



カメラアングル

●地域の話題をお寄せください。
企画課政策推進担当 電話 62-3118



●見つけよう好きなこと体験活動
7月25日から3日間、もみじホールで、「見つけよう好きなこと体験活動」が行われました。これは、市文化協会が主催するもので、市内小学生110人が参加しました。この活動では、文化協会の会員が子どもたちの指導にあたり、文化・芸術を教えました。



●上野原青年会議所「サッカー教室」開催
8月2日、日大明誠高校グラウンドで、「サッカー教室」が行われました。これは、上野原青年会議所がヴァンフォーレ甲府の選手を招き、子どもたちにサッカーを教えるもので、当日は、約50人の参加者が、プロのサッカー選手から指導を受けました。



●「星を見る会」で講演会開催
8月2日、秋山小学校で、「星を見る会」が行われました。これは、秋山地区青少年育成会連合会が主催したもので、JAXA 宇宙教育指導者の宮川広先生の講演会や星の観察などが行われました。約100人の参加者は、宇宙や星について学びました。



●緑と太陽の丘キャンプ場に倉庫寄贈
8月13日、緑と太陽の丘キャンプ場に、倉庫が寄贈されました。これは、2月の雪害で使用できなくなった倉庫を、毎年キャンプ場を利用しているNPO法人Try Fieldの子どもたち約20人が、新しく倉庫をつくり寄贈したものです。

人口と世帯	
人口	● 25,340 人 (－35)
男	● 12,646 人 (－16)
女	● 12,694 人 (－19)
世帯	● 10,037 世帯 (－14)
平成 26 年 8 月 1 日現在	
() 内は前月比	

編集後記 今月号の表紙
長寿村桐原(日原)からの眺望

今回、「長寿村」の特集を組むにあたり、取材に協力していただいた地域のみなさん、本当にありがとうございました。取材で感じた、地域のみなさんの桐原に対する想い、その想いが特集を通じて少しでも多くの方に伝わればと願っています。ところで、今回、ある民宿の「長寿食」をいただきました。粗食のイメージがある長寿食ですが、おばくやせいのたまじ、さしみこんにやくなど、どれをとっても想像以上に豪華で美味しく、寿命が延びたと感じました。最近いたるところの老化を感じている今日この頃、これからは、長寿食でいきます。「長寿食」おすすめですよ!! (大神田)



うえのはら

9

平成 26 年 9 月
No.115

地域の風土の中で、先人たちが
築き上げた文化。今こそ

特集

日本一の長寿村と呼ばれた桐原から学ぶ

長寿村の栄光と使命

日本一の長寿村と呼ばれた桐原から学ぶ

長寿村が 果たす役割

かつて、日本一の長寿村と呼ばれ、全国から注目を集めた桐原地区。

しかし、この長寿村桐原に高度経済成長の波が押し寄せた。

車社会、欧米型の食生活、自給農業の崩壊、核家族化、多様化する価値観……

近代的な生活は、多くのものを与えると同時に、多くのものを失わせた。

そして日本一の長寿村は、影を潜めた。

また、近年は、人口の減少も深刻化し、地域そのものの存続に暗い影を落とす。

これは、桐原地区だけの問題ではない。

上野原市はもちろん、日本全国、どの自治体も同じ問題をかかえている。

まさに、長寿村と呼ばれた桐原地区は、さまざまな問題を抱える日本の縮図ともいえるかもしれない。

私たちが歩むこれからの未来のために、今、なにを考え行動しなければならぬのか、日本一の長寿村と呼ばれた桐原地区から探る。



特集 **長寿村の
栄光と使命** 桐原

この写真は、桐原地区大垣外に住む、当時95歳だった三浦トミさん（左下2番目）の家で撮られた写真。長寿村桐原を全国に紹介した古守豊甫先生（右上2番目）をはじめ、製薬会社社長（左下3番目）など、全国から多くの研究者などが桐原地区を訪れた。（昭和43年頃撮影）



内田常雄厚生大臣
長寿村桐原を視察

昭和45年8月31日、内田常雄厚生大臣が当時日本一の長寿村であった桐原地区（旧桐原小学校体育館）を視察しました。この視察の様子は、新聞記事などにも紹介され、注目を集めました。

写真①「百歳征服」と書かれた色紙を長寿者一人ひとりに手渡す内田常雄厚生大臣。
写真② 内田厚生大臣に花束を渡す三浦トミさん（当時95歳）



こんにゃく芋を片手に持つ古守豊甫先生（左）と当時95歳の長寿者 三浦トミさん（右）
古守豊甫先生：大正9年8月甲府市生まれ、昭和18年東京医科専門学校を卒業、昭和19年に軍医としてラバウルに従軍、昭和29年に甲府市内に古守病院を創設、その後は、長寿を調査・研究し「長寿村桐原」を発刊、昭和51年、日本医師会「最高優功賞」受賞、生涯「長寿村桐原」の研究に尽力する。

先人たちは、遠い昔から傾斜地の多い桐原地区で生きてきた。そこで築き上げた食文化や生活様式は、想像以上に価値のあるものだった。そしてその価値は、次代につながる貴重な地域資源として、現代まで引き継がれることになる。

夫婦そろって健康なお年寄りたち



なぜ、長寿村と 呼ばれたか

日本一の長寿村と呼ばれた桐原から学ぶ



傾斜地にある沢渡区坂本（昭和30年頃の撮影）



今も昔も桐原地区の各家庭では「酒まんじゅう」をつくる

長寿村桐原

市の北西部に位置する桐原地区は、鶴川渓谷やその支流沿いの傾斜地に点在する9つの集落からなります。今では、上野原駅から車を利用すれば20分程度で桐原地区の中心地まで行くことができます。

しかし、昭和初期は、道路が整備されていなかったため、2時間から3時間程度かかりました。

そのような桐原地区に、古守豊甫先生が桐原小学校沢渡文教場に一年間代用教員として赴任しました。その後、古守先生は、東京医専に進学して医師となり、再度桐原地区を訪れます。その時、以前と変わらず桐原地区のお年寄りが夫婦そろって健康で長生きであることに気づきます。古守先生は、これには何か理由があると感じ、医業とあわせて、長寿の調査・研究を行いました。

その結果、桐原地区の住民は、毎日、傾斜地で重い荷物を背負って畑仕事を行い、坂道を登る下りの運動を日常的に行っていたことや、傾斜地で稲作ができないため、麦やアワなどを主体とした、食物繊維などの多い食生活であったこと、また、お年寄りたちが孤独感を感じさせない地域の「つながり」や生活環境などの要因が複合的に重なったことで「長寿」をつくりあげたとしました。

古守先生は、東北大学の近藤正二名誉教授とともに、桐原地区が「長寿村」であることを広く紹介し、全国的に桐原地区が脚光をあびることになりました。

長寿の秘訣「長寿食」

長寿村と呼ばれ、全国的にも有名になった桐原地区。特に各テレビ局などで取り上げられたのが、麦を中心とした雑穀、芋類、豆類、野菜、山菜、味噌、酒まんじゅう、鶴川でとれた鮎などの郷土料理「長寿食」でした。

この長寿食は、一見すると粗食ですが、人体に必要とされる微量ミネラルや食物繊維の宝庫で生活習慣病の予防につながるとされています。

戦後、高タンパク、高脂肪、高カロリーの欧米型の食生活が進み、世間では、糖尿病などの生活習慣病が徐々に増えていきました。

長寿村桐原の郷土料理「長寿食」



●おぼく
大麦の皮を除いた玄麦を約3時間かけて煮たもの。これに味噌とネギをつけて食べる。



●せいだのたまじ
小さな芋（せいだ）を油で炒め、味噌と砂糖と水で、光沢が出るまで煮詰めた郷土料理



●こんにゃく
桐原地区では、昔から家庭でこんにゃくをつくり常食だった。食物繊維の宝庫



そのようななかで長寿食は、誰もが願う健康で長生きするための秘訣として、各テレビ局が「長寿食」をテーマに番組をつくり、全国に放送されていきます。

放送を見た全国の研究者や長寿を願う方が、これまで静かだった里山を訪れ、今では想像もできないほどの賑わいをみせました。

このとき「長寿村桐原」は、今でいう「地域ブランド」としての名前を確立していきます。

先人たちが厳しい地理的環境のなかで知恵を出し、創意工夫をし、人との「つながり」のなかで築き上げてきた「長寿村」の文化は、地域資源として、現代まで引き継がれています。



