

広報うえのほら

Public Relations

UENOHARA

～頑張るあなたを応援する情報誌～

10

2022年
No.212



ご利用ください
広報うえのほら
おトククーポン

23ページ左端に掲載
ご覧ください!!

地域と手をつなぐ。

特集・生活支援体制整備事業



地域と手をつなぐ。

特集・生活支援体制整備事業



●問い合わせ

長寿介護課地域包括支援担当 (☎ 62-3128)

市社会福祉協議会 (☎ 63-0002)

支える人と支えられる人をつなぐ「協議体」の活動

高齢化などにより社会構造が大きく変化し、昔ながらの助け合いの仕組みの維持が難しくなっています。これは、本市においても例外ではありません。

そこで、市では「生活支援体制整備事業」として、社会福祉協議会と連携しながら、地域ごとの「協議体」という体制づくりを進めています。住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために、地域でできることを話し合い、支える人と支えられる人をつないでいくのが「協議体」の活動です。

この特集を読んで、「地域の人を支える活動に参加したい」「協議体ってどんなふうに住ればいいのか?」など、興味を持った人は活動に参加してみませんか。



地域と手をつなぐ。

特集・生活支援体制整備事業

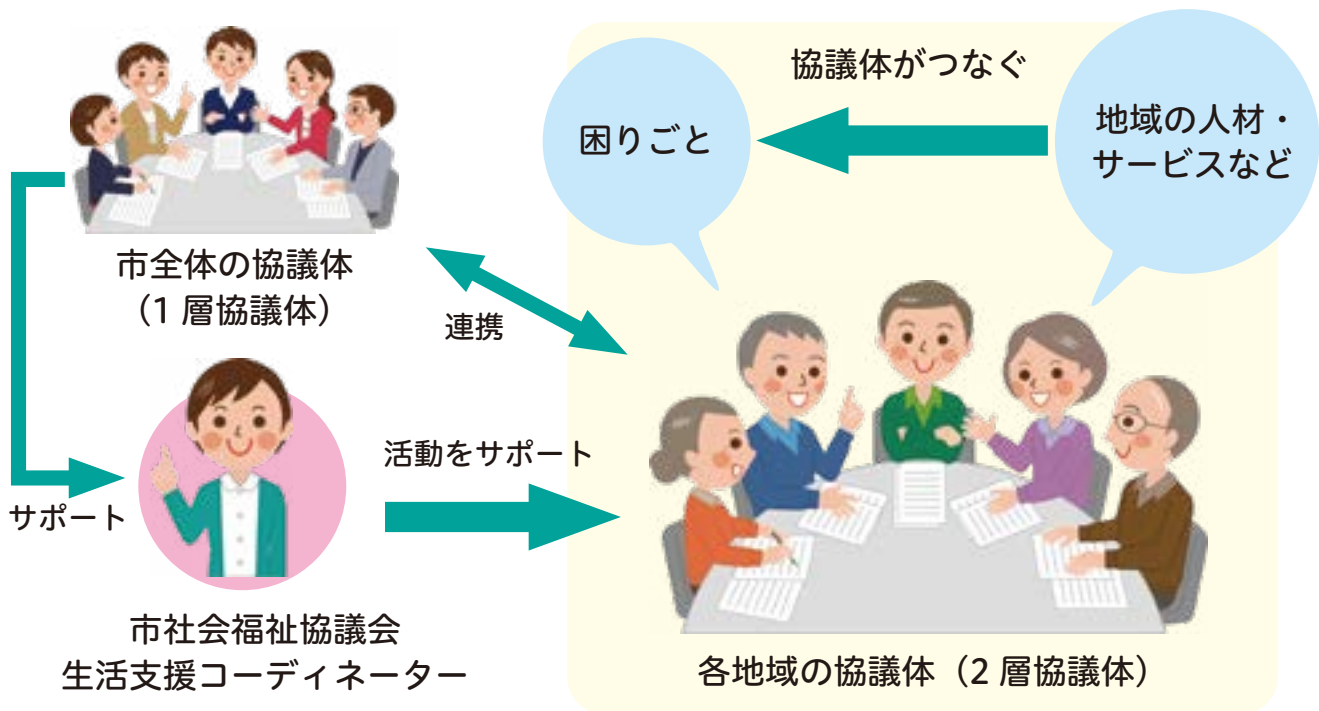
「協議体」のしくみ

【協議体の活動内容】

- ①地域のニーズと資源の見える化、問題提起
- ②地縁組織など、多様な主体への協力依頼
- ③関係者のネットワーク化
- ④目指す地域の姿・方針の共有、意識の統一
- ⑤生活支援の担い手の養成やサービスの開発

生活支援体制整備事業では、「協議体」と呼ばれる組織の活動によって、地域の支援体制の整備などを推進しています。

1層協議体は市全体、2層協議体（各地域の協議体）は、それぞれの地域を対象に、左の①～⑤の活動を行っています。



●現在活動中の2層協議体

地区	名称	活動内容
大目	大目さくらの会	大野貯水池でお花見や介護相談などを行う「青空さくら」というイベントを実施。毎回30～40人の参加者でにぎわいます。
巖	とんびの会	「頼む人も気兼ねなく、頼まれる人にも楽しみを」というテーマで「有償ボランティア」として活動中。ゴミ出しや庭木の剪定など、いろいろなお手伝いがスタートしています。
上野原	うえのはら支え愛の会	上野原地区はいくつかの団体に分かれています。それぞれの団体で、見守り、ペットボトルキャップの寄付、買い物や散歩の付き添い、集いどころで顔を合わせてお互いの元気を確認したりなど、さまざまな活動をしています。
島田	いどばた会	今年7月にバザーを開催しました。今後も子どもから大人まで楽しめることを計画。「年をとっても住み慣れた地域で暮らすことをお手伝いしたい」という気持ちで活動しています。
秋山	ひなづる会	現在はバザーの開催に向けて話し合い中。秋山地区の運動会を行っていた4地域を単位に「集まることができる場所」をつくりたい、という話題も出ています。

上野原西部地区 まちなかの会

いしだ よしなる
石田義愛さん



協議体でどんなことをする？
運営する人にききました

まちなかの会は、うえのはら支え愛の会から昨年発足し、上野原西部地区を中心に6人のメンバーで活動中です。発足のきっかけは、石田さんがボランティアで訪れた上野原地区田町の黒部精子さんのお宅でした。「黒部さんの身の回りのお手伝いをするうちに、土間がとてもいい雰囲気だと気づき、黒部さんにここに集まってもいい？と聞いたんです」と石田さん。黒部さんは「うちは大通り沿いで、昔はいろんな人が立ち寄ってくれていた場所。話すことも好きなので嬉しい」と快諾。毎月、黒部さん宅に集まってお茶を飲みながら、困りごとの相談などをするようになりました。石田さんは、「人は、誰かと話すこと、つながることで元気になれる。他の地域でも、いろいろな場所で気軽に集まって、話ができる場所が増えていくといいですね」と話しています。



▲自宅を会場に提供する黒部さん（右）



▲散歩を終え笑顔の土屋さん

上野原地区（新町一丁目）

アシスト会

さくた じゅんこ
作田順子さん



今年4月、うえのはら支え愛の会から新町一丁目エリアで活動するアシスト会が発足。作田さんたち10人のメンバーが、地区内のひとり暮らしの高齢者を中心に訪問し、会の周知を図りました。活動は主に、草むしりや手の届く範囲での庭木の剪定、電球交換などのお手伝い。左の写真は、利用者の土屋澄子さんとの散歩の様子です。会話をしながら40分ほど歩きました。土屋さんは「もともと写真が趣味で出かけるのが好き。足を悪くしてから出歩く機会が減っていたけれど、会をきっかけに作田さんに散歩に付き合ってもらっています」。作田さんも「土屋さんは散歩のたびに歩ける距離が増えています。会話しながらだとあっという間」と笑います。「アシスト会の活動を始めてから、利用者さんに町で会うと声をかけてもらえる。明るいコミュニティづくりが目標です。元気で安心して暮らせる地域を目指したいですね」



巖地区

とんびの会

どもんよしえ
土門淑恵さん



巖地区のとんびの会は、9人のメンバーで活動中です。代表の土門さんは、「最初はなかなか会のことを知ってもらえませんでした。チラシを回覧したり、掲示板に貼ったりしてみました。リアクションが少なく苦労しました」と話します。

そこで、まず知り合いに利用者になってもらったりして、会の周知を図りました。現在は、掃除やごみ捨てなどのお手伝いをお願いされるようになっています。

いずれは気軽に集まって話ができる場も設けたい、との思いもあると土門さん。「会話をすることで、お互いが知り合いになったり、悩みごとややってほしいことなどを聞くこともできる。そういう場としてのとんびの会を目指せば」と話しています。

協議体をつくりたい！ 活動に参加したい！
など……気軽にご相談ください！



溝呂木



天野



原田

生活支援コーディネーター

サポ
ート
しま
す！
社
会
福
祉
協
議
会
が

生活支援コーディネーターが協議体をサポートします

将来ひとりで生活するようになったり、年齢を重ねてできないことが増えてきたりしたとき、「ちよつとした困りごと」を気軽に頼める人が、あなたの近くにありますか？

また、ご近所に、家のことややりきれなくて大変だろうな……と気になっている人はいませんか？

わたしたち生活支援コーディネーターの仕事は、そんな「人」と「人」をつないで、「住み慣れた地域」で顔見知りを増やすことだと考えています。

まだお近くに協議体が立ち上がっていない人や、興味があるので話を聞いてみたいとお考えの人は、ぜひ市社会福祉協議会まで気軽にお問い合わせください。

ともに頑張ろう上野原!

