募集しています。お子さまのお名前、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、メールアドレス hishokoho@city.uenohara.lg.jp または右のQRコードから送信してください。 ●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!!

『おかん時間』



おかん時間は、市内のママさんたちの交流の場です。第一線で活躍する先生を招いた講座を開催しています。子連れOK、パパの参加大歓迎!

●その子育て…ついイライラガミガミ
どーにかしたい!!!

【日時】7月6日(火)、9月7日(火)
午前10時～11時30分

【内容】脳科学で明らかになった子育て脳のコツ/子育てに正解はないが声かけに正解はある/ガミガミ言っていると指示待ちの子になる?? など

●家庭で始める明るい性のお話し会

【日時】7月10日(土) 午前9時30分～11時
【内容】子どもを性の危険から守りたい/命や自分の身体の大切さを明るく伝えたい など

※筆記用具を持参してください。

※会場費などの実費がかかります。

【場所】総合福祉センターふじみ3階 教養娯楽室

【予約・問い合わせ】okan_jikan@yahoo.co.jp
Instagram・Facebook「おかん時間」で検索

●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)

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
広報うえのはら

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
在庫限り
通常 1,500円を 500円で!

おトククーポン
広報うえのはら

**Cafe & Restaurant
シーナ SIEG**
上野原 3632 ☎ 0554 (63) 2882
1枚で当日4名様まで(1時半~16時までの利用に限る)
デザートセット 500円 (通常600円)

おトククーポン
広報うえのはら

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)

オイル交換 1000円OFF

おトククーポン
広報うえのはら

ヨガリソタ上野原
☎ 080-4407-5957
1枚で1回まで
ボディソックス 通常 500円を無料で!

おトククーポン
広報うえのはら

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
- 巖地区
石井 碧 (明)
崎山 伶 (諒)
 - 島田地区
飯島 綿乃 (冬馬)
 - 上野原地区
鳥原 凰矢 (薪)
小田 切 湊 (慎)
平山 陽菜 (直哉)
和田 萌愛 (良平)
 - 秋山地区
有馬 環季 (孔志)
- 婚姻
- 島田地区
阿部 馨介 = 須藤 梨紗
- 死亡
- 大目地区
白井 洋仁 (隆夫)
一ノ宮 松平 (只欣)
森屋 き々子 (政文)
 - 大鶴地区
市川 盛将 (和典)
 - 島田地区
平本 清治 (貢)
 - 上野原地区
糠信 茂子 (政宏)
坂本 實子 (公男)
 - 秋山地区
原田 保敏 (美佐子)
小笠原 孝明 (孝幸)
杉本 町江 (健一)

=5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】7月はお休みです。
【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 ぽっかぽか & 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

●ぽっかぽか (第2木曜日)
【日時】7月8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5木曜日)
【日時】7月29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】7月13日(火)
【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】7月17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】7月25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 7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 注4	須長	笠井	7/9, 16 矢ヶ崎 7/2, 30 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 小中		三井		第1・3・5 武藤 第2 浅川	
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	
眼科 【専門外来】	午後		杉谷		山梨大非常勤医師	
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 7/10, 24
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 注3	第1・3 岡本 第2・4 渡辺	片山		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、6月18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。
 注3 高齢者への新型コロナウイルスワクチン接種実施のため、月曜日午後の外来は当面の間、休診となります。
 注4 7月20日(火)より瀧邊医師が担当します。

●●● 7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	7日(水) 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	7月の申請書提出期限 12日(月)	農業委員会(産業振興課内) ☎62-3119
人権相談	9日(金)、30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	25日(日) 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎62-3113
行政相談	19日(月) 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	市民課 日曜窓口	25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7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名まで使用可能です。
 ※本券を使用の際は、必ず注文時に提示してください。
 ※なお、本券の使用は現金払いのみ有効で、他の割引・クーポンの使用はできません。
 ※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7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名まで使用可能です。
 ※本券を使用の際は、必ず注文時に提示してください。
 ※なお、本券の使用は現金払いのみ有効で、他の割引・クーポンの使用はできません。
 ※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7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名まで使用可能です。
 ※本券を使用の際は、必ず注文時に提示してください。
 ※なお、本券の使用は現金払いのみ有効で、他の割引・クーポンの使用はできません。
 ※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7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名まで使用可能です。(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7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7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