おきだとしひこ
長田稔彦さん
（桐原地区日原在住）



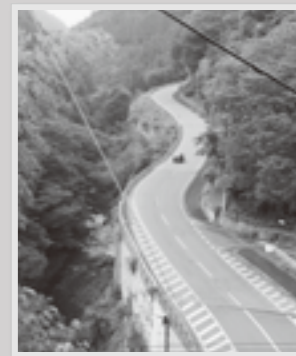
桐原地区日原の獅子舞
(昭和35年頃撮影)

昔から続く伝統行事「獅子舞」は、子どもからお年寄りまでがつながり合い、心をかよわせ合う伝統行事。これまで地域の伝統行事として受け継がれてきたが、近年、若い世代の人口流出により、獅子舞の継承が難しくなっている。

地域の絆を深め、心の安定を生む伝統行事「獅子舞」



昭和27年頃から道路の整備が進められ、桐原地区をバスが運行するようになります。これにより、近代的な文化が流れ込みます。(写真は沢渡区坂本から撮影)



鶴川溪谷沿いに延びる一本の舗装道路と橋(鏡渡橋)

日本一の長寿村と呼ばれた桐原から学ぶ

長寿村 再生への道

長寿村に押し寄せた時代の波。道は整備され、都会から近代的な文化が流れ込んだ。多くの人は華やかで便利な生活が「豊かさ」だと感じた。しかし、その豊かさ引き換えに、かけがえのない、何かを失っているのではないだろうか。

廃校となった旧桐原中学校



一本の道路整備

長寿村として称賛を集め、全国的に有名になった桐原地区でしたが、徐々にその栄光に陰りが見えていきます。

これまでは、人馬が通行できる

● interview 2

あきらめたら終わり、粘り、つながることから

古守先生は、桐原地区の地形や食などの特徴が長寿につながっていると話しましたが、もうひとつは、孤独感を感じさせない「つながり」もその要因の一つと話していました。昔は、軒下に仲間が集まり、お茶を飲みながらせいだのたまじなどをお茶請けにして、仲間と話していたものです。このお茶のみの文化は、人とつながり、幸福感を生み、地域の愛着につながっていた

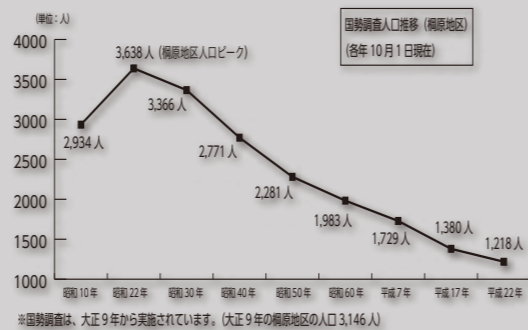


桐原地区区長会
会長 吉村武司さん
(桐原地区沢渡区在住)

様に感じます。この愛着こそが、地域再生への取り組みの粘りを生み、この危機的状況に光をさすのだと思います。

平成22年度には、1218人とピーク時より2420人も減少しました(国勢調査数)。この人口減少は、女性人口の減少や未婚化・晩婚化による出生数の減少、価値観の多様化など、多くの要因が複合的に影響することで生じると言われ、桐原地区もこの影響を受けていると考えられます。

部にも求め、さらに人口が流出していくという悪循環につながっています。今、この危機的状況を打開するため、地域再生への道を一歩前へ踏み出す時がきています。



近年、空き家が目立つようになった。

『逆さ仏』現象

桐原地区の住民は、これまでの土地の旬のものを食べることで身体が環境に調和し健康でいることができました。しかし、近代食の摂取は、身体の適応の限界を超えて、生活習慣病や脳梗塞などを引き起こし、元気な老人より先に

人口の減少と流出

輝きを失いかけた長寿村桐原に、さらに人口減少という深刻な問題が襲います。

過日、日本創成会議は、2040年までに人口が大幅に減少し、ほぼ半数の自治体は消滅すると伝えました。市の人口も2年後には、現在の2万5340人(8月1日現在)から1万6948人まで減少することが見込まれると国立社会保障・人口問題研究所が公表しています(平成25年3月推計)。その中で、桐原地区の人口は、昭和22年度の3638人をピークに減少し、



各集落で行われていた盆踊り(昭和36年頃の尾統区の盆踊り)

挑戦 challenge

地域再生のために活動する桐原地区地域振興協議会

新しい「長寿村桐原」づくりに向けて



● interview 3
桐原地区地域振興協議会
会長 和田好治 さん

私 は、地域活性化に効く特効薬は無いと考えています。そして、生まれ育った愛着のある桐原を存続させていくことも難しい状況にあると認識しています。しかし、それでも「桐原を残したい」「全国的に厳しい状況でも、どこかで潮目を変えたい」「他の地域に移り住んだ人が、帰省した際に、ふるさと桐原の良さを感じてもらいたい」という想いで、地域の活性化に取り組んでいます。

私たちは、「新長寿食の開発」や「花いっぱい運動」などの取り組みをはじめ、一つひとつは小さな取り組みですが、なにも活動しなければゼロです。まずは、他の批判や責任転嫁することなく、主体的に動くことで、長寿村桐原の進むべき未来が見えてくるはず。そして、一人ひとりがこの取り組みを通じてつながりあい、「幸福感」を感じること、地域への愛着が生まれ地域活性化への下地ができるはず。先人たちが築き上げた文化や桐原地区のもつ魅力「心の豊かさ」を今こそ、地域再生のために生かしていきたいと考えています。



「花いっぱい運動」では、作業を通じて、地域のつながりが生まれます。

● interview 4
地域の声 ～「長寿村桐原」の魅力と価値～

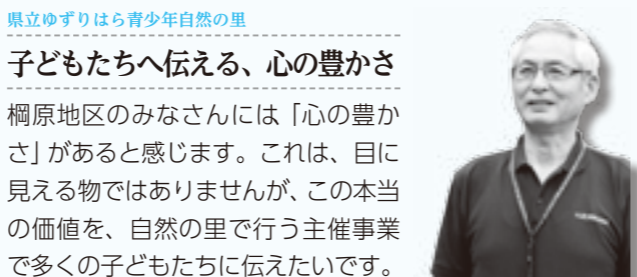


八重山トレイルレース
実行委員会
会長 小俣正雄 さん

八重山トレイルレース
人とのつながりを感じて
コースの大部分は、桐原地区を走ります。沿道の応援は、桐原のみなさんの「心のあたたかさ」を感じさせます。この魅力を選手のみなさんにも、ぜひ感じてもらいたいです。



沿道での応援から「心」を感じることが出来ます。



山梨県立
ゆずりはら青少年自然の里
指定管理者 上野原市
おがさわらのりよし
所長 小笠原徳喜 さん



県立ゆずりはら青少年自然の里
子どもたちへ伝える、心の豊かさ
桐原地区のみなさんには「心の豊かさ」があると感じます。これは、目に見える物ではありませんが、この本当の価値を、自然の里で行う主催事業で多くの子供たちに伝えたいです。

里山キャンプでは、桐原地区の民家に参加者の子どもたちを一泊させます。



はたのただよし
秦野忠義 さん
(八王子市在住)
(桐原地区用竹区出身)

桐原地区を出て4年が経ちますが、帰るたびに感じることは、「心地よさ」です。桐原地区には、自然、人、つながりがあります。そして、最大の魅力は、「心のやすらぎ」を感じられるところ。です。



いしいはるお
石井治男 さん
(桐原地区沢渡区在住)

桐原地区の魅力は、世代を越えた人と人とのつながりがあるところ。地理的に不便なところだからこそ、互いに協力し合います。この協力を支えているのが、「人の良さ」です。これが一番の魅力です。



よしまらひでひろ
吉村英洋 さん
(桐原地区井戸区在住)

田舎暮らしはダサいと思っていましたが、何も無いところにこそ本当の価値があることに気づきました。自然、風景、人、歴史…。私は、この価値あるものの中で生活できることの幸せを今、感じています。