最大 **25%** 戻ってくるキャンペーン **第2弾**

実施期間：10月1日（土）～令和5年1月31日（火）

私も
使ってみました!
by 市長



●問い合わせ 産業振興課商工観光担当（☎ 62-3119）

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市内飲食店・小売店などの事業者での消費喚起と、「新しい生活様式」によるキャッシュレス決済の普及を図るため、キャッシュレス決済サービス「PayPay（ペイペイ）」を活用したポイント還元事業を実施中です。

市内の PayPay 登録加盟店のうち、キャンペーン対象店舗においてキャッシュレス決済の「PayPay」を利用すると、決済金額の最大 25% が PayPay ポイントとして 30 日後に付与されます。

この機会に、ぜひ市内で買い物をして地域を盛り上げましょう!

●キャンペーン対象店舗は
このポスター・のぼりが目印です。

のぼり



ポスター



※対象店舗は市ホームページに掲載しているほか、市役所産業振興課・市観光協会（上野原駅南口観光案内所）でも確認できます。

第2次上野原市事業者応援事業補助金

市内事業者の事業継続を応援するため、補助金を交付します

原油価格・物価高騰や新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、市内で事業を営む法人事業者および個人事業主の事業継続を応援するため、次のとおり補助金を交付します。



●問い合わせ 産業振興課商工観光担当 (☎ 62-3119)

《第2次上野原市事業者応援事業補助金》

●交付金額

- 1事業者につき次の金額を交付します。
- ・法人……10万円
 - ・個人事業主……5万円

●対象となる事業者

①法人事業者

- ・令和4年9月1日時点において、市内に主たる事務所または事業所を有していること。
- ・直近の法人税確定申告書(別表1)の「所在地」が上野原市であること。

②個人事業主

- ・令和4年9月1日時点において、市内で事業を営む個人事業主であること。
- ・主たる収入金額が事業収入であること。

①・②に共通する事項

- ・従業員数が常時20人以下(アルバイト、パートなどを含む)の事業者および個人事業主であること。
- ・納期の到来した市税などを完納していること、もしくは税務担当課などと納付についての協議を実施し、納税などに関する計画を適正に履行していること。



●申請のために必要な書類

①法人事業者

- ・直近の法人税確定申告書(別表1)の写し
 - ※1ページ目のみ
- ・法人事業概況説明書の写し
 - ※1ページ目のみ

②個人事業主

【青色申告をした場合】

- ・令和3年分所得税確定申告書B第一表の写し
 - ※1ページ目のみ
- ・青色申告決算書の写し
 - ※1ページから2ページまで

【白色申告をした場合】

- ・令和3年分所得税確定申告書B第一表の写し
 - ※1ページ目のみ
- ・収支内訳書の写し
 - ※1ページ目のみ

※令和4年1月1日以降に開業した個人事業主については、開業届の写し(令和4年9月1日までに受理されたもの)および開業以降の売り上げ帳簿などの写しを添付してください。

①・②に共通して必要な書類

- ・第2次上野原市事業者応援事業補助金交付申請書兼請求書(様式第1号)
- ・市内で事業を営んでいることがわかるもの(店舗の賃貸借契約の写し、店舗・事務所写真、営業許可証の写しなどのうち1点)
- ・口座確認書類の写し(口座番号、口座名義人などがわかるもの。通帳見開きページなど)

●申請書類の提出方法・提出先

申請書類は、原則として郵送での提出をお願いします。

【申請書郵送先】

〒409-0192 上野原市上野原 3832

上野原市役所建設産業部産業振興課商工観光担当 宛

●申請書類提出期限

令和4年12月28日(水)

新型コロナウイルスワクチン接種について

最新情報



オミクロン株対応ワクチンの集団接種を開始します

●問い合わせ 子育て保健課特命コロナワクチン担当 (☎ 62-4134)

オミクロン株ワクチン接種について

オミクロン株対応型新型コロナウイルスワクチン（2価ワクチン）が、上野原市にも順次配送されます。

ワクチンの配送状況などを踏まえ、10月16日（日）から集団接種を開始します。詳細は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

なお、現時点での対象者は、2回目接種を完了し、最終の接種から5か月以上経過した12歳以上の人で、1人1回の接種予定です。

また、上野原市が発行した接種券が、今までに接種を受けていないため手元にある場合は、その接種券が使用できますので、紛失しないよう保管をお願いします。

転入のため、上野原市から接種券を受け取ったことがない人は、接種済証や接種記録書の写しを添え、接種券の発行申請を子育て保健課までお願いします。

相談窓口

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）

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～午前0時）

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）

5～11歳のお子さんの接種券について

9月6日（火）から、5～11歳のお子さんの接種についても努力義務【注】が適用されることとなりました。

本年3月に行った基礎疾患等調査にて、接種希望のあったお子さんには既に1・2回目用の接種券をお送りしています。それ以外のお子さんにはお送りしていませんので、接種を希望するお子さんについては、接種券の発行申請をお願いします。

申請書は、市ホームページ（<https://www.city.ueno-hara.yamanashi.jp/gyosei/docs/6846.html>）からダウンロードできるほか、子育て保健課窓口でもお渡ししています。

また、3回目接種についても実施が決定されました。対象となるお子さんには、順次接種券を発送します。詳細は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

【注】「接種を受けるよう努めなければならない」という予防接種法上の規定のことで、義務とは異なります。感染症の緊急のまん延防止の観点から、みなさんにご協力をいただきたいという趣旨のものであり、接種を強制するものではありません。



令和5年3月末まで延長しました！

PCR検査の費用を助成しています

●問い合わせ 子育て保健課医療保健担当 (☎ 62-4134)

新型コロナウイルス感染症については、引き続き感染対策を行っていく必要があります。そのため、感染を不安に感じる市民に対し、自発的に受けたPCR検査費用を助成します。

●対象者 上野原市に住民登録がある人

●補助対象経費 実施期間中に対象者が自発的に受けた新型コロナウイルス感染症検査に要した経費（いわゆる「自費検査」に限ります。）

●対象となる検査 PCR検査（郵送による検査キットも可）

※抗原定量・抗原定性検査は対象外です。

※自費検査を提供する検査機関が限られていますので、お問い合わせください。

●実施期間 7月1日（金）～令和5年3月31日（金）

の検査

●補助額と検査回数 1人につき10,000円/回 計4回まで（上限40,000円）

●申請期限 令和5年4月3日（月）

●申請方法と提出物 申請期限までに、次の書類を子育て保健課へ郵送または持参してください。

・補助金交付申請書兼請求書（市ホームページからダウンロードできます。また、子育て保健課窓口にも用意しています。）

・検査領収書の原本（会社などの団体としての申請は不可。申請者名での領収書が必要です。）

・検査結果の写し

・振込口座の預金通帳などの写し



インフルエンザ予防接種費用を助成します

1～18歳および65歳以上の人の接種費用を助成します

●問い合わせ 子育て保健課医療保健担当 (☎ 62-4134)

1～18歳の人への助成

Point

対象の医療機関で接種すると
接種費用から
助成額2,500円が
差し引かれます。



- 対象者**
接種日に上野原市に住民登録がある、1～18歳(高校3年生相当)の人
 - 実施期間**
10月1日(土)～令和5年1月31日(火)
 - 実施場所**
市と委託契約した医療機関(詳細は市ホームページおよび医療機関でご確認ください。)
 - 助成額**
2,500円
 - 助成回数**
1回
 - 持ち物**
予診票、自己負担金、母子健康手帳
- ※接種希望者は、委託医療機関に直接予約の上、接種してください。
- ※委託医療機関以外で接種し、接種費用の全額を支払った場合、接種費用の償還払いはできませんのでご注意ください。
- ※実施期間、予約開始日、自己負担金は、委託医療機関ごとに異なります。
- ※市外の医療機関に入院されている人または生活保護世帯の人は、接種する前に医療保健担当までご連絡ください。
- ※予診票は、委託医療機関および総合福祉センターにありまます。

