



カメラアングル

●地域のお話を寄せてください。
企画課政策推進担当 電話 62-3118



●**上野原市農業委員会当選証書付与式**
7月8日、市役所展示室で、上野原市農業委員会当選証書付与式が行われました。当日は、市選挙管理委員長の山川新平さんから20名の新しく当選した農業委員のみなさんに、当選証書が付与されました。



●**世界各国から研修生が訪問**
7月15日から18日と23日から25日の7日間、西原地区内で、東ティモールなど世界各国からの研修生11名が、住民主体のコミュニティー開発の研修を行いました。これは、JICAとNGOの連携にNPOさいはらが協力して行ったものです。



●**第5回上野原ふれあい盆踊り大会**
7月19日、市役所センタープラザで、第5回上野原ふれあい盆踊り大会が行われました。当日は、多くのお客さんが訪れ、会場をにぎわしました。また、浴衣を着た参加者は、「上野原音頭」などの曲や太鼓に合わせて、盆踊りを楽しみました。



●**桐原地区尾続で「花の苗植え」**
7月20日、桐原地区尾続で、花の苗植えが行われました。これは、桐原地域振興協議会が行ったもので、この日は、約30名の地域のみなさんが、一本一本丁寧に、沿道のお花畑に、花の苗を植えていきました。植えた花の見頃は、9月ごろからになります。

人口と世帯	
人口	● 25,375人 (－7)
男	● 12,662人 (－3)
女	● 12,713人 (－4)
世帯	● 10,051世帯 (+9)
平成26年7月1日現在	
() 内は前月比	

編集後記
今月号の表紙
事実を伝える者 平和を継ぐ者 (表紙モデル 瀧森巖さんと曾孫さん)

昨年、「平和」をテーマにした特集を組んだこともあり、取材で風化しつつある貴重な戦争の体験談などを聞くことができました。今年も数名の方から戦争の体験談を聞くことができました。私は母親が八王子空襲を経験していたこともあって、親から戦時中の苦勞を聞かされていました。そんなこともあってか、取材先で聞く体験談は、とても身近な話として聞くことができました。しかし、年々、戦争体験者も少なくなり、語り継ぐということが困難な状況になってきていると、取材を通じて感じました。今月号の巻頭ページが、少しでも平和学習や事実の継承の一助になればと願っています。(広報担当者 大神田)



事実を伝える者
平和を継ぐ者



巻頭
風化していく戦争の記憶
つなぐ
平和を繋ぐ



体験談
ななもりいとお
瀧森巖さん (90歳)

先の大戦では、本当に多くの若者が亡くなりました。私は、若くして亡くなった仲間の方もしっかりと生き、戦争の悲惨さを伝えていきたいと考えています。

私は、千島列島にある占守島(シムシム島)に派兵されていました。南方の戦線や北方のアッツ島に比べ、敵からの攻撃は少なかったのですが、時折、敵の爆撃機による空襲を受けました。ある時、私はいち早く防空壕に逃げましたが、逃げ遅れた仲間には、機銃掃射で頭が吹き飛んだり、片腕がなくなったりと、本当に惨い姿で横たわっていました。また、島から避難する際は、5隻の船団を組んで本土に向かったのですが、私が乗船する『恵比寿丸』しか帰港することができませんでした。

戦争の悲惨さを後世に

私は調髪店で働いていた25歳の時、軍隊に召集され、満州ミンドナオ島、トラック諸島などに派兵されました。戦場では、いつ敵兵が夜襲をかけるかわからないため、銃を片時も手放すことができず、緊張の連続でした。また、ミンドナオ島ではゲリラ戦となり、多くの戦友を亡くしました。悲惨な戦闘の中、私は戦友たちと「生きて帰ろう。そして戦争が終わったら俺が髪を切つてやる」と約束を交わしました。その後、終戦の知らせを受け、浦賀に帰港中の甲板上で、私は生き残った戦友たちの髪を切りました。しかし、髪を切るのことができなかった戦友たちを思うと今でも悔しさが込み上げます。私は、あのような悲惨な戦争を二度と起こしてはならないと強く感じています。



体験談
もりやひろお
森屋秀雄さん (97歳)

先の大戦から69年目を迎えようとしている今日。私たちは、穏やかな日常を送ることができません。しかし、この平和な日常は、多くの犠牲のうえにあることを忘れてはいけません。一人ひとりがあの戦争の事実を知り、伝え、生きていく。それが平和な世界をつくる一歩になるのではないのでしょうか。8月15日は終戦記念日です。今年の夏、もう一度、みなさんも『平和』について、考えてみましょう。

平和を繋ぐ

風化していく戦争の記憶

先の大戦から69年目を迎えようとしている今日。私たちは、穏やかな日常を送ることができません。しかし、この平和な日常は、多くの犠牲のうえにあることを忘れてはいけません。一人ひとりがあの戦争の事実を知り、伝え、生きていく。それが平和な世界をつくる一歩になるのではないのでしょうか。8月15日は終戦記念日です。今年の夏、もう一度、みなさんも『平和』について、考えてみましょう。