桐原地区地域振興協議会が昨年11月に行った「新作食の講習会」。参加した地域のみなさんは、新長寿食の作り方を学ぶことで、地域の特色を再確認しました。

日本一の長寿村と呼ばれた桐原から学ぶ
長寿村の
価値と未来

厳しい状況の中、地域再生のために、必死で活動している人たちがいる。桐原地区のもつ本質的な価値に気づき、愛着や誇り、そして「想い」をもって行動している。この一つひとつの行動や想いが、結び合い、広がりを見せる時、長寿村桐原の未来への可能性が見えてくる。

地域の活性化

今、全国どここの地域でも、地域の存続をかけた地域再生に取り組んでいます。この地域再生を図るために、忘れてはならないものがあります。それは、「地域の色」です。色は色彩の色ではなく、個性や「らしさ」のことです。それぞれの地域には、先人たちが築き上げた文化があります。地域活性化には、その文化である「色」の魅力をも十分に活用していくことが必要です。また、人は、大切なものを失ったときにはじめてその存在の大きさに気づきます。地域活性化を図る上で、今その地域が何を失いかけているのかを考え、その答えをそこに住む住民一人ひとりが共有

し、認識を高めていくことが重要。です。

無象の価値

今年2月の雪害では共助が力を発揮しました。その時、みなさんは、人とのつながりの大切さを感じたはず。しかし、人とのつながりは、形に表せるものではありません。また、そこから生まれる「心の豊かさ」も無象のもので。かつて、長寿村桐原にも押し寄せた高度経済成長の波は、物質的な豊かさを運んできました。しかし、この華やかで目を奪う豊かさは、資源不足や環境問題などによって陰りが見えます。物質的な豊かさに限界がきたとき、次代に求められる価値とは、無象の価値である「心の豊かさ」です。

長寿村桐原の方向性

桐原地区には、先人たちが築き上げた個性ある文化があります。そして人情味のある人がいます。さらに、次代の価値観「心の豊かさ」を感じることができるとつながりや場所があります。このような価値が、かつて日本一の長寿村と呼ばれた桐原地区にあるからこそ、果たせる役割があります。今、その役割を理解し、主体的に行動する人たちがいます。地域に住む一人ひとりが、地域に愛着と誇りを持ち、少しずつでも前に、粘り強く行動し続けることが、長寿村桐原の未来につながるはず。です。



桐原地区地域振興協議会が今年3月に行った「ゆずりはら食のフェスティバル」。会場では、新長寿食が振る舞われました。

温故知新

おん こ ち しん

今も昔も、変わらずにその地域にあるもの。
意識しなければ気づかない、本質的な価値。
その価値に気づき、大切にしたいと願ったとき
その想いが、未来に進むわたしたちの道しるべとなる。



「長寿村桐原」の記念碑は、昭和52年に建立され、古守先生をはじめ、多くの先人たちの想いが込められた石碑です。(昭和52年頃撮影)



地域再生のため活動を続ける桐原地区地域振興協議会のみなさん
両手にもつ「ゆずジュース」は、協議会が開発した新しい特産品です。

特集 長寿村の 栄光と使命



参考文献：長寿村桐原（三瀧社）、長生きの研究（風濤社）、長寿村短命化の教訓（樹心社）、長寿村の教えるもの（日常出版）、長寿村をゆく（古守病院）

ながりが鍵を握ります。
私たちは、先人たちが長い年月と「つながり」の中で築き上げてきた価値ある文化を、今こそ見つめ直し、未来に繋げ、地域再生に生かしていく役割があるのではないのでしょうか。
そして、地域に住む一人ひとりがその役割と使命を果たし、つながりから感じる心の豊かさや本質的な価値に気づいた時、桐原地区、さらには上野原市の未来が見えてくるはずです。
温故知新。長寿村の栄光から学び、新しい時代へとつなげていく。まずは、昔から私たちのすぐそばにある魅力や価値を知り、地域再生のための一歩をふみだしましょう。
上野原市が進む、未来のために・・・。

桐原地区尾続には、長寿村の記念碑が建立されています。この碑の裏側に刻まれた「長寿村の栄光と使命」。これは、長寿村桐原がもつ価値に気づき、この価値を後世に繋げたいという多くの先人たちの想いが込められています。
私たちは、これまで効率性や物質的な豊かさを求めてきました。しかし、一見、物が豊富で豊かに見える時代も原発事故に端を発するエネルギー問題や資源不足、環境問題など、その土台は非常に脆いことが分りつつあります。たった数十年前まで日本人は、貴重な資源を有効に活用し、支え合い、人とのつながりのなかで生きてきました。このような生き方が本当の意味での豊かさであり、価値だと感じていた人は少なかったかもしれません。
高度経済成長の波によって、徐々に離れていった「つながり」。しかし、福祉、介護、医療の問題、地域経済の活性化など、現代社会が抱える多くの問題の解決には、この「つ

温故知新

中央防災公園の広場開放記念

「上野原市中央防災公園」の愛称を募集します

- **応募資格** 市内に居住または勤務・通学している方
- **応募方法** 愛称、愛称の読み方、愛称を決めた理由、郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入の上、郵送、ファックス、Eメールで応募してください。
- **採用された愛称には**、権利帰属などの条件があります。
- **応募点数** 何点でも可
- **応募期限** 9月30日(火)
- **選考方法** 選定委員会が、公園の設置目的に合致しているか、親しみがもてるものか



8月18日に一般開放された中央公園広場水飲み場やトイレなどもあります。

- **選考結果** 市ホームページ、広報誌に掲載し、採用者に通知します。
- **記念品** 採用者には最優秀賞として記念品を、参加者には抽選で参加賞を呈呈します。
- **応募先** 選ばれた愛称に複数の応募があった場合は、抽選により1名を決定します。
- **郵便** 〒409-0192 上野原市上野原3832番地 総務課「愛称募集係」
- **ファックス** (☎62-5333)
- **Eメール** kanzai@city.uenohara.jp
- **市役所1階エントランス**、もみじホール入口、秋山支所、各出張所に応募箱を設置します。
- **問い合わせ** 総務課管財担当 (☎62-3117)

敬老会を

開催します

市では、地区社会福祉協議会の協力により、75歳以上のみなさんを対象に、各地区で次のとおり敬老会を開催します。

- **問い合わせ** 長寿健康課高齢者介護担当 (☎62-4133)

敬老会開催日程一覧

地区名	開催日	開催場所
大目地区	9月14日(日)	旧大目小体育館
甲東地区	9月28日(日)	旧平和中体育館
沢松地区	9月28日(日)	旧沢松小体育館
四方津・川合地区	9月28日(日)	上野原西小体育館
コモア地区	9月15日(月)	上野原西小体育館
大鶴地区	10月4日(土)	旧大鶴小体育館
島田地区	9月15日(月)	旧島田中体育館
上野原地区	10月18日(土)	上野原小体育館
桐原地区	9月14日(日)	旧桐原小体育館
西原地区	10月5日(日)	西原小体育館
秋山地区	9月14日(日)	秋山老人福祉センター

敬老祝金等を支給します

市では、88歳と101歳以上の方の長寿を祝福するとともに、市民の敬老意識の高揚を図り地域社会の平和と福祉の増進に寄与することを目的として敬老祝金を支給します。

また、山梨県においては百歳長寿者へ褒状等を贈呈します。

●支給対象

- **《市敬老祝金》** 基準日9月15日に市内に住所を有し、1年以上居住している方
- **《県百歳長寿褒状贈呈》** 当該年度の3月31日において満100歳の方で、9月15日現在、県内に在住する方

- **支給時期** 9月15日(敬老の日)まで、もしくは9月中旬

- **問い合わせ** 長寿健康課高齢者介護担当 (☎62-4133)

元気いきいき教室を びりゅう館で開催します

健康が一番!!
教室に参加しよう☆



市では、「元気いきいき教室」を羽置の里びりゅう館でも開催することになりました。

- **対象者** 市内に住所があり、要介護等認定を受けていない65歳以上の方で、次に該当する方
- **二次予防** 自立された生活をしているが何らかの病気や症状があり、要支援や要介護状態になる可能性が高い方
- **一次予防** 現在、健康な状態で自立した生活をしている方
- **二次予防および一次予防の対象が否かについては**、申込み後に行う聞き取り調査の結果により選定します。
- **参加希望者は**、主治医に運動が可能かどうかの確認をお願いします。
- **期間** 10月6日(月)～12月22日(月)の毎週月曜日(全12回)
- **時間** 午前10時～午後1時
- **場所** 羽置の里びりゅう館
- **定員** 20名
- **内容** 椅子に座った状態で行う体操やボールを使った