65歳以上の人などへの助成



- 対象者**
接種日に上野原市に住民登録がある65歳以上の人が、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能が自己の身の辺の日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人
 - 実施期間**
10月1日(土)～令和5年2月28日(火)
 - 実施場所**
市内を含む県内の医療機関
 - 助成額**
2,500円
 - 持ち物**
予診票、自己負担金、インフルエンザ予防接種済証(予防接種済証)、医療保険証
- ※接種希望者は、実施医療機関に直接予約の上、接種してください。
- ※予診票は、市内の実施医療機関、総合福祉センターふじみ、市役所および秋山支所・各出張所にあります。
- ※実施期間、予約開始日、自己負担金は、実施医療機関ごとに異なります。
- ※入院などにより県外の医療機関での接種を希望される人は、医療保健担当までご連絡ください。
- ※生活保護世帯の人は、自己負担金を助成します。接種する前に医療保健担当までご連絡ください。

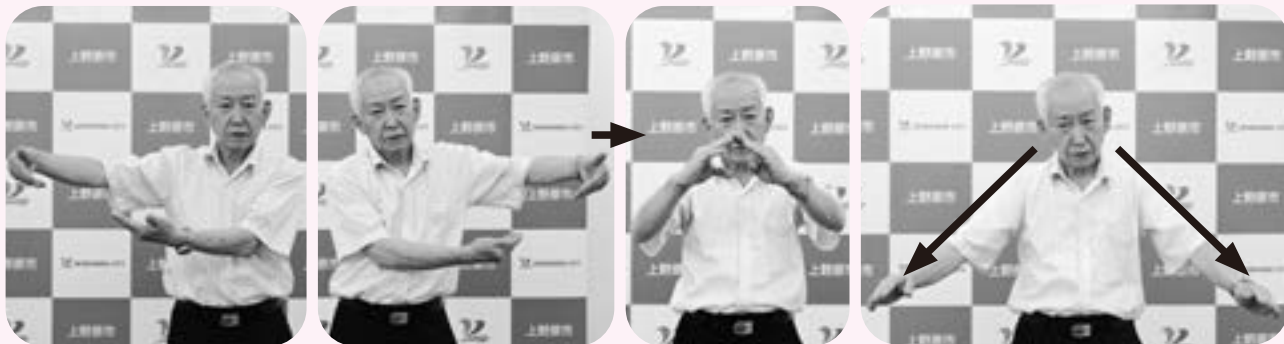
高齢者インフルエンザ接種実施医療機関 (順不同)

- 川原医院 (☎ 63-0153)
- 長田クリニック (☎ 63-6110)
- 山本内科クリニック (☎ 63-3600)
- 山下クリニック (☎ 62-6050)
- 西井クリニック (☎ 30-2201)
- 上野原梶谷整形外科 (☎ 62-6066)
- 三生会病院 (☎ 62-3355)
- 市立病院 (予約専用☎ 56-8870)



- ・実施予定日 10月18日(火)以降の祝日、年末年始を除く毎週火・木・金曜日(ワクチンの入荷状況によっては、開始日が変更になる可能性があります。)
 - ・受付時間 午後2時30分～3時15分
 - ・予約受付 10月7日(金)以降の祝日、年末年始を除く月～金曜日の午前9時～午後4時
 - 市立病院附属秋山診療所 (予約専用☎ 56-8870)
 - ・実施予定日 10月19日(水)以降の祝日、年末年始を除く毎週月・水・金曜日
 - ・予約受付 10月7日(金)以降の祝日、年末年始を除く月～金曜日の午後4時～5時
- ※市立病院以外の実施日時、各実施医療機関にお問い合わせください。
- ※西原診療所でも実施しますが、予約は市立病院で受け付けます。
- ※市外の医療機関については、事前に医療保健担当または直接医療機関にお問い合わせください。
- ※各医療機関では、かかりつけの患者の接種予約を優先する場合があります。

Lesson 13 運動会



両手の掌を上に向け、胸の前で向きを合わせて左右に揺らす。

両手の指先を斜めにつけ合わせ、同時に斜め下へ引く。

上野原市歴史文化ミニ展示会

誌上レポート⑦ 地域展「巖・大鶴」

3月から実施中の「上野原市歴史文化ミニ展示会」。9月12日(月)～22日(木)は、地域展「巖・大鶴」でした。

縄文時代の土偶・土器や、文政9(1826)年に描かれた当時の大柵村の絵図など、貴重な資料が集まっていました。また、江戸時代の天明の大飢饉において、村々の窮状を幕府に直訴した八ッ沢村の組頭「利助」を讃えて作られた「義民利助の碑」の原寸大写真や、明治時代、八ッ沢にあった炭鉱の様子を伝える写真なども展示されました。



▲明治32(1899)年ごろ、中央線敷設時に作られたレンガ。巖地区にレンガ工場があった。



▲義民利助の碑。



▲大曾根遺跡で発掘された土偶。



▲江戸時代の養蚕お守り。左が版木、右が印刷した護符。修行僧「白道」の作。

10月は地域展「島田・上野原」



▲桂川の水辺の風景

古代遺跡の出土品、村絵図、郷土の戦国武将・加藤丹後守の騎馬像写真など、島田・上野原地区ゆかりの文化財や歴史資料を紹介します。

●日時 10月11日(火)～28日(金)
午前8時30分～午後5時
(土曜・日曜を除く。)

●場所 市役所展示室1(正面ロビー横)

※見学は無料です。新型コロナウイルス感染防止対策にご協力ください。

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。

八重山に登ってきました！



クローズアップニュース

手話くらぶ・歴史文化

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



上野原市の名山である八重山は、市民のみならずには親しみ深いと思います。今回はその八重山散策に、市外から来た私たち学生が挑戦してきました。

駅前に集合した私たちは、初めに観光協会に寄って八重山のパンフレットをもらいました。ハイキングコースや登山コースだけでなく、八重山のポイントや見られる花などが写真付きで紹介されていて、とても分かりやすかったです。駅を出ると、



次は商店街へ向かい酒まんじゅうを買いました。至るところで酒まんじゅうの文字を見かけ、本当に名物なのだと感じました。そして、ようやく八重山へ出発です。

駐車場から登り始めると、最初にたくさんセミの鳴き声が耳に入ってきました。セミ自体の姿は確認できなかったのですが、おそらくアブラゼミでしょう。まるでセミたちが私たちの山登りを応援しているかのように感じました。そして展望台に

近づくにつれてアブラゼミよりもツククボウシの鳴き声が強くなりました。八重山という同じ山の中でも、標高や木の種類によって生息するセミの種類が変わるのかもしれない。

展望台では市内や周辺の山を見渡すことができます。残念ながら当日の天気は曇りで、富士山を見ることができませんでしたが、帝京科学大学はよく見えました。少し休憩をし、山頂へ向けて出発すると鐘を見つけました。鳴らしてみると、少し重いですが良い音が山に響き渡ります。また、八重山の由来を道中の石板で知りました。山頂へ向かう最後の道は険しく、急で長い階段はとても大変でした。頂上で昼ご飯と酒まんじゅうを食べました。酒まんじゅうを初めて食



べたのですが、米麴の香りとあんなに優しい甘さが合わさってとても美味しかったです。記念写真を撮り、いよいよ下山することになりました。「山に登るときより下るときの方が大変だ」と昔からいわれています。その言葉は正しかったのだと今回の山登りで知りました。この記事を書いている現在でも筋肉痛が続いています。その横を年配の人が軽快に下山されていて、日ごろの運動不足を痛感する一日でした。

八重山に登ってみて、自然の豊かさや素晴らしい景色を感じることができました。今回の運動不足を反省し運動に励み、万全な準備をしてまた八重山に挑もうと思います。以上、ねこの目報道部でした！

(担当 ミクラス りん)



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

手話くらぶ・歴史文化

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

★乳幼児健診

	実施日	該当児
4 か月児	10月5日(水)	R4年5月7日～6月5日生
	11月2日(水)	R4年6月6日～7月7日生
9 か月児	10月5日(水)	R3年12月1日～12月31日生
	11月2日(水)	R4年1月1日～1月31日生
1歳6か月児	10月7日(金)	R3年3月13日～4月2日生
2 歳 児	10月12日(水)	R2年6月19日～8月31日生
3 歳 児	10月7日(金)	R1年6月21日～7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。

※母子手帳アプリ・母子モ(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。

◎問い合わせ 子ども家庭担当 (☎ 62-1199)