《原爆の子の像》
広島平和記念公園内にある原爆の子の像。そのまわりには、全国から平和を願いつくられた千羽鶴が飾られています。

上野原市に残る戦争遺物

屠龍体当たりの事実



《廣瀬治大尉戦死地の碑》

昭和20年2月19日、東京を空襲するため西原地区上空を通過していたB29に日本軍の戦闘機「屠龍」が体当たりしました。B29と屠龍は、現在の西原地区平野田キャンプ場周辺に墜落し、廣瀬治大尉は戦死しました。墜落地には、廣瀬治大尉戦死地の碑や由緒碑が建てられています。ぜひ一度、廣瀬治大尉の戦死地の碑を訪れてみてください。



※西原地区で発見された250キログラム爆弾。現在、羽置きの里びりゅう館に展示中
※屠龍体当たりの事実は、平成25年8月号の広報うえのはらで紹介しています。



体験談
おまた
小俣キヌ子さん (79歳)

私は、ひとりでも多くの方が、このような「自分を律し、相手を思いやる心」を持つことが、平和な世を守り、繋いでいくことになるのだと思います。

私は、戦時中、八王子市の旧恩方村に住んでいました。昭和20年2月、旧西原村上空で日本軍の戦闘機「屠龍」が米国の大型爆撃機B29に体当たりしました。そのとき、B29に搭乗していた兵士が私の住んでいる恩方にパラシュートで降りてきました。自分の子どもや愛する夫を戦争で亡くしている母親たちは、その米軍兵士にむかって罵声をあげたり、石を投げつけようとしていました。しかし、あるひとりの年配の方が、『やめなさい、このひとにも家族がいる』と米兵を守るような行動をとりました。

相手を思いやる心

今思えば当時は、戦争というものの愚かさを知りませんでした。今は、命を軽んじる戦争の虚しさを感じています。

私には、兄がいました。兄は、南方の戦線に派兵されることが決まっていました。私は、横須賀にいた兄から小刀を持ってきて欲しいと連絡を受け、持って行った記憶があります。その小刀は、南方が激戦地であることを知った兄が戦地で死を覚悟した時に自決するためのものだったのかもしれない。兄は、結局、南方の戦地に向かう途中、乗船する船を撃沈され亡くなりました。その後、私も満州に派兵されることになりました。私は、兄の死を覚悟したような様子を見ていたので、自分自身も死を覚悟していました。

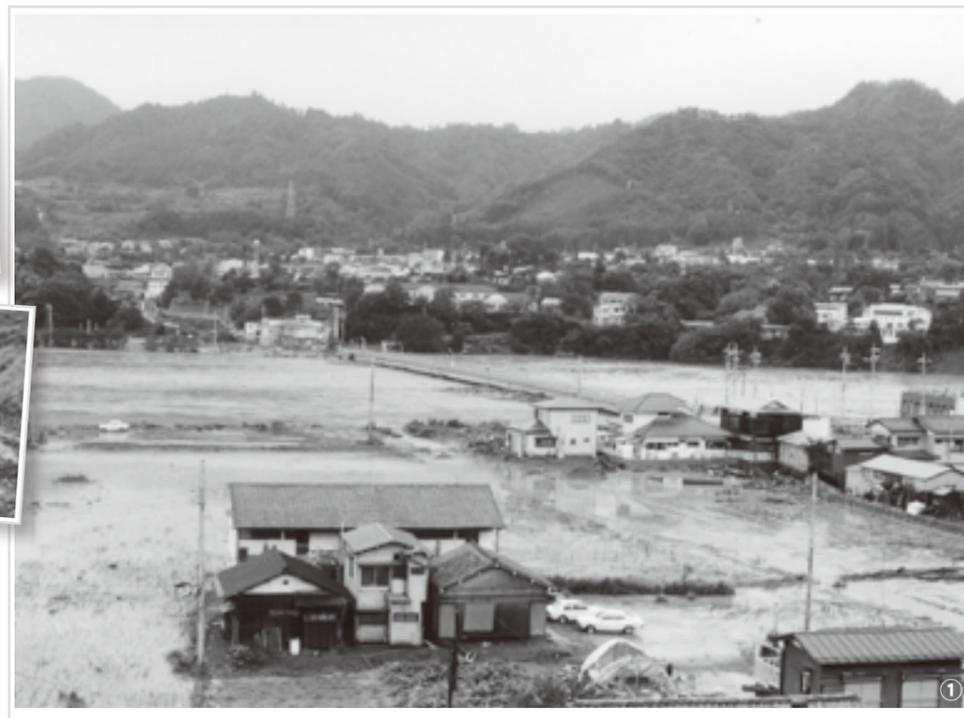


体験談
おおしかち
大神田明さん (90歳)

兄の出征

防災と 情報収集

毎年、台風などの豪雨により、日本各地で甚大な被害が発生しています。市でも過去に犠牲者が出るほどの大きな災害が発生しました。このような災害時に、自身の身を守るために重要なのが情報収集です。これから台風シーズンを迎えるにあたり、再度、情報の大切さを確認しましょう。