～素敵な出会いをサポートします!～ 「ふれあいパーティー」参加者募集

市では、「ふれあいパーティー」の参加者を募集します。

- **日時** 10月12日(日) 午後1時～4時(受付 午後0時30分)
- **場所** 京王プラザホテル八王子(JR八王子駅横)
- **内容** パーティー方式(軽食)
- **参加資格** 男性：30歳～50歳の独身者(再婚可) 女性：28歳～47歳の独身者(再婚可)
- **参加費** 男性7000円 女性4000円
- **申込期間** 9月9日(火)～24日(水)
- **募集人員** 男女各15名
- **応募者多数の場合は**、抽選となります。
- **抽選の場合**は、9月29日以降に参加決定者に対して決定通知の発送を行います。抽選から外れた方には、通知を発送しませんので、ご了承ください。
- **申込方法** はがき・封書・FAXのいずれかの方法で、①住所、②氏名(ふりがな)、③年齢、④職業、⑤連絡先、⑥初・再婚、⑦



ふれあいパーティーの様子

素敵な出会いが
ここにある



- **申込み・問い合わせ** 市結婚相談所事務局(福祉課福祉総務担当内) (☎62-3115) (FAX 301-2041) (〒409-0192 上野原市上野原3832)

趣味、◎自己PR、以上を必ず明記のうえ、申し込みください。



- **問い合わせ** 地域包括支援センター(長寿健康課高齢者介護担当内) (☎62-3128)

- **申込期限** 9月19日(金) 午後5時

- **申込方法** 地域包括支援センター(長寿健康課高齢者介護担当内)または秋山支所・各出張所に「元気いきいき教室利用申請書」があります。印鑑を持参のうえ、お申し込みください。
- **参加者多数の場合は**、介護予防を重点的に行う必要のある方を優先します。
- **参加料** 1回500円(昼食代含む)
- **参加初日**に別途保険料として1000円を徴収します。

運動を行い、日常動作に必要な筋力やバランス力などを養います。

※認知機能を高めるトレーニングも行います。

秋の集団検診・婦人科検診

■ 検診内容

検診項目	検査内容	対象 ※平成27年4月1日までに 達する学年齢	自己負担金		
			社保	国保	後期高齢者
特定(基本)健診	【基本検査】 問診、医師診察、血圧測定、 身体計測、尿検査、血液 検査 【追加検査】 貧血検査、心電図、眼底 検査など	20～34歳	1,000円		
		35～39歳	1,000円		
		40～64歳	受診券の額 +300円	1,300円	
		65～74歳	受診券の額	1,000円	無料
		75歳以上			無料
肝がん検診	腹部エコー検査	20歳以上	800円	無料	無料
胃がん検診	胃部X線検査	20歳以上	1,100円	無料	無料
肺がん検診	胸部X線検査	20歳以上	300円	無料	無料
	喀痰細胞診検査	50歳以上の☆喫煙指数 600以上で痰が出る方	800円	無料	無料
	CT検査(10月25日のみ)	40～74歳の方 (定員：先着80名)	2,000円		
大腸がん検診	便潜血検査	20歳以上	500円	無料	無料
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	400円	無料	無料
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40、41、42、44、46、48歳 および50歳以上の女性	700円	無料	無料
	乳腺エコー検査	20歳～39歳、43、 45、47、49歳の女性			
子宮頸部がん検診	頸部細胞診検査	20歳以上の女性	600円	無料	無料
骨粗しょう症検診	前腕とう骨X線検査 (11月6日、9日のみ)	40～70歳の女性	500円	無料	無料

注1) 生活保護受給者は無料で受診できます。

注2) ☆喫煙指数の計算方法 1日に吸うタバコの本数×喫煙年数(過去の喫煙も含む)

注3) 40歳～74歳の社保の本人は、市の特定(基本)健診が受けられません。社保の家族の方は、集団検診当日に「特定健診受診券」をお持ちいただくことで、市の特定(基本)健診を受診できます。

※「特定健診受診券」の交付などの詳細は、加入している健康保険者(医療保険者)にお問い合わせください。

■ 検診日 (時間は集団検診が午前、婦人科、子宮がん検診は午後の実施となります)

検診項目	日程	申込期限	場所
集団検診	10月25日(土)	9月22日(月)	保健センター
	11月4日(火)、※5日(水)、6日(木)、 7日(金)、8日(土)、9日(日)	10月3日(金)	
婦人科検診	10月6日(月)、7日(火)、14日(火)、 ※16日(木)	9月12日(金)	
	※11月5日(水)、7日(金)	10月3日(金)	
子宮頸部がん検診	10月24日(金)	10月10日(金)	
	11月4日(火)、6日(木)	10月21日(火)	

※10月16日(木)と11月5日(水)は、託児を行っています。

■ 申込方法

申込書に必要事項を記入し、保健センター、長寿健康課(6番窓口)、秋山支所、各出張所に提出するか、郵送またはファックスでお申し込みください。申込書は、各提出先に用意してあります。

※ファックス送信後は、必ず電話で保健センターに送信状況を確認してください。

※電話でのお申し込みは、保健センターのみで受け付けます。

■ 申込み・問い合わせ

長寿健康課保健担当(保健センター内) ☎62-4134 (FAX20-5525) (〒409-0192 上野原市上野原 3832 番地)

重度心身障害者 医療費助成事業

市では、市内に住んでいる重度の心身障害をもつ方の医療費の一部(入院時食事療養費標準負担額を除く)を助成しています。
現在受給資格の認定をされていない方は、お問い合わせください。

- 対象者 市に住民登録をしていて、次のいずれかに該当する方
 - ・身体障害者手帳1級～3級の所持者
 - ・療育手帳Aの所持者
 - ・精神障害者保健福祉手帳1級・2級の所持者
 - ・国民年金法で規定する1級・2級と同等程度(特別児童扶養手当1級・2級の対象児童を含む)の障害のある方
- 助成方法の変更 平成26年11月1日から県内の医療機関を受診したときの「窓口無料方式が「自動還付方式」に変わります。
- 更新手続きの変更 更新手続きの方法が変わります。9月に全受給者へ申請書などを郵送しますので、更新手続きを行ってください。
- 問い合わせ 福祉課障害福祉担当 ☎62-3115
- 更新手続きの変更 更新手続きの方法が変わります。9月に全受給者へ申請書などを郵送しますので、更新手続きを行ってください。
- 問い合わせ 福祉課障害福祉担当 ☎62-3115
- 更新手続きの変更 更新手続きの方法が変わります。9月に全受給者へ申請書などを郵送しますので、更新手続きを行ってください。
- 問い合わせ 福祉課障害福祉担当 ☎62-3115

特別児童扶養手当・障害児福祉手当・特別障害者手当

県は、支給対象者に「特別児童扶養手当」を支給し、市は、各支給対象者に「障害児福祉手当」、「特別障害者手当」を支給しています。

- 特別児童扶養手当
 - 支給対象者 身体または精神に中度以上で永続する障害がある20歳未満の児童を養育している父母など
 - 支給額(月額)
 - ・1級 4万9900円
 - ・2級 3万3230円
 - 支給制限 施設(通園施設を除く)に入所した場合や所得制限に該当する場合は支給されません。
- 障害児福祉手当
 - 支給対象者 身体または精神に重度の永続する障害があり、日常生活において常時介護を必要とする在宅の20歳未満の児童
 - 支給額(月額)
 - 1万4140円
 - 支給制限 支給対象児が障害を事由とする年金などの給付を受けているときや、施設などに入所した場合、また所得制限に該当する場合は支給されません。
- 特別障害者手当
 - 支給対象者 身体または精神が著しく重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時特別介護を必要とする在宅の20歳以上の方
 - 支給額(月額)
 - 2万6000円
 - 支給制限 施設などに入所した場合や3か月以上入院している場合、また所得制限に該当する場合は支給されません。
- 問い合わせ 福祉課障害福祉担当 ☎62-3115



江口市長のある日の一日を紹介します。



江口市長をはじめ、41名の大谷中学校の生徒と関係者のみなさんとの集合写真

宮城県気仙沼市立大谷中学校、松岩中学校 県立ゆずりはら青少年自然の里に招待

気仙沼市立

児童生徒受入事業 8/5(火)～11(月)