- ◇『最終飛行』
佐藤賢一／著 文藝春秋
- ◇『白医』
下村敦史／著 講談社
- ◇『そのひと皿にめぐりあうとき』
福澤徹三／著 光文社

児童書

- 『午前3時に電話して』
小手鞠い／著 大庭賢哉／絵 講談社
- 『時間色のリリィ』
朱川湊人／著 偕成社
- 『すみれちゃんとようかいばあちゃん』
最上一平／作 種村有希子／絵 新日本出版社

絵本

- ◆『そらまめくんのまいにちはたからもの』
なかやみわ／作 小学館
- ◆『海のアトリエ』
堀川理万子／著 偕成社
- ◆『絵本 江戸のくらし』
太田大輔／作 講談社

図書館イベント

- あおぞらおはなし会
日時 7月17日(土) 午後2時30分～
◎たんぼぼ会 ※雨天の場合は中止します。

『こどもにすすめたい本2021』展示

児童コーナーにおいて、県内の図書館員が幼児から高校生向けに推薦した図書の展示を行っています。推薦図書の冊子も用意していますので、ぜひこの機会に親子でご活用ください。



≪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

175

男女共同参画推進委員会

男と女、昔と今



今から36年前(1985年)、国では男女雇用機会均等法が制定されたころ、私は四世代家族の中で子育ての真っ最中でした。家では男女の役割りがはっきりしていて“男だから”“女だから”という意識が色濃く残っていました。

掃除、洗濯、家事、育児は女の仕事。男の人が赤ちゃんのおむつを替えたり、おんぶしたりすることはめずらしいことでした。舅は「男子厨房に入らず!」でしたのでガスの付け方がわからないと笑っていました。

さて近年、時折来訪する息子夫婦たちを見ると、息子は子どものおむつ替えや子守り、食器の片付けなどごく自然にやっています。夫は仕事が多忙でしたが、退職後は朝食の用意、ごみ出し、野良着の洗濯、そしてコーヒー入れなどをしてくれるようになりました。まだまだ多くはないと思いますが、男性の家事、育児への参加が増えてきたのは日本社会の大きな変化だと思います。

その一方で日本のジェンダー・ギャップ指数(156か国中120位)の低さは、日本女性の地域や社会への進出の遅れを如実に表すものです。地域、職場、議会などにおける女性の活躍が望まれます。

私は、この委員会に関わるようになって10年になりますが、委員のみなさまとチラシ配りや寸劇の発表などいろいろな活動をしてきたことで、ジェンダーの問題が実は身近な問題であると気付きました。

今改めて家庭ばかりでなく地域社会においても、女性が能力を発揮し、多様性のある住み良い社会を創っていくことが大切だと感じています。

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



梅雨・台風シーズンの前に 土砂災害パトロール

6月10日(木)、市内の危険箇所を巡視する「土砂災害パトロール」が行われました。市と県の担当者が、山梨県砂防ボランティア協会のみなさんとともに急傾斜地や砂防指定地のパトロールを行いました。6月は「土砂災害防止月間」でしたが、梅雨が開ければ台風シーズンも待っています。お住まいが土砂災害警戒区域になっていないか、避難場所はどこかなど、ハザードマップで確認しておきましょう。



一般廃棄物処理の相互協力 富士吉田市との覚書締結!

6月11日(金)、富士吉田市との「一般廃棄物処理に関する覚書締結式」が行われました。市クリーンセンター焼却施設は、今年2月に発生した火災により設備が破損し、稼働停止となっています。ごみ処理の窮状を知った富士吉田市から支援の申し出があり、覚書の締結に至りました。上限1日20トン、総受入量約1,000トンの可燃ごみを8月末までの期間、富士吉田市へ搬出する予定です。



コロナ対策を万全に 八重山トレイル試走会!

6月13日(日)、八重山トレイルレースの試走会が行われました。コロナ禍でレースは中止となりましたが、今年はショートコースを使ってタイムを競わない形の「試走会」を実施。当日は75人が参加し、密にならないよう10人ずつ時間をずらしてスタートしました。参加者からは「久しぶりのトレイルランで楽しい時間を過ごせました」「来年こそレースが開催できますように」といった声が聞かれました。



コロナワクチンを迅速・安全に 集団接種実施中!