★子宮頸がん施設検診

◎対象者 市内に住民登録があり、令和5年4月1日までに20歳以上になる女性
※R3年度に子宮頸がん検査をしていない人

◎検診料 上野原市立病院 1,000円
その他の医療機関 1,500円

◎医療機関 上野原市立病院、都留市立病院、稚枝子おおつきクリニック、武者医院

★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 11月12日(土)、13日(日)、14日(月)
午前実施

◎検診項目 特定(基本)健診、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・乳がん(マンモ)検診、乳房超音波検査、腹部超音波検査

【婦人科検診】

◎実施日 11月11日(金)、14日(月) 午後実施

◎検診項目 乳がん(マンモ)検診、乳房超音波検査、子宮頸がん・大腸がん検診

【子宮頸がん検診】

◎実施日 10月26日(水)、11月10日(木)
午後実施

※市の施設検診との重複受診はできません。

※乳がん(マンモ)検診と子宮頸がん検診は2年に1度の検診になります。(昨年度受診している場合は受診できません)

※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「保健事業のご案内」または市ホームページでご確認ください。

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 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。

★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、受診希望者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
10月24日(月)、31日(月)	午前8時30分～9時30分
11月14日(月)、28日(月)	
12月12日(月)、26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 (☎62-1199)

保健師からのメッセージ No.118

今月のテーマ

『子育て支援センターと子育て支援コーディネーター』



★子育て支援センターにデビューしませんか♪

支援センターには、おままごと、積み木、滑り台などたくさんの遊びコーナーがあります。2人の保育士が子どもたちと一緒に遊び、ママの相談にも対応しています。

身体計測ができたり、誕生月のお友達にカードのプレゼントをしたりもします。写真や手形がとれますよ。

他のお子さんや親と関わることができる場所でもあります。感染症対策もしっかり行っていますので、ぜひご利用ください。

★今年度、子育て支援センターにデビューしたお子さんと、お母さんの感想です。



りおちゃん (5か月)

お母さんの感想「初めての子育てでわからないことばかりの中、家にこもりがちでしたが、温かくセンターデビューを支援してくださって、お出掛けが楽しくなりました。いろいろなお歌やお話を読んでもらっているのを見て、子どもとの関わり方に幅が広がりました。子どもも楽しそうに遊んでもらって良かったです。」



しょうせいくん (9か月)

お母さんの感想「支援センターデビューは緊張しましたが、行ってみたら先生たちや他のママさん、子どもたちがみんな優しく良かったです。なにより息子がとても楽しそうで、デビューして良かったなと思いました。刺激的なのか、支援センターのあとはよく寝てくれるし、助かるので、よく行くようになりました。これからも利用させていただきます。」



ひなちゃん (1歳8か月)

お母さんの感想「支援センターには同年代の子がいたり、おもちゃがたくさんあったりして、とても楽しく過ごしていました。」

●上野原子育て支援センター

上野原市上野原 3195 番地 (上野原こども園内)
(☎56-8351)

●巖子育て支援センター

上野原市四方津 940 番地 2 (巖こども園内)
(☎62-6201)

※新型コロナウイルス感染防止のため、利用者人数の制限があります。利用前にお電話でご確認ください。

初めての場所に、電話をしたり、小さなお子さんを連れて行くことは、とても勇気が要りますよね。そんなときは、次に紹介する子育て支援コーディネーターがお手伝いします。一緒に支援センターに行き、利用者登録をして遊びましょう。

★子育て支援コーディネーターに気軽にご相談を！

支援センターデビューもお手伝いします。

- ・子どもとの接し方がわからない……
- ・近くに頼れる人がいなくて困っている……
- ・こども園？ 幼稚園？ どうやって入るの……？
- ・そろそろ支援センターデビューしたいな～！

というときには、「こんなことを相談したら恥ずかしいな」「自分は平気！」と思わないで、子育て支援コーディネーターに気軽にご相談ください。

●受付時間 月～金曜日 午前9時～午後5時

●相談方法 対面相談……総合福祉センターふじみ内子ども家庭担当にお越しください。

電話相談……☎62-1199にお電話ください。

上野原駅南口駅前広場一時駐車場が 1日最大料金800円に改正

建設課管理担当（☎62-3123）

上野原駅南口駅前広場の一般自動車待機場（一時駐車場）を、10月3日（月）午後1時から1日の最大料金800円に改正します。

これまでの送迎用駐車場としての利用だけでなく、駅や観光案内所の利用など、幅広くご利用ください。

●改正前

始めの30分無料、以降30分200円

●改正後（10月3日午後1時～）

入場1回につき

始めの30分無料、以降30分200円

当日（午前0時～午後12時）の最大料金…800円

※入場1回につき上記の所定料金がかかります。

※入場当日の午後12時を超えた場合は、以降30分200円・最大料金800円が繰り返し適用されます。

特設行政相談所

生活環境課生活環境担当（☎62-3114）

10月17日（月）～23日（日）は行政相談週間です。
この期間に合わせ、特設行政相談所を開催します。

●日時 10月21日（金）午前10時～正午

●場所 市役所桐原出張所

●相談内容 年金、福祉、登記事務、道路のことなどや、仕事で困ったとき、どこに相談してよいかわからないとき、気軽にご相談ください。

※相談無料。秘密は厳守します。

※事前予約不要です。

※当日は検温の上、マスクの着用をお願いします。

※市役所では毎月定例の行政相談を行っています。日時などは各種相談日のページでご確認ください。

有料広告

Best home あなたの身近な不動産パートナー
有限会社ベストホーム

土地・建物の購入・売却・相続などの相談、
新築・リフォーム、お任せください。

山梨県上野原市上野原1001 協栄ビル1階

0120-42-6101



お知らせチェックリスト

第28回桂川・相模川 流域シンポジウム



山梨県富士・東部林務環境事務所（☎45-7810）

桂川・相模川流域協議会では、森林環境譲与税について学ぶシンポジウム「森を動かす Part2 木育～木のぬくもりに触れてみよう～」を開催します。

●開催日 11月13日（日）

<午前の部 森林体験>

- ・内容 実際に木を切り倒して間伐を体験
- ・時間 午前10時～正午
- ・会場 八重山（上野原中学校に駐車可）
- ・定員 60人
- ・参加費 無料
- ・持ち物 運動靴、作業できる服装、履き替え用の靴、軍手、昼食

※ヘルメットは用意します。

※イベント保険に加入します。

※午前の部のみの参加はできません。

<午後の部 シンポジウム>

- ・内容 森林環境譲与税に関する基調講演（東京大学大学院・蔵治光一郎氏）と活用事例発表（上野原市ほか）
- ・時間 午後1時30分～4時
- ・会場 市もみじホール
- ・定員 100人

※桂川・相模川流域協議会ホームページで同時オンライン配信します。

●申込先

- ・桂川・相模川流域協議会ホームページ
- ・山梨県富士・東部林務環境事務所（☎45-7810）

●申込期間 10月3日（月）～31日（月）

※要事前申込



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

出張労働相談会



山梨県労働委員会事務局 (☎ 055-223-1827)

山梨県労働委員会では、「一人で悩まず、諦めないで。」をキャッチフレーズに、相談会を開催します。相談は無料で、秘密は厳守します。事前に電話でご予約いただいた人を優先します。

●日時・場所

- ・10月29日(土) 午前10時～午後1時
ラザウォーク甲斐双葉 2階 ラザホール
(甲斐市志田字柿木 645-1)
- ・10月30日(日) 午前10時～正午
河口湖ショッピングセンター BELL 3階 多目的室
(富士河口湖町船津 2986)

●内容 パワハラや勤務条件の切り下げ、新型コロナウイルス感染症による安易な雇用調整など、職場のトラブル解決に向けアドバイスします。労働問題に豊富な知識と経験のある県の「労働委員会委員」(弁護士、労働組合役員、会社役員など)が対応します。

●予約締切 10月21日(金) 午後5時



無料法律相談会

山梨県生活環境課生活環境担当 (☎ 62-3114)

- 日時 11月11日(金) 午後1時30分～4時30分
- 場所 市役所 2階 会議室D東

※相談前に1階生活環境課(5番窓口)にお越しください。

●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 10月31日(月)～11月9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。



行政書士無料相談会



山梨県行政書士会 (☎ 055-237-2601)

相続・遺言、農地の転用や賃貸借、成年後見、契約書作成など、日常の「困った!」「わからない!」を、ぜひこの機会に行政書士会にご相談ください。

●相談時間 午前10時～正午、午後1時～4時

●実施日・場所

- ・峡東支部 10月14日(金) 山梨県立青少年センター 3階 第1会議室(甲府市川田町517)
- ・峡西南支部 10月15日(土) 中富総合会館 会議室(南巨摩郡身延町切石360)
- ・甲府北支部 10月15日(土) 敷島文化会館 2階 研修室A(甲斐市島上条1020)
- ・東部・富士五湖支部 10月16日(日) 富士吉田富楽時(富士吉田市下吉田4-2-15)
- ・甲府南支部 10月27日(木) 甲府総合市民会館 会議室4(甲府市青沼3-5-44)