大谷中学校 8月5日(火)～8日(金)、松岩中学校 8月8日(金)～11日(月)

この日、県立ゆずりはら青少年自然の里で「気仙沼市児童生徒受入事業」が行われました。

この事業は、市が気仙沼市の復興の一助になればと、平成24年度から行ってきた事業で、気仙沼市立中学校の生徒を県立ゆずりはら青少年自然の里に招待して、自然体験や富士山観光などを行いました。



松岩中学校の生徒に江口市長から「未来、勇気、飛翔」と書かれた直筆の色紙が手渡されました。



気仙沼市のマスコットキャラクター「ホヤぼーや」と「たまじまる」のイラストが描かれた寄せ書き



江口市長は、大谷中学校、松岩中学校の生徒たちとそれぞれ一緒に夕食をとりました。



松岩中学校の歓迎式では、向風区の御神輿が登場し、生徒たちも地区のみなさんと一緒に神輿を担ぎました。

市民のみなさんと市長との

ふれ愛トーク

- 日時 9月25日(木) 午前9時～11時
※毎月1回、2時間を目安に開催しています。
- 方法 1人または1組(5人程度)を対象として、対話時間はおおむね20分間です。

- 場所 市長室
- 申込み・問い合わせ 企画課政策推進担当(☎62-3118)

もしもし 市長室!!

～市長と市民のホットライン～



上野原市長 江口英雄

市長のひと言 No.54



この秋、本を読みませんか?



今年の夏は、久しぶりに3日間の夏休みをとり、家族一緒にゆっくりと過ごしました。その間に私は、2冊の本を読みました。一冊は、江宮隆之

作の「真田幸村」。もう一冊は、姜尚中先生の「心」でした。特に「心」は、一言一言の意味をかみしめながら読む必要があり、読んだ後は、しばらくの間この本に魅了されていました。

この本の内容は、姜尚中先生と西山直弘君という青年とのメールのやり取りで構成され、直弘君の悩みに姜尚中先生が答えていく物語です。

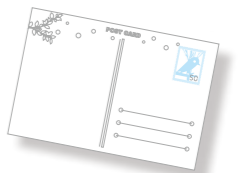
また、昔から日本人があまり考えてこなかった題材である「死」「生」「愛」について、正面からぶつかっていくような作品です。

私は、この本を読んでいくうちに、一つひとつの言葉が奥深いものだと感じ、理解しながら読むことがとても大変でした。しかし、読み終えた後には、清々しい感動とこれからの人生について、一つの示唆を受けたように感じました。

秋は、スポーツの秋、食欲の秋と言いますが、読書の秋でもあります。みなさんこの秋、本に手を伸ばしてみてくださいませんか。

市長への手紙

市に寄せられた市長への手紙を紹介します。



旧上野原町役場跡地に建設した市中央防災公園に、今よりもっと大きな樹木を植えてください。また、子ども遊具も設置してください。

市中央防災公園は、防災を主目的とした公園です。公園の芝生の下には、100トンの防火水槽を設置しました。また、災害時用のかまど付きベンチや非常用トイレを3か所に設置するなどの防災機能の強化を図りました。

しかし、この機能を備えた公園に遊具を設置すると安全スペースの確保が難しくなり、防災機能を損なう恐れがあります。

このため、市では、遊具を設置せず、子どもたちが芝生の上で自由に遊ぶことのできる公園を整備しました。

今このころ遊具の設置予定はありませんが、みなさんの声を考慮しながら検討させていただきます。ご理解と協力をお願いします。また、大きな樹木については、すでに2本の木を植樹しています。大きく成長し木陰ができるまで、成長を見守っていただきたいと思います。

うえのはら 健康家族

今月のテーマ

『炭水化物のとり過ぎに注意』



市内では、昔からうどんやすいとんをつくって食べる習慣があります。これは、急傾斜地の多い山間地のため、稲作よりも麦などの雑穀の栽培が適していたことなどが理由です。

最近では、ご飯を食べながらうどんやすいとんを食べるといった話もよく聞きます。

お米の少ない時代にご飯の代わりにうどんやすいとんを食べるといのは理にかなっていませんが、1回の食事でご飯とうどんを食べることは、バランス的に主食が多くなり、炭水化物のとり過ぎにつながります。

炭水化物のとり過ぎは、肥満につながります。



煮物やポテトサラダなどのじゃがいも料理が多くなっています。また、秋になるとさといもやさつまいもなどの料理も登場します。いも類は野菜ですが、炭水化物が多く栄養的にはごはんやうどんと同じです。

ご飯を食べ、うどんを食べ、いもも食べるとなると、炭水化物が多くなり、バランスが崩れてしまいます。また、いもは野菜だと思ってしまう食べ過ぎがちな食材です。

ご飯とうどんといも類は、同じ仲間だということを意識しながら、炭水化物をとり過ぎないように注意して、肥満予防に努めましょう。

伝言板

「母乳外来」始めました(上野原市立病院)

市立病院では、完全予約制(45分間)の「母乳外来」をはじめました。「母乳外来」では、助産師が個別で次のような悩みや質問に対応します。

内容

- ①乳房マッサージでおっぱいがよく出るようにしたい
- ②おっぱいが腫れて痛い
- ③直母量を知りたい
- ④搾乳方法を知りたい
- ⑤卒乳方法を知りたい

- ⑥赤ちゃんに母乳をうまく吸わせられない
- ⑦その他母乳に関して困っていることがある など

- 日時 毎週水曜日、金曜日
午前11時～、正午～、午後1時～
- ※料金などの詳細は、お問い合わせください。
- 申込方法 電話または直接窓口へお越しください。
- ※電話の場合は、平日(火曜日除く)の午後4時～5時の間でお願いします。
- 問い合わせ 上野原市立病院 (☎ 62-5121)

★母子健康手帳交付・妊婦相談日

- ◎日時 毎週火曜日・木曜日(祝日除く)
午前9時～11時
- ◎持ち物 印鑑
- ◎場所 保健センター(勤労青少年ホーム)
- ※日時等で都合のつかない方は、保健担当へお問い合わせください。

★乳幼児健診

	実施日	該当児
4か月児	9月3日(水)	H26年4月1日～30日生
	10月2日(木)	H26年5月1日～31日生
9か月児	9月3日(水)	H25年11月1日～30日生
	10月2日(木)	H25年12月1日～31日生
1歳6か月児	9月9日(火)	H25年1月16日～2月28日生
3歳児	9月2日(火)	H23年7月1日～8月31日生

※詳細については、該当児にお知らせを郵送します。

★乳がん施設検診

- ◎対象者 市内に住民登録があり検診当日40歳以上になる女性
- ◎検診料 1,200円
- ◎内容 マンモグラフィ2方向検査
- ◎医療機関 上野原市立病院
- ◎日時 毎週月・水・金曜日 午後2時～4時30分
- ◎申込み 保健担当へ電話で申し込みください。

★骨粗しょう症検診

- ◎対象者 市内に住民登録があり、平成27年4月1日までに40歳以上になる女性
- ◎検診料 700円
- ◎内容 医師の診察(問診)・骨塩定量検査
- ◎検診日 9月16日(火)、10月21日(火)
- ※毎月第3火曜日(午後)の実施となります。
- ◎医療機関 上野原市立病院
- ◎申込み 直接、上野原市立病院(☎ 62-5121)へ申し込みください。
- ※受付時間は、午後1時～5時(土・日・祝日除く)
- ※市の集団検診との重複受診はできません。

★1日人間ドック

- ◎対象者 35歳以上74歳以下の国民健康保険加入者
75歳以上の後期高齢者医療制度の被保険者
- ◎検診料 自己負担金 14,200円
(昼食代含む・オプション検査は別途)
婦人科を受診される方は16,400円
(子宮がん1,500円・乳がん700円)
- ◎申込み お早めに各実施機関に直接申し込みください。

※オプション検査・料金・実施日・送迎・持ち物など、詳細は各実施機関へお問い合わせください。
※市の集団健診との重複受診はできません。

実施機関	申込み・問い合わせ	送迎
上野原市立病院	0554-62-5121	なし
山梨県厚生連健康管理センター(甲府市)	0120-28-5592	一部あり
仁和社会総合病院健診センター(八王子市)	042-644-3721	なし
クアハウス石和(笹吹市)	055-263-7071	一部あり

★子宮頸部がん施設検診

- ◎対象者 市内に住民登録のある20歳以上の女性
- ◎検診料 1,500円
- ◎内容 子宮頸部がん検診
- ◎医療機関 上野原市：上野原市立病院
大月市：武者医院、稚枝子おおつきクリニック
都留市：磯部医院、都留市立病院
- ※その他の医療機関を希望される方は保健担当にお問い合わせください(県内のみ)。



検診の様子



《今月の俳句・短歌・川柳》

立秋と 思えばはずむ 散歩かな

(巖地区 平岡登さん)

「今月の俳句・短歌・川柳」を募集します。申込みは、名前、連絡先、作品、句の解説等をメールまたは郵送でお送りください。〒409-0192 上野原市上野原 3832 企画課政策推進担当 宛 メールアドレス kikaku@city.uenohara.lg.jp

主な問い合わせ先

Table with 2 columns: 部署名 (Department Name) and 電話番号 (Phone Number). Lists various city departments like 総務課 (General Affairs), 企画課 (Planning), etc.