市では、65歳以上の人への新型コロナウイルス感染症に対するワクチン接種を実施しています。写真は、もみじホール1階多目的ホールに設置された集団接種会場。医師、スタッフともに感染症対策に気を配りながら来場者を案内。接種後は、経過観察が終わるまで会場内に待機していただきます。7月からは、64歳以下の人への接種券の発送も順次始まる予定です(6ページをご覧ください)。



クローズアップニュース

オコシタイ通信

うえのはら健康家族

お知らせセテックリスト

すくすく育てうえのはらつ子

リンデン・スマイルニュース

上野原フォトレコード

上野原 PhotoRecord



日本車いすカーリング選手権大会 全国大会優勝！

パラリンピックの競技種目でもある車いすカーリング。5月21日（金）～23日（日）、第17回日本車いすカーリング選手権大会が長野県で行われ、甲東地区野田尻の和智 浩^{わちひろし}さんが所属するチーム長野が優勝しました。車いすカーリング歴15年以上で、試合では司令塔として活躍する和智さん。「コロナ禍のため久しぶりの大会。肩の力を抜いてプレイできたのが優勝につながりました」と話していました。



試合中の和智さん（右）（提供：日本車いすカーリング協会）

【表紙の写真】

今月の表紙は、暮れかけた空に舞うゲンジボタル。6月8日（火）、上野原地区八米で撮影しました（複数枚を比較明合成）。例年より早く見ごろを迎えたこの日、時折足を止めて鑑賞する人も。みなさん、明かりを消してホタルの迷惑にならないよう気を配っていました。



屋外で楽しく交流 「まめっこさんぽ」

「近所でライブやっているから来てみたら」。6月7日（月）、大目地区花坂にお住まいの人からの電話で取材に伺うと、民家の庭にたくさんの親子連れ。親子の野外保育の場「まめっこさんぽ」の活動でした。感染症対策を講じながら、毎回場所を変えて実施。その土地の人たちと交流しています。今回、ギターと歌を披露していたのは、市内在住の音楽家・小田晃生^{おだこうせい}さん。親子みんなで聞き惚れていました。



人を思いやる心を学ぶ人権教室 思いを乗せた風船を空へ！

6月8日（火）、秋山小学校で人権について学ぶ催しが行われました。市の人権擁護委員のみなさんに加え、甲府地方法務局大月支局長も参加。体育館に集まった子どもたちは、人権の大切さ、人を思いやる心について話を聞きました。その後、グラウンドに移動し、子どもたち一人ひとりの思いを書いた手紙をつけた風船を、「誰かに届きますように」と、一斉に空へ放ちました。



コース管理業務 パート・アルバイト募集
正社員同時募集中

経験・年齢
不問

チームワーク抜群で
社内レクレーションも多数！
働く皆が仲の良いゴルフ場です



景観よし！空気も美味しい♪

美しいフィールドで仕事ができストレスのない職場で働きませんか？

- 【職 種】 ゴルフ場を整備するお仕事です
- 【資 格】 普通免許・未経験者でも安心して応募下さい
- 【勤務先】 サンメンバーズ CC / 上野原市犬目
- 【勤務時間】 6:30 ~ 16:15 1日4h ~ 週3日 ~ OK
- 【時 給】 900円 ~ 昇給あり ※経験・能力を考慮します
- 【その他】 交通費支給 / 制服貸与

造園経験者高待遇



サンメンバーズ CC の HP を是非ご覧下さい

~ お気軽にお問い合わせください ~ (有) G-West TEL: 03-6379-5071 担当/井上

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、ぜひご活用ください。▶問 政策秘書課秘書広報担当 (☎ 62-3191)

お知らせ

上野原警察署からのお知らせ

詐欺の電話に注意!!

巧みな話術に
騙されないで!

警察官かたり

- ・口座の情報が使われている。
- ・キャッシュカードを回収する。
- ・カードを封筒に入れてください。

市役所・金融機関かたり

- ・保険の還付金がある。
- ・年金の調査をしている。

親族かたり

- ・風邪を引いて病院へ行く。
- ・カバンを落とした。
- ・女性を妊娠させた。
- ・仕事で今すぐ現金が必要。



渡さない!
絶対に振り込まない!
送らない!



お金・カード

知らない人

このような
電話があったら

110番通報を!

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの
宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で
1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能!
抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に
自動でお振り込みするので、
とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定の
キャンペーンに
参加できる!

他にもお得な特典や
便利なサービスいろいろ!
今すぐ会員登録!



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
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。