※相談は無料で、事前予約不要です。

※当日は検温の上、マスクの着用をお願いします。



土日電話行政相談

山梨県行政相談センター きくみ山梨 (☎ 055-252-1100)

10月17日(月)～23日(日)は行政相談週間です。この期間に合わせ、総務省行政相談センター「きくみ山梨」では次のとおり「土日電話行政相談」を開催します。

●日時 10月22日(土)、23日(日) 午前9時～午後4時

●相談内容 国の仕事に関する手続きやサービスなどのお困りごとに、きくみ山梨が対応します。相談無料、秘密厳守です。気軽にご相談ください。

●相談先電話番号

行政相談センター
きくみ山梨
☎ 055-252-1100



行政相談マスコット キクーン

**第十一回特別弔慰金の請求期限は
令和5年3月31日です**

福祉課福祉総務担当（☎ 62-4133）

戦没者などのご遺族へ一層の弔意を示すため、国から特別弔慰金が支給されます。請求期限は令和5年3月31日です。期限を過ぎると受けられませんので、対象者は早めの請求をお願いします。

●支給対象者

令和2年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人（戦没者などの妻や父母など）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

- (1) 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
 - (2) 戦没者などの子
 - (3) 戦没者などの①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
- ※戦没者などの死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
- (4) 上記1～3以外の戦没者などの三親等内の親族（甥、姪など）

※戦没者などの死亡時まで、引き続き1年以上の生計関係があった人に限ります。

●支給内容

額面 25 万円、5 年償還の記名国債

●請求期限

令和5年3月31日（金）



**子ども医療費・ひとり親医療費
償還払いの申請漏れはありませんか？**



子育て保健課子育て支援担当（☎ 62-4134）

市に住民登録がある18歳までのお子さんは、県内の医療機関であれば受給者証と保険証を提示することで医療費の自己負担分が窓口無料となります。

ただし、県外の医療機関は窓口無料の対象外です。その分の医療費の助成を受けるためには、市への申請が必要です。後日、市から償還払いを行います。

●償還払いの申請に必要なもの

- ・県外の病院にかかった際の領収書（保険点数・受診者の名前・受診日などが記載されているもの）
- ・子ども医療費またはひとり親医療費の受給者証
- ・お子さんの保険証
- ・子ども医療費またはひとり親医療費請求書（子育て支援担当窓口にあります。また、市ホームページからダウンロードできます）

●申請期限

受診日の翌月から起算して2年以内です。過ぎてしまうと償還払いができません。申請し忘れていた医療費がないかどうか、もう一度ご確認ください。

●申請書提出先

総合福祉センターふじみ 4番窓口 子育て保健課子育て支援担当まで。また、秋山支所・各出張所・市民課窓口でも受け付けています。

※郵送での受付は行っていません。



お知らせ

**第一回上野原市チャリティーコンサート
ウクライナ人道支援・世界に平和を**

大津美子が歌う～ここに歌あり～

11月12日（土）もみじホール
昼の部 午後1時 / 夕方の部 午後4時開演
【問】 オフィスはな ☎ 090-1434-1086

いいじゃん収穫祭 !!

市内の新鮮野菜を販売します

10月8日（土） 午前9時～午後3時
島田駐在所横

【問】 いいじゃん島田 高橋 ☎ 090-1458-4570

クローズアップニュース

手話くらぶ・歴史文化

うえのはら健康家族

お知らせエッセイクリスト

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

浄化槽の適正な維持管理と点検をお願いします

生活環境課下水道担当 (☎ 62-3114)

浄化槽は、微生物などの働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。そのため、浄化槽の機能を十分に発揮させるには、定期的な維持管理（保守点検・清掃）と法定検査が必要です。これは、法律により実施が義務付けられています。

適正な維持管理と法定検査を行い、浄化槽を正しく使っていただきますよう、ご協力をお願いします。

●保守点検

浄化槽内の機器、送風機やタイマーなどの点検を行います。また、消毒剤を定期的に補充し、放流先が不衛生にならないようにする重要な作業です。

10人槽以下の家庭用浄化槽の場合、3～4か月に1回点検が必要です。点検は県に登録している保守点検業者に委託してください。

●清掃

浄化槽の機能を十分発揮させるため、槽内にたまった汚泥、異物などの引き抜きおよび機器類の洗浄を行う作業です。年に1回以上（全ぼっ気方式は6か月に1回以上）行う必要があります。市の許可を受けた業者に委託してください。

●法定検査

浄化槽の保守点検・清掃が適切に実施され、浄化槽の機能が正常に維持されているか、放流水の水質が基準を満たしているか検査します。

最初の検査は、浄化槽を使い始めてから3～8か月の間に1回、その後は毎年1回行う必要があります。

●単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への転換

単独処理浄化槽は、トイレからの汚水のみを処理し、台所やお風呂などの生活雑排水はそのまま放流しています。生活雑排水も併せて処理できる合併処理浄化槽に転換することで、放流する汚れの量を8分の1に減らすことができます。身近な水環境の保全のため、合併処理浄化槽への転換をお願いします。

合併処理浄化槽の設置には市から補助金が交付されます。詳しくはお問い合わせください。



山梨県独自事業生活困窮者緊急生活支援金（家計急変世帯）



福祉課福祉総務担当 (☎ 62-4133)

新型コロナウイルス感染症の影響で、世帯全員のそれぞれの年収見込額（令和4年1月以降9月までの任意の1か月の収入（【給与、事業、不動産、年金収入の合計】×12倍）が、住民税所得割非課税水準以下となった世帯は、1世帯あたり15,000円の生活支援金給付の対象です。

生活支援金の申請先は、申請時に住民登録のある山梨県内の市町村です。上野原市における申請期限は、令和5年1月31日（火）です。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

相談室ふじみ ～引きこもりから認知症まで～

地域包括支援センター (☎ 62-3128)

ご家族などに次のような症状があり、困っている人はいませんか？ 精神科医（三生会病院医師）が相談に応じます（診断は行いませんのでご了承ください）。

- ・仕事などに行かず、家族以外とほとんど交流がない
- ・社会的な活動に参加していない
- ・世話をしようとする拒否をする
- ・日常生活に支障のある物忘れがある
- ・誤った思い込みがある（もう想）
- ・ないものがみえる（幻視）
- ・怒りっぽい（暴言）
- ・暴力をふるう
- ・無気力で外出をしたがらない
- ・昼夜を問わず、黙って外に出かける など

●場所 総合福祉センターふじみ

●対象者 ご家族に上記の症状などがあり、対応に困っている人（その場で医師に相談ができます。）

●費用 無料

●日時 木曜日の午後2時～（申し込み時に日程調整）



令和4年度山梨県俳句大会 作品募集

山梨県文化協会連合会事務局（☎ 055-223-1797）
社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

県文化協会連合会および県俳句大会実行委員会では、山梨県俳句大会の作品を募集しています。

- 対象者 県内在住・在勤・在学者（高校生以上）
- 投稿作品 4句1組（四季雑詠、未発表作品に限る）
- 参加費 一般：1組2千円（何組でも応募可）、高校生：無料 ※郵便振替口座または郵便小為替を利用
- 募集期間 10月1日（土）～11月20日（日）
- 表彰 知事、県議会議長、マスコミ各社などの7賞および入選20人。参加者全員の作品集を作成します。令和5年2月に表彰式を開催予定です。
- 投稿方法 公募要領に添付の投句用紙に記入し、郵送してください。

●提出先

〒409-1316 甲州市勝沼町勝沼 966-4 三柵淳
※投稿には公募要領に付属の応募用紙が必要です。公募要領は社会教育課に用意しています。
※詳しくは、お問い合わせください。

甲斐サミット～輪投げチャレンジの 集い～ in 上野原 参加者募集

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409 FAX63-4772）

スポーツ活動を通じて「健康や交流」を促進するため、次のとおり輪投げ大会を行います。

- 日時 11月6日（日）午前9時30分集合・10時開始
- 集合場所 もみじホール 2階 会議室2
- 対象者 市内在住者・在勤者（年齢は問いません。気軽にご参加ください。）
- 参加費 無料
- 持ち物 マスク・飲物
- 申込方法 電話またはファックスで社会教育課までお申込みください。
- 申込期限 11月4日（金）

※感染症予防対策のため、当日に発熱や体調不良がある場合は参加をご遠慮ください。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、大会を中止する場合がありますので、ご了承ください。