お掛け間違いのないようにお願いします。

農業委員会からお知らせ

農地の売買や賃借などをする場合は、農地法に基づく許可が必要になります。

9月の申請書提出期限

9月10日(水)まで ※詳細は、農業委員会へお問い合わせください。

ファミリー健康体力測定会開催のお知らせ

日時 9月18日(木)午後4時30分～8時30分 場所 もみじホール 対象者 6歳～79歳の市民の方 測定内容 握力・上体起こ



し・長座体前屈など 参加費 無料 持ち物 運動靴、屋内用運動靴、タオル、飲み物など ※参加者には、体力診断表をお渡しします。

バドミントン教室開催のお知らせ

申し込み・問い合わせ 社会教育課社会教育担当 (☎62-3409) 日時 10月14日(火)～11月25日(火)の毎週火曜日(全7回)...

応急手当講習会(上級救命講習)開催のお知らせ

申し込み・問い合わせ 上野原バドミントン協会 桑原 (☎62-4950) 日時 9月13日(土)、14日(日)...

オータムジャンボ宝くじ 3億9千万円 9/19(金) 発売

1等・前後賞合わせて3億9千万円 (財)全国市町村振興協会 2014年新市町村振興宝くじ

※講習は、2日間の講習となります。 ※軽い運動ができる服装でお願いします。

上野原市民ゴルフ大会参加者募集

日時 10月29日(水) 場所 上野原カントリークラブ 申込資格 市に住民登録、または勤務先のある方...

え、社会教育担当へ申し込みください。 定員 40組160名(定員になり次第締切ります)

《実行委員》(敬称略)

- 大目地区 水野忠義
甲東地区 志村義夫
四方津地区 木村信男
コモア地区 大枝靖
八ツ沢地区 小林輝男
松留地区 大神田謙司



- 大鶴地区 木田康典
島田地区 佐藤和弘
上野原地区 富田裕久
飯田隆男
桐原地区 長田章、清水秀彦
西原地区 奈良長光
秋山地区 野崎栄作、関戸正文、藤本保彦

平成26年度上野原市社会教育研究大会

平成24年度開催の社会教育研究大会 9月10日は「屋外広告の日」です 屋外に設置してある広告看板は、商業活動をアピールするの重要な手段です。

お知らせ 認知症サポーター養成講座

市では、上野原認知症家族の会とともに、認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症サポーター養成講座を開催します。

日時 9月28日(日) 午後1時30分～3時30分 場所 もみじホール2階会議室 対象者 市内在住の方 内容 《講演》「認知症になっても、寝たきりになっても この町で暮らすための10の心得」...

参加料 無料 ※事前の申し込みは不要です。 ※手話通訳や託老を希望する方は、ご連絡ください。



日時 10月4日(土)午前9時30分受付開始、午前10時開会 場所 もみじホール 内容 《基調講演》演題「学校・家庭・地域が連携した社会教育活動」...

申し込み不要です。直接会場にお越しください。 問い合わせ 社会教育課社会教育担当 (☎62-3409)



下水道を大切に

～私たちにできること～

「浄化槽の適切な維持管理」

浄化槽法では、「保守点検」・「清掃」・「法定検査」の3つの義務が定められています。

●「保守点検」
浄化槽の機能を維持するために機器類の調整や消毒薬の補充などを行います。浄化槽の種類ごとに定められた回数の保守点検が必要となります。

●「清掃」
浄化槽にトイレ排水や生活雑排水が流れ込むと槽内に少しずつ水に溶けない固形物や汚泥が溜まっていきます。これをそのままにしておくと水質悪化の原因となりますので、年1回以上の汚泥引抜きが必要です。

●「法定検査」
浄化槽法では、浄化槽管理者が「水質に関する検査」を受けなければならないことになっています。この検査は「浄化槽法」に定められていることから、法定検査と呼ばれますが、浄化槽を使い始めて3か月を経過してから5か月以内に行う「設置後等の水質検査」と、その後、毎年1回定期的に行う「定期検査」がありますので、県知事が指定した検査機関である（社）山梨県浄化槽協会へ依頼して実施してください。
法定検査は保守点検や清掃を行っていても、必ず行わなければなりません。

●問い合わせ
建設課下水道担当 ☎62-3145



**県商工会、商工会連合会
統一採用試験のご案内**

- 採用職種 経営指導員、経営指導員研修生
- 受験資格
《経営指導員》 満41歳未満の者（平成26年4月1日現在）
《経営指導員研修生》 満28歳未満の者（平成26年4月1日現在）

※受験資格には、年齢制限の他にも要件があります。詳しくは、お問い合わせください。

だくが、ホームページ（山梨県商工会連合会）で確認ください。

- 採用人員 若十名
- 申込方法 申込書、自己PRシート、履歴書、卒業証明書、成績証明書を郵送または持参で提出

※申込書は、県商工会連合会からお取り寄せください。

- 申込期限 9月19日（金）
- 試験日
《1次試験》 10月19日（日）午前9時30分（一般教養、

経営の専門的知識、職場適応性検査）
《2次試験》 11月9日（日）午後1時30分（面接、グループ討議）
《3次試験》 11月25日（火）（面接）

※給与、待遇などは、商工会統一規定による。

※詳しくは、お問い合わせください。

- 申込み・問い合わせ 県商工会連合会総務課 ☎0551-2351

2115 ☎4001
0035 甲府市飯田2-1-1 中小企業会館3階

はかりの定期検査実施のお知らせ

- 日時 10月3日（金）午前10時30分～正午、午後1時～2時
- 会場 秋山公民館

※今回の検査は、秋山地区が対象区域となります。

- 会場 秋山公民館

※電気式のはかりも検査が受けられます。

下水道排水設備工事責任技術者認定試験のご案内

●日時 《講習会》 11月12日（水）午前10時～午後4時、
《試験》 11月23日（日）午前10時～午後0時15分

- 場所 県立男女共同参画推進センター（びゅうあひ合）（甲府市朝氣1-2-2）
- 申込方法 市建設課下水道担当に用意してある申込用紙に必要事項を記入のうえ提出してください。
- 申込期間 10月1日（水）～22日（水）
- 申込み・問い合わせ 公益財団法人山梨県下水道公社 ☎0551-2631
2738 ☎（笛吹市石和町東油川字北畑417）



けられませんが、サイズが大ききものや移動できないものを除きます。

- 問い合わせ 経済課商工観光担当 ☎62-3119

**不動産無料相談会
開催のお知らせ**

- 日時 9月19日（金）午後1時30分～4時30分
- 場所 市役所1階会議室B（福祉課隣）
- 内容 不動産に関わる法律・税金（相続税・贈与税）相談、住宅等建築相談
- 定員 5組（1組30分程度）
- 申込方法 事前に電話で申し込みください（予約制）。
- 申込期間 9月10日（水）～17日（水）午前9時～午後5時（土日除く）
- 申込み・問い合わせ 生活環境課生活環境担当 ☎62-3114

※事前の予約は不要です。秘密は固く守られます。

- 問い合わせ 総務省山梨行政評価事務所行政相談課 ☎0570-1090110

無料法律相談のお知らせ

- 日時 9月12日（金）午後1時30分～4時30分
- 場所 市役所1階会議室B（福祉課隣）
- 相談内容
①消費生活関連（架空請求、訪問販売等の消費者トラブル、多重債務など）
②市民生活関連（土地住宅相続など）

※相談は1人30分で、相談内容①・②ともに各3人の相談を受け付けます。限られる場合があります。



無料法律相談イメージ

た時間ですので、相談事項をよく整理し、関係書類等をお持ちください。

- 申込期間 9月1日（月）～9月10日（水）（土日除く）先着順
- 申込み・問い合わせ 生活環境課生活環境担当 ☎62-3114

平成26年度「危険物取扱者保安講習」受講案内

- 試験種類 甲種・乙種（全類）丙種
- 試験日・会場
10月19日（日）山梨英和大学（甲府市横根町888）
10月25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 9月8日（月）～16日（火）（土・日・祝日除く）
●電子申請 9月5日（金）～13日（土）

※電子申請は、インターネットで「消防試験研究センター」を検索し申し込みください。

- 願書受付場所 消防試験研究センター山梨県支部（郵送可） ☎4001-0026 甲府市塩部2-1-15 湯村自動車学校敷地内 ☎0551-2531

●日時 9月18日（木）午前10時～午後5時

●日時 9月18日（木）午前10時～午後5時

「高齢者・障害者のあんしん人権相談」強化週間

甲府地方法務局および山梨県人権擁護委員連合会では、高齢者や障害者を巡る人権問題の解決に向けた人権相談活動を強化するため、通常よりも受付時間を延長して電話による相談を受け付けます。

《全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間》

- 期間 9月8日（月）～14日（日）
- 時間 午前8時30分～午後7時
※土・日曜日は午前10時～午後5時（通常は、平日の午前8時30分～午後5時15分）
- 専用窓口 高齢者・障害者人権あんしん相談窓口 ☎0570-003-110

■問い合わせ
福祉課福祉総務担当 ☎62-3115

「高年齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

- 日時 9月18日（木）午前10時～午後3時
- 場所 富士・東部建設事務所3階大会議室（大月市大月町花咲1608-13）
- 内容 法律相談（家族、近隣問題、相続、金銭貸借など）、土地相続、住宅相談、交通事故相談、消費生活相談

※事前の予約は不要です。直接会場にお越しください。

- 問い合わせ 県民生活センター ☎0551-22311571

市長室

健康家族

くらしのガイド

わが家の主役

The Face Of Uenohara

市長室

健康家族

くらしのガイド

わが家の主役

The Face Of Uenohara

《上野原市立病院 9月の外来診療のご案内》

●問い合わせ 市立病院（☎62-5121）

	診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内 科 一 般 外 来	午前 初診予約なし	清水	山崎	川合	村田	的野、谷崎 (隔週交代)	内科医師
	午前 予約のみ	竹内・山崎 金子	岡本・村田 石井	協会非常勤・ 牛島・清水	清水 濱	岡本・村田 進藤・三枝	
神 経 内 科	午前				瀧山		
小 児 科	午前	宇野	杉津	宇野	宇野	宇野	
小児心臓外来	午後				※1(予約)		
脳 神 経 外 科	午前	長坂	長坂	長坂	山梨大非常 勤医師交替	長坂	
外科・肛門外科	午前	吉田(完全予約制)	遠藤	富岡	協会非常勤	富岡	
	午後	富岡					
胸 部 外 科	午後				平良(予約)		
皮 膚 科	午前/午後	柴垣		川村		岡本	
整 形 外 科	午前	宮本・松田	笠井	戸島	中島	須田	
眼 科	午前	中込	※2米山 (時間短縮)	館野	※3大野 (予約)	※4大野 (時間短縮)	
耳 鼻 咽 喉 科	午前/午後			芦澤		森山	
※5泌尿器科	午前		9/2・9・ 16・30				9/6・20
※6婦人科	午前		中島				
西原診療所	午後				清水		
秋山診療所	午前	岡本	上條	古屋		上條	
	午後	岡本					

※この案内は、8月18日現在のものです。都合により変更となる場合があります。

★山梨県の小児医療体制等に基づき、小児科の夜間・休日診療等は、従来通り「富士・東部小児初期救急医療センター」で行っており、富士・東部医療圏の病院はすべて同様の対応を行っています。当院の小児科医は、他病院の小児科医とともに、センターでの診療にあたりますので、ご理解とご協力をお願いします。

●受付時間は、午前8時から11時30分までです。午後の受診がある場合は、午後2時から4時までです。

●※印は、担当医師や受付時間が通常と異なりますので、ご注意ください。

- ※1 小児心臓外来は、第1木曜日の診療で予約制です。
- ※2 眼科の米山医師の初診開始時間は午前9時30分からです。
- ※3 眼科の大野医師の外来は、原則、白内障手術紹介患者の完全予約制外来です。
- ※4 眼科の大野医師の診療受付は、午前10時までとなります。
- ※5 泌尿器科の診療は、不定期となります【診療日：小松医師9月6日(土)、阿南医師9月20日(土)、村石医師9月2日(火)、9日(火)・16日(火)・30日(火)】。なお、初診の受付は、今月から午前のみとなり、10時までとなります。
- ※6 婦人科の初診の受付は、午前のみとなり、午前10時30分までとなります。

有料広告

Best Home 有限会社 ベストホーム

土地や建物の相続・購入・売却の相談、
建物の建築・リフォーム、
不動産のことならお任せ下さい。

《相談・査定無料》
《秘密厳守》

売却・買取物件
大募集!

〒409-0112 上野原市上野原1001協栄ビル1F
☎ 0554-63-6101
☎ 0120-42-6101

宅地建物取引業：山梨県知事(5)1804号
E-mail best-6101@best-home.co.jp
建設業：山梨県知事(般-22)9525号
http://www.best-home.co.jp

日曜大工のパパから プロの職人さんまで
町の便利なお店

金物・土木建築資材・塗料・
水道部品・物置・家庭用品・
ガラス修理・網戸張替え

栗むき鉄
鬼皮・渋皮が簡単に剥けます
栗くり坊主(替え刃式)
おすすめです!!

表にも裏にも駐車場があります
お買い物は、お車でどうぞ!!

株式会社 富田

〒409-0112 上野原市上野原 3261
☎ 0554-63-1331 (代) 日曜・祝日定休日 国道20号 つるしん前

●子育てプレイルーム

■開催日時・場所

日 時	9月3日(水)、10日(水)、10月1日(水) 午前9時~正午
	9月17日(水)、24日(水) 午前9時~午後3時
場 所	もみじホール2階会議室2

※9月10日(水)は多目的ホールで行います。
※初めて利用される方は、事前に申し込みください。

●問い合わせ 福祉課子育て支援担当(☎62-3115)

●『たまひよママのお茶会』

■コモア 代表者 森本(☎66-4308)

■日時 9月10日(水) 午前10時~正午

■場所 コモア内一丁目集会所

■桐原 代表者 互井(☎090-3212-2262)

■日時 9月19日(金)、10月17日(金) 午前10時~正午

■場所 桐原保育所

■島田 代表者 佐藤(☎63-1519)

■日時 9月26日(金)、10月24日(金) 午前10時~正午

■場所 島田コミュニティセンター

●『第19回富士ふれあいの村まつり』

■日時 9月20日(土) 午前10時~午後2時40分

■場所 富士ふれあいの村運動場
(南都留郡富士河口湖町船津6663-1)

■内容 支援学校、福祉施設(作業所)、福祉関係団体などによる演技・演奏などの発表、作品の展示・販売、模擬店、フリーマーケット、体験工房、お楽しみ抽選会

■問い合わせ 富士ふれあいの村まつり運営委員会(県立富士ふれあいセンター内)(☎0555-72-5533)

すくすく育て、
うえのはらっ子

子育てプレイルームをはじめ、「たまひよママのお茶会」は、親同士の交流や情報交換の場としてご利用ください。



●9月の各種相談日

区 分	日 時	場 所
児童巡回相談	10日(水)(要予約☎62-3115) 午前10:00~午後3:00	もみじホール 3階和室
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	福祉課子育て支援担当 ☎62-1199
母子家庭相談	毎週月曜日~金曜日(祝日除く) 午前8:30~午後5:00	福祉課子育て支援担当 ☎62-3115
ふれあい福祉相談	毎週木曜日 午前10:00~午後3:00	市勤労青少年ホーム 相談室☎63-3444
定例人権相談	10日(水)・26日(金) 午前10:00~正午	市役所1階会議室B (福祉課横)
行政相談	16日(火) 午前10:00~正午	市役所1階会議室A
障害者出張相談	18日(木)(要予約☎62-3115) 午後1:30~4:00	市役所1階会議室B (福祉課横)