中央公民館 「女性のための健康づくり栄養講座」

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

中央公民館では明治安田生命保険相互会社の公民館講座を利用して、「女性のための健康づくり栄養講座」を開催します。

●日程

- ・10月12日（水）「老化を防いで身体の中から健康に」
- ・10月19日（水）「バランスの良い食事の組み合わせで家族も健康に」

●時間 午後2時～3時30分

●会場 もみじホール 2階 会議室2

●定員 各回20人

●参加費 無料

※必ず事前申込をお願いします。一人も申込者がいない場合は、開催を中止することがあります。

※マスク着用および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、中止の可能性があります。中止の場合、事前申込者にはご連絡します。

※各講座の内容は、市ホームページをご覧ください。

ファミリーサポートセンター 講習会開催

子育て保健課子育て支援担当（☎ 62-4134）

上野原市ファミリーサポートセンターでは、お子さんを預かる「援助会員」を募集しています。

手の空いている時間に、子育てをお手伝いしてみませんか？（お預かりやお子さんの送迎など）

特別な資格などは必要ありませんが、援助活動を安全に行えるよう、最低限知っておいていただきたいことについて、次のとおり講習会を行います。

●日時 10月24日（月）、27日（木）、11月4日（金）、9日（水）午前9時～正午

●場所 総合福祉センターふじみ 3階 会議室 E・F

●内容 子どもの成長や食生活・遊び方・救急法など、子育てのことが盛りだくさんの講習内容です。

●講師 看護師・保健師・図書館の職員 他

●対象者 20歳以上で子育てに興味がある人

●持ち物 筆記用具

●参加費 無料

●参加申込 10月17日（月）までに子育て保健課子育て支援担当までお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染状況などにより、日程が変更または中止となる場合があります。

令和5年度コミュニティ助成事業募集 ●申請期限 10月12日(水)

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



事業名	実施主体	事業内容	申請・問い合わせ
【1】一般コミュニティ助成事業	市が認めるコミュニティ組織	コミュニティ活動に直接必要な設備などの整備	政策秘書課政策担当 (☎ 62-3191)
【2】コミュニティセンター助成事業	市が認めるコミュニティ組織	集会施設の建設、大規模修繕	総務課総務担当 (☎ 62-3117)
【3】自主防災組織育成助成事業	市が認める自主防災組織	地域の防災活動に直接必要な設備などの整備	危機管理室危機管理担当 (☎ 62-3145)
【4】青少年健全育成助成事業	市が認めるコミュニティ組織	主として親子で参加するスポーツ・レクリエーション活動、文化・学習活動などのイベント事業	社会教育課社会教育担当 (☎ 62-3409)

※事業内容や申請書などの詳細は、一般財団法人自治総合センターのホームページをご覧ください。お問い合わせください。

※申請を一般財団法人自治総合センターで審査し、助成対象を決定します。必ず助成対象となるとは限りませんので、ご了承ください。

住宅用火災警報器の設置・点検・交換をお願いします



●問い合わせ 消防総務課予防担当 (☎ 62-4671)

★市内の住宅用火災警報器の設置率は？

今年の調査では、住宅用火災警報器の設置率は92%でした。昨年から8%改善したものの、設置している世帯の63%では設置から10年を経過しているにもかかわらず、器具を交換していないことがわかりました。

★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で義務づけられています。また、全国的に、設置していない場合に比べて、死者数、焼損面積、損害額のすべての数値がほぼ半減していて、統計からも有効性が確認できます。

★設置義務化から11年。作動状況、設置年月日の確認を！

住宅用火災警報器の設置義務化からすでに11年が経過し、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。点検ボタンを押したり、紐を引いたりし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

正しい設置場所は、使用中の寝室と、2階以上に寝室がある場合は、寝室がある階の階段天井部または壁です。

お知らせ

広報うえのはら有料広告募集

市では、「広報うえのはら」のお知らせチェックリスト下段に有料広告を掲載しています。他の広告媒体に比べて費用対効果の高い広告です。会社やお店の宣伝にご利用ください。

なお、掲載規格は、このお知らせの大きさが1枠となります。(1枠 縦45.5mm、横85mm)

詳しくは、お問い合わせください。

●申込み・問い合わせ 政策秘書課秘書広報担当 (☎ 62-3191)

有料広告

オリジン東秀株式会社
上野原工場 食品加工スタッフ大募集！

大手弁当・惣菜チェーンの「オリジン東秀」の食品工場で働きますか？

学生、フリーター、主婦(夫)、Wワークなど、どなたでも歓迎！

時給930円～

〒409-0112山梨県上野原市上野原8154-43

TEL:0120-24-0424 ※詳細、応募はWEBから



●問い合わせ 総務課人事担当（☎ 62-3117）

▶▶▶ 上野原市職員 2次募集

市では、令和4年度上野原市職員採用試験（令和5年4月採用）を次のとおり実施します。

この採用試験は、一部の職種で社会人でも受験できるような年齢要件を拡大しています。

なお、採用試験は総合適性検査（能力検査・性格検査）で行います。

詳細は募集要項・市ホームページでご確認ください。

●試験日程

第1次試験 11月20日（日）

第2次試験 12月15日（木）

●試験申込み期間 10月19日（水）～10月31日（月）
午前9時～午後5時（土曜・日曜を除く）

※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ください。

●試験職種・受験資格 採用数：若干名 ※いずれの職種も採用後、上野原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
土木職	初級	昭和58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（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を除く）
	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58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5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	初級	昭和53年4月2日以降に生まれた者	高校を卒業した者また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
社会福祉士	上級	昭和53年4月2日以降に生まれた者	大学を卒業した者またはこれと同等以上の学力を有する者で、社会福祉士の資格を有する者
消防職	初級	平成9年4月2日～平成17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次の身体条件を満たす者 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

お知らせ

～人の動き～

人口と世帯（令和4年9月1日現在）		
	人口等	対前月比
人口	22,142人	-44
男性	11,104人	-22
女性	11,038人	-22
世帯	10,071世帯	-15

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

薬剤師募集

地域医療を支える仲間を募集しています

TEL 0554-62-5121

クローズアップニュース

手話くらぶ・歴史文化

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

住まいが被害を受けたときに 最初にする事

防災・減災について考えよう vol.18

問 危機管理室 (☎ 62-3145)

まずは、写真を撮りましょう！

大雨や地震、強風などで住まいが被害を受けたときは、あまりのショックに、何から手を付けたらいいか分からなくなるかもしれません。被害を受けた人が、一日も早く日常の生活を取り戻せるように、行政もさまざまな支援に動き出します。それらの支援を受けながら、一歩ずつ再建を進めて行きましょう。

その支援を受けるためにも、被災状況をデジタルカメラや携帯電話などで写真に記録しておいてください。



★家の被害状況を写真で記録しましょう。

片付けや修理の前に、家の被害状況を写真に撮って保存しておきましょう。

被害を受けた人がさまざまな支援を受けるためには、り災証明書が必要となること
がほとんどです。

市からり災証明書を取得して支援を受ける際や、損害保険を請求する際に、たいへん役に立ちます。

★写真撮影の ポイント



- ・家の外と中をどちらも撮影する。
- ・「寄りの写真」と「引きの写真」をどちらも撮影する。



家の外の写真の撮り方

- デジタルカメラ・携帯電話などでなるべく4方向から撮るようにしましょう。
 - 浸水した場合は、浸水の深さがわかるように撮りましょう。
- ※メジャーを当てたり、比較できるものと一緒に「寄り」と「引き」の写真を撮っておくと、被害の大きさが良くわかります。



家の中の写真の撮り方

- 家の中の被害状況写真は、
 - ①被災した部屋ごとの全景写真
 - ②被害箇所の「寄り」の写真
 を撮影しましょう。
- 〈想定される撮影箇所〉 内壁、床、窓、出入口、サッシ、襖、障子、システムキッチン、洗面台、便器、ユニットバスなど



※被害を受けた部屋・箇所はすべて撮影しましょう。

すくすく育て うえのはらっ子～我が家の主役～



上野原地区 横瀬 ^{あいな}愛柳ちゃん (4か月)

賢太さん、清代美さんの長女

“100日おめでとう!! 健康で元気に育ってね!!”



上野原地区 富田 ^{さくは}朔羽くん (4歳)

^{いとほ}純羽くん (10か月)

悠介さん、ナナミさんの長男、次男

“兄弟仲良く元気に育ってね!”