区 分	日 時	場 所
結婚相談所	毎週日曜日 午前10:00~午後3:00	織物工業協同組合 ☎63-3800
学校カウンセラー 教育相談	毎週火・水・金曜日 (祝日除く) 午前8:30~午後4:00	もみじホール相談室 ☎63-5700 ☎0120-28-7830
消費生活相談	毎週火曜日 午前8:30~午後5:00	生活環境課生活環境担当 ☎62-3114
市 税 収 納 納 税 相 談	28日(日) 午前9:00~正午	税務課カウンター ☎62-3113

窓口業務

区 分	日 時	場 所
市民課日曜窓口	28日(日) 午前9:00~正午	市民課カウンター ☎62-3112

有料広告

1級大工技能士 2級建築士 木造ハウジングコーディネーター

志村工務店

「地元、上野原で約50年。棟梁魂と匠の技に、日本最大のビルダー集団・ジャープネットの力を結集してお客様の夢を形にします」

新築・リフォームのご相談
お気軽にお電話ください。

山梨県上野原市上野原 4078-5
☎0554-56-8537 (FAX0554-56-8057) 担当: 志村剛 JAHBnet

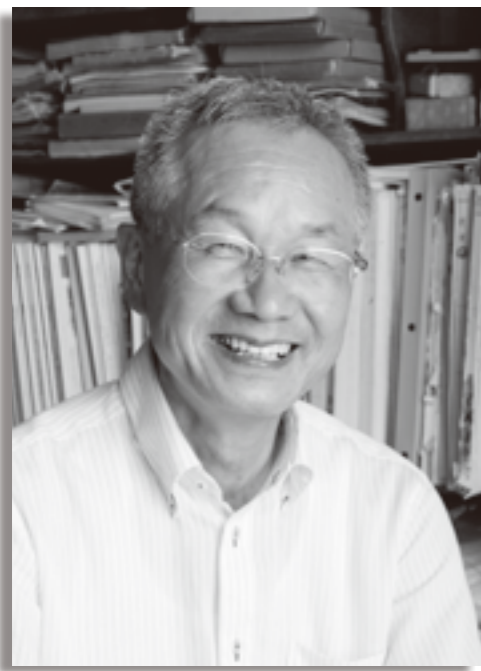
秋の交通安全運動の実施

運動期間 9月21日(日)~30日(火)

重点項目

- ①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- ②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶
- ④二輪車の交通事故防止

■問い合わせ 上野原警察署交通課(☎63-0110)



ザ フェイス オブ ウエノハラ
The Face of Uenohara

25

みずこし ひさし
水越 久 さん

(上野原地区田町在住)

書道を通じて
昭和22年4月生まれで、67歳になる水越久さん。好きで始めた書道は40年以上続けている。今では自宅で、書道教室を開くまでになった。5年前からは、夏と冬の年2回、子どもたちを集めて書道合宿を行っている。水越さんは、「子どもたちには、自分の思いどおりにいかないときでも、忍耐強くあつて欲しい」という想いで、書道合宿を行っている。水越さんは、「これからも身体が続く限り、書道の素晴らしいさを伝え、子どもの健全育成に取り組みたい」と素敵な笑顔で話してくれた。

このコーナーは、市内で頑張っている人、輝いている人を紹介するコーナーです。このような方が身近にいましたら企画課まで紹介してください。企画課政策推進担当 ☎62-3118



Uenohara kids
わが家の主役



巖地区 清水 友夢葉 ちゃん (3歳9か月)
泰雅 くん (2歳10か月)

利昌さん、佳澄さんの長女・長男
“早く大きくなっていっぱい遊ぼうね!! パパ”
“ずっと仲良しでいてね♡ ママ”

巖地区 梶原 宏晟 くん (5歳0か月)
佑晟 くん (2歳8か月)

清宏さん、裕美さんの長男・二男
“いつまでも二人仲良く、元気に育ってください”

《募集》わが家の主役に掲載する写真を募集しています。掲載を希望される方は、企画課までお問い合わせください。企画課政策推進担当 ☎62-3118

市長室!
もしもしごちら
健康家族
うえのはら
くらしのガイド
わが家の主役
The Face Of Uenohara

●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

《開館時間》
新井洋行・鈴木のりたけノ作 講談社

○『おえかきくらり』

◆『ぼくと戦争の物語』
漆原智良ノ作 山中桃子ノ絵 フレーベル館

◆『ぼくのマルコは大リーガー』
小林しげるノ作 末崎茂樹ノ絵 文研出版

◇『怪談』
小池真理子ノ著 集英社

◇『銀翼のイカロス』
池井戸潤ノ著 ダイアモンド社

◇『一般書』

リンデンだより

問い合わせ
市立図書館 ☎63-5241

図書館イベント情報

	子ども映画館	おはなし会	親子文芸講座	リンデンドーム朗読館
タイトル名	「ハードル」	『つきよ』ほか	『ピース教室』ほか	「赤いコートの女」小池真理子ノ作ほか
開催日	9月13日(土)	9月20日(土)	9月27日(土)	9月28日(日)
時間	午前10時〜11時25分 午後2時〜3時25分	午後2時30分〜	午後2時〜	午後2時〜
その他	-	協力 たんぼぼの会	-	協力 上野原朗読の会

スマイルニュース #96
女性に雇用の場を

上野原市男女共同参画推進計画「上野原市スマイルプラン」は、今年度で策定してから10年が経ちます。次期計画に向けて「新しい計画」の策定作業が進められています。策定委員を委嘱されている石原英司さんに男女共同参画社会について伺いました。

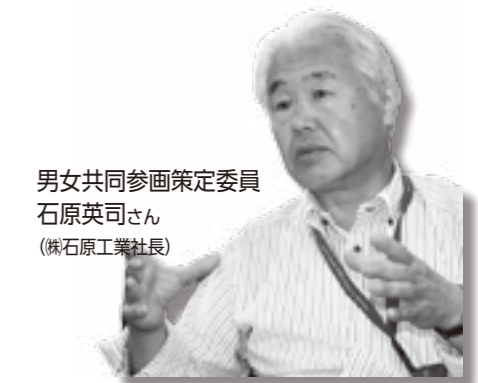
Q 会社を経営していく上で、女性を大切にすることについては、どうのことでしょうか。

A 私は、結婚し、出産した後も引き続き子育てをしながら働くことのできる社会をつくるのが会社経営においても必要であると考えています。

Q 今、大切だと思っていることはどのようなことでしょうか。

A 子育てしながら安心して働く雇用の場を確保することです。そのためには、子育て施設の充実が必要で、また、地域や事業主などのトップは、子育てに対する考えや姿勢を変えることが大事だと思います。女性の能力を活用しなければ、地域の衰退を止めることはできないのではないのでしょうか。

▼問い合わせ 総務課行政防災担当 ☎62-3117
(上野原市男女共同参画推進委員会)



男女共同参画策定委員
石原英司さん
(株)石原工業社長

おめでた おくやみ

◎この欄は、市役所市民課に希望があった方のみ掲載しています。
※敬称略 順不同
(一)は、誕生の場合は保護者、死亡の場合は届出人
117月7月中届出分

誕生

島田地区
小俣光輝(徹)

上野原地区
高橋優楽(伸二)、佐藤絢音(弘文)、鷹取偉央(偉賢)、小林優真(秀輝)、糠信陸人(隼人)、小見戸いと(哲)、大石樹里(昭彦)

西原地区
橋本峻一(豪)

秋山地区
佐藤実祐(勲)

巖地区
佐藤国男(大森久美子)
久島正寛(守屋志季)

婚姻

上野原地区
和田和也(平本真奈)
上坂正春(高橋なつみ)

死亡

甲東地区
久島清正(俊明)、安藤芳野(芳廣)、和智武文(孝也)

四方津地区
鷹取陸雄(均)、北崎トシ子(関浩彦)

島田地区
内藤猛(政行)、清水みなね(英男)

上野原地区
杉本晃(忠)、氏家國助(幹雄)、畑野毅(久島真由美)、山口秀雄(和雄)

桐原地区
石井公夫(博明)

西原地区
梅屋みよじ(一芳)

秋山地区
井上綾子(勝正)