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 または右のQRコードから送信してください。

★過去に掲載したお子さまも掲載後1年経過していれば掲載できます。きょうだいでもご応募ください。

●問い合わせ 政策秘書課秘書広報担当 (☎ 62-3191)



～ 子育て応援掲示板 ～

● 『おいでよ! こどもの部屋』

【日時】 10月8日(土)、22日(土)

午前10時～午後3時30分

【場所】 上野原市上野原 594-1 (NTT 駐車場向かい)

【内容】 学校の宿題や勉強を支援し、読書、お話し、紙芝居、パソコン操作など、昼食も含み費用無料。

【対象】 市在住の小・中学生およびその保護者。保護者同伴で小学生未満の児童も参加できます。

【問い合わせ】 こどもの部屋運営委員会
代表 渡辺敦雄 (☎ 090-4094-1201)

● 『ごちゃまぜ広場☆こんぺいとう』

【日時】 10月12日(水)、26日(水) 午後1時～4時

【場所】 こもれび庵 (上野原市新田)

【内容】 赤ちゃんからお年寄りまで誰でもどうぞの居場所です。気軽にお立ち寄りください。

【持ち物】 自分の飲み物 (感染予防のため、現在、飲食はしていません。)

【問い合わせ】 花園 (☎ 080-1102-3070)

※感染状況により変更もありますので、事前にご確認ください。

～ 子育てサポート情報 ～

● 子育て支援センター

子育て支援センターは親子で自由に遊ぶことができ、親同士の交流や情報交換、悩み相談ができる場所です。誕生会、お話広場、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
おトククーポン

ファミリーレストラン
上野原 2012 ☎ 0554 (62) 3225
国産品ランチ、肌着、男性用・婦人用各種
正味の **25%引き**

おトククーポン
おトククーポン

ファミリーレストラン
上野原 534-5 ☎ 070-8368-5092
1枚で1名様まで (お1人様1回限り)
体験メニュー **5,000円** → **3,000円**
初回整体 (50分) **6,000円** → **3,000円**

おトククーポン
おトククーポン

Cafe & Restaurant
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
おトククーポン

ヨガリタ上野原
☎ 080-4407-5957
1枚で1名様まで
体験メニュー **通常 500円を無料で!**
体験メニューは1枚おきに開催しています。

おトククーポン
おトククーポン

Lovingデリカ食ベチヤイナ
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
おトククーポン

古民家ヨガロン カナ・ロータス
ハツル 1562 ☎ 090-6948-2559
1枚で1名様まで (お1人様1回限り)
体験メニュー
通常 **1,500円を 500円** で!

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

- 上野原地区
西室天翔 (雄輝)
- 秋山地区
須藤哉翔 (勝哉)

婚姻

- 巖地区
水越悠斗 = 志村菜帆
- 上野原地区
小澤至 = 西中紫瑛

死亡

- 大目地区
水越詔一 (一史)
一ノ宮定義 (夏子)
山崎幸子 (喜好)
- 甲東地区
上條美花 (信)
和智彌之輔 (司善)
- 巖地区
井上進 (善典)
菅野一郎 (一仁)
- 島田地区
加藤聡 (涼亮)
- 上野原地区
中村延子 (仁)
山崎武 (好洋)
笠原達夫 (康正)
奥田ナミ子 (米山稔)
奥秋八百子 (長夫)
清水正幸 (行洋)
- 秋山地区
天野平作 (秀一)

=8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】 10月6日 (木)
【場所】 島田コミュニティセンター
※息抜きやお友達づくりに気軽にどうぞ。
※マスクの着用と、室内では各自で水分補給のみお願いします。
【問い合わせ】 代表者 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】 10月13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】 10月27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】 10月25日 (火)
【場所】 コモア内2丁目サウス集会所
【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】 10月29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。

『森の冒険遊び場・桐原プレーパーク』

【日時】 第3日曜日 午前10時～午後2時
※天候などによる変更やイベントの詳細、問い合わせは QR コードから公式 LINE にて!
「おーい子どもたち! 近頃、外で遊んでいますか?」
眺めのいいひろーい原っぱで、おとなものびのび過ごせる桐原プレーパーク。桐原地区・椿 (市役所より車で10分) にて、開催中。当日、好きな時間にご利用ください。



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

クーポンは、切り取ってお使いください。

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 花輪・片山	内田・飯野	島田・小池	山崎・村田	金澤・倉田	内科医師
	午前 予約 三澤・内田・唐澤	岡本・村田・片山	花輪・片山・濱	花輪・長坂(浩)	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			森嶋(予約)		
小児科	午前	小野	渡邊	小野	玉井	小野
小児科 【専門外来】	午後	<心臓外科>河野 第一月曜日のみ				
脳神経外科	午前	長坂	長坂	長坂	山梨大非常勤医師	長坂
外科	午前	千葉 第3月曜日のみ	遠藤	富岡	小金澤	
皮膚科	午前 午後	前島		三井		
整形外科	午前	松田・名田屋	須田	戸島・谷口	城越・名田屋	金沢・名田屋
眼科 【一般外来】	午前 午後	河西	伊丹		葛西	菊島
			西尾	杉谷		10/7, 21 櫻田 10/14, 28 河西
眼科 【専門外来】	午後			<白内障> 仲野 注2		
耳鼻咽喉科	午前 午後		小河原	笹沼		田中
泌尿器科	午前			村石		小松 診療日 10/8, 22
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 午後	岡本		ツル虎ノ門医師		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、9月20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
※神経内科は完全予約制です。初診で受診希望の人は平日午後1～4時に電話で予約してください。また、来院の際は紹介状を持参してください。
注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。

●●● 10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	13日(木) 午前10:00～午後3:00	市総合福祉センター (要予約 ☎62-1199)	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	子育て世代包括 支援センター (子育て保健課 子ども家庭担当) ☎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		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	10月の申請書提出期限 11日(火)	農業委員会(産業振興課内) ☎62-3119
人権相談	11日(火)、28日(金) 午前10:00～正午		市税収納・ 納税相談	30日(日) 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎62-3113
行政相談	17日(月) 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	市民課 日曜窓口	30日(日) 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎62-3112

定休日/木・土・日・祝日 営業時間/9:00～20:00
※本券1枚につき1名様まで使用可能です。(一人一回限り)
※使用の際は、参加時に本券を必ず提示してください。
※クーポンの使用は、現金払いのみ有効です。他の割引・サービスとの併用はできません。
※クーポンの使用は、現金との併用はできません。
※クーポンの使用は、現金との併用はできません。
※有効期限:2022年10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。
※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、現金払いのみ有効です。他の割引・サービスとの併用はできません。
※クーポンの使用は、現金との併用はできません。
※クーポンの使用は、現金との併用はできません。
※有効期限:2022年10月末日まで

定休日/水曜 営業時間/11:30～20:00
※本券1枚につき4名様まで使用可能です。
※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、現金払いのみ有効です。他の割引・サービスとの併用はできません。
※クーポンの使用は、現金との併用はできません。
※クーポンの使用は、現金との併用はできません。
※有効期限:2022年10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)
※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、現金払いのみ有効です。他の割引・サービスとの併用はできません。
※クーポンの使用は、現金との併用はできません。
※クーポンの使用は、現金との併用はできません。
※有効期限:2022年10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。
※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、現金払いのみ有効です。他の割引・サービスとの併用はできません。
※クーポンの使用は、現金との併用はできません。
※クーポンの使用は、現金との併用はできません。
※有効期限:2022年10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

- ◇『老いの玉手箱』
樋口恵子／著 中央公論新社
- ◇『天然生活の家仕事ごよみ』
扶桑社
- ◇『「サボる」防災で、生きる』
寒川一ほか／著 主婦と生活社
- ◇『そして誰もゆとらなくなった』
朝井リョウ／著 文藝春秋
- ◇『事件は終わった』
降田天／著 集英社
- ◇『浅草ルンタッタ』
劇団ひとり／著 幻冬舎

児童書

- 『ソクラテスのすけ』
藤谷治／著 河出書房新社
- 『科学って何のためにあるの?』
DK社／編 左巻健男／監訳 東京書籍
- 『僕らが学校に行く理由』
渋谷敦志／写真・文 ポプラ社

絵本

- ◆『なぞなぞでおばけやしきたんけん』
大島妙子／絵 石津ちひろ／文 アリス館
- ◆『きらきらさがし』
さこももみ／絵 新井悦子／作 岩崎書店
- ◆『キーウの月』
ベアトリーチェ・アレマーニャ／絵 ジャンニ・ロダーリ／作 講談社

図書館イベント

- ◆あおぞらおはなし会
10月15日(土) 午後2時30分～ 屋上庭園
- ◎たんぽぽ会
※雨天などのときは会議室
で実施します。



≪開館時間≫

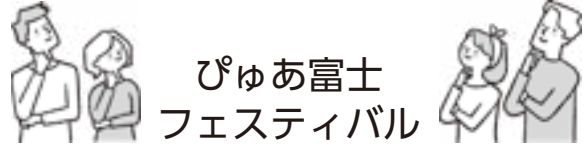
- 水・金・土・日 午前9時30分～午後5時
- 火・木 午前9時30分～午後7時
- 【問い合わせ】市立図書館 ☎ 63-5241

スマイル ニュース

SMILE NEWS

190

男女共同参画推進委員会



ぴゅあ富士 フェスティバル

ここ2年、コロナの影響で開くことができなかった「ぴゅあ富士フェスティバル2022」が、11月12日(土)、13日(日)にぴゅあ富士(山梨県立男女共同参画推進センター)で開かれます。

フェスティバルは、活動発表や講演、体験、展示などを通じて、富士・東部地域の男女共同参画社会の実現に向けて、仲間づくりや学習・交流を深めるものです。今年は「地域で育む ひとりひとりが輝く 参画社会」というテーマで取り組みます。

上野原市男女共同参画推進委員会では、活動発表で「男女共同参画セミナー」という寸劇を上演します。(12日午前11時ごろ～を予定しています)。また、展示発表もします。

13日の午後には、講演会・ワークショップが行われます。講師は犬塚協太さん(静岡県立大学教授)です。犬塚さんは、地域ジェンダー政策の課題などを研究しています。ワークショップでは、男女共同参画における地域活動について、グループごとに討論、意見交換が行われます。一般の市民のみなさんも参加できます。

なお、新型コロナウイルス感染の拡大状況によっては、プログラムなどが変更となる場合があります。

ぴゅあ富士フェスティバル2022

11月12日(土)・13日(日)

県立男女共同参画推進センターぴゅあ富士
(都留市中央3-9-3)

●問い合わせ ぴゅあ富士 ☎ 45-1666

【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

市内に工場がある神州一味噌様から 市と市立病院に"差し入れ"

8月29日(月)、市内に工場がある神州一味噌株式会社様から寄附をいただきました。これは、同社がポッカサッポロのグループ企業であることから、9月3日「クエン酸の日」にちなんで「キレートレモン」を、また市のふるさと納税の返礼品でも人気の即席みそ汁「おいしいね!!」を、市役所および市立病院に差し入れていただいたものです。残暑を乗り切る素敵な「差し入れ」をありがとうございました。



露店が並び、笑顔あふれる 牛倉神社例大祭

9月4日(日)、5日(月)、上野原地区新町の牛倉神社で例大祭が行われました。4日の神事には関係者が出席し、祝詞奏上などが行われました。また、神楽殿では4日、5日の両日、神楽の奉納や芸能大会が行われました。コロナ禍のため、3年連続で神輿の渡御や山車の巡行は行われませんでした。神社の敷地内には露店が並び、食べ物やおもちゃなどを買い求めるみなさんの笑顔であふれていました。



入谷神輿連合会 各地区で神輿を披露!

9月3日(土)、4日(日)、入谷神輿連合会の各地区でお神輿が飾られました。コロナ禍で神輿の渡御は3年連続で中止となりましたが、今年は神輿の保守などを兼ね、ほとんどの地区で神輿を外に出すなどして披露しました。新井地区明神社の氏子総代・鷹取偉一たかとり いちさんは、「青年会の協力で素晴らしい神輿を飾ることができた。来年は渡御できることを願っています」と話していました。



食の安全・食育優良活動表彰 食育への取り組みに表彰

9月15日(木)、県が実施する「やまなし食の安全・食育優良活動表彰」で、上野原西中学校の栄養教諭・大神田志保おおかんだしほさんが表彰されました。上野原小学校に在籍していた平成25年から、給食の時間などを利用して子どもたちに食の大切さ、楽しさなどを継続して教えてきた大神田さん。「これからも、未来を担う子どもたちと、楽しみながら食育に取り組んでいきたいです」と話していました。



上野原 PhotoRecord



「ここに幸あり」などで知られる歌手 大津美子さんが市を訪問

7月13日(水)、「東京アンナ」や「ここに幸あり」で知られる歌手・大津美子^{おおつ よしこ}さんが市を訪問し、市長と市の文化振興について意見を交わしました。また、自然に囲まれた環境や、もみじホールの設備などをご覧になり、「上野原市はいいところね」とお褒めの言葉も。大津さんは11月12日(土)にもみじホールで開催される「第1回上野原市チャリティコンサート」に出演される予定です。



▲大津美子さん(中央)と、チャリティコンサート主催・オフィスはな代表の黒部るみ子さん(左)

全日本少年少女空手道選手権大会 全国5位入賞!

8月10日(水)～11日(木・祝)、東京都調布市で行われた第22回全日本少年少女空手道選手権大会^{おおば ようすけ}で、上野原小学校6年の大庭誉佑介^{おおば ようすけ}さんが6年男子組手競技の5位に入賞しました。小学1年生から空手を始め、毎日のように道場に通って努力を重ねている大庭さん。「中学生では全国制覇できるようにがんばりたい」と、さらなる目標に向けて笑顔を見せてくれました。



地震発生直後の初動対応を学ぶ 市役所で防災訓練

8月27日(土)、市役所で全職員を対象とした防災訓練が行われました。午前8時30分、東京湾で震度6弱の地震が発生したという想定で、職員の安否確認から非常参集、災害対策本部設置などの流れを確認しました。また、避難所開設訓練のほか、窓口や電話で被害報告が寄せられた場合の受付や情報の整理、対応方針の決定、周知などを、限られた人員で円滑に進めるための訓練も行われました。



有事に備えて避難所の設営などを実施 八ツ沢で防災訓練

8月28日(日)、巖地区八ツ沢の旧沢松小学校体育館で、八ツ沢区の防災訓練が行われました。コロナ禍のため自主防災会の役員などに参加者を絞り、震度6強の地震を想定した避難所の設営や資機材の取り扱い訓練などを実施しました。また、井戸を持つ住民と、災害時の利用を想定し協定を結ぶ取り組みも。この日は近くの井戸から避難所まで水を引き、生活用水などに利用する訓練を行いました。



いつからはじめますか？ いきいき過ぎず【貯筋トレーニング】



昔と比べて動き辛くなったと感じていませんか？
その原因は筋力不足かもしれません。
筋肉は何もしないと30歳の時と比べて80歳になると半分になってしまいます。
毎日をいきいきと過ごすために必要な【貯筋習慣】をはじめましょう！

坂本大地
やすとみ鍼灸整骨院 5年
平塚スポーツセンター 9年
鍼灸師・柔道整復師
加圧トレーニングインストラクター
介護予防運動指導員
日本抗加齢医学会 認定指導士
スキンストレッチ スペシャリスト



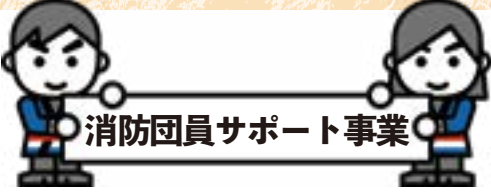
トレーニング&整体でいきいきとした毎日過ごす【貯筋習慣】を！

ハレバレ コンディショニング 上野原534-5 TEL:070-8368-5092

※おトククーポン発行中
トレーニング体験 ¥5000円
整体(50分) ¥6000円

お知らせ

消防団員サポート事業



消防団員サポート事業は、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。


●サポート店【令和4年10月1日現在】

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

▲サポート店掲示ポスター

※各サポート店のサービス内容はQRコードからご確認ください。
※協力いただける事業所を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

【問】消防総務課庶務担当 (☎ 62-4112)



第2弾

最大 **20,000円分のマイナポイント** がもらえる！

キャッシュレスでチャージ、お買い物をする時25%にあたるポイントが付与されるマイナポイント事業。1月1日から第2弾が開始されています。

右の①～③すべての条件を満たすには、マイナンバーカードを12月末までに申請している必要があります。
まだマイナポイントをもっていない人は、最大で20,000円相当のポイントを取得できます。この機会にぜひご検討ください。

問・マイナンバー総合フリーダイヤル (☎ 0120-95-0178)

- ①第1弾に申し込んでいない人
……最大5,000円相当のポイント
【申込期間】令和4年1月1日～令和5年2月末
第1弾のポイント付与に申し込んでいない人と、申し込んだがポイント付与を受けていない人は、最大5,000円分のポイント付与を受けることができません。
- ②マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込みを行った人
……7,500円相当のポイント
【申込期間】令和4年6月30日～令和5年2月末
既に保険証利用申込みをした人も対象ですが、第1弾または①で決済サービスを選んでいる場合も、もう一度マイナポイント申込みが必要です。
- ③公金受取口座の登録を行った人
……7,500円相当のポイント
【申込期間】令和4年6月30日～令和5年2月末
既に口座登録をした人も対象ですが、第1弾または①で決済サービスを選んでいる場合も、もう一度マイナポイント申込みが必要です。

詳しくは **マイナポイント** 検索 または 

※QRコードは【株】デンソーウェブの会員登録です。

デジタル庁 総務省 厚生労働省