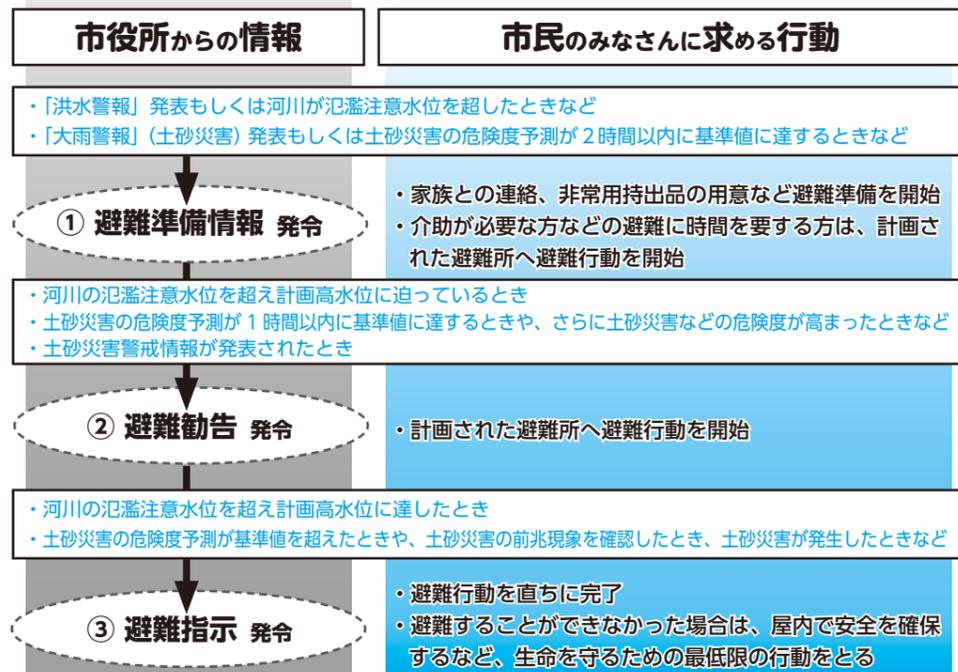


【57 災害】の被害の様子

昭和 57 年 8 月に日本各地に大きな災害の爪痕を残した台風 10 号、市内でも各地で土砂崩れや浸水の被害が発生しました。(写真①・② 桂川が氾濫した翌朝の島田地区新田と桂川橋、写真③大鶴地区大門の中央自動車道で土砂崩れが発生、④甲東地区棚頭で土砂崩れが起き民家が押し流された様子)



避難準備情報・避難勧告・避難指示の発令と行動



《情報の発信》

3段階の避難情報の発令は、市が防災行政無線、行政防災うえのはらメール、音声告知端末、エリアメール、テレビ、ラジオなどで行います。

市の情報発信

市では、これまで大雨などによる災害の恐れがある場合に、気象庁や県などの情報をもとに「道路の通行止め」や「大雨警報」などの情報を発信してきました。

また、昼夜問わず、大雨による土砂災害などの危険性が高まったときに、避難を呼びかける避難情報を市民のみなさんに発令する場合もあります。みなさんも、テレビやインターネットなどによる気象情報や市から発信される情報の収集に努め、これからの台風シーズンに備えてください。また、日ごろからいつ起こるか分からない災害に備えて、避難に必要な体制を整えておきましょう。

3段階の避難情報

市では、土砂災害などの発生に備え、みなさんに避難の準備を促す「避難準備情報」と避難を促す「避難勧告」、人的被害の発生する危険性が高いと判断されたときに発令する「避難指示」の3つの避難情報を発令することがあります。この3つの避難情報がどのような時に発令され、どのような行動をみなさんがとらなければならないのかを、上の表にまとめました。

また、避難勧告などが発令されていない場合でも、身のまわりで危険を感じたら、自主的に避難してください。災害は、いつ起こるか分かりません。市からの情報などを収集し、危険をいち早く察知して行動に移すことが大切です。なお、避難場所は、市のホームページや6月に各世帯に配布した「土砂災害ハザードマップ」などで確認してください。大切な命を守るために、情報収集を欠かさず、いつ起こるか分からない災害に備えましょう。

●問い合わせ 総務課行政防災担当 (☎62-3117)

市の防災情報があなたの携帯電話などに届きます

行政防災うえのはらメール

市では、登録制のメール配信サービスで、災害情報などを提供しています。詳しくは、市のホームページをご覧ください。お問い合わせください。登録方法は、次の2つの方法があります。

【登録方法】 ①下の登録用QRコードを読み取り、登録画面から登録手続きを進める。

②インターネットで「やまなしくらしネット メールマガジン一覧」を検索し、「行政防災うえのはらメール」の「配信申込」をクリックして、登録手続きを進める。



情報収集と避難行動

情報収集をした際に、避難が必要となる場合があります。国のガイドラインでは、「避難とは、災害から命を守る行動であること」と定め、従来の避難所への避難だけでなく、家屋内に留って安全を確保することも「避難行動」の一つとしています。具体的な避難行動としては、次のようなことがガイドラインで示されています。避難する際の参考にしてください。

《避難行動》

- ①指定避難場所への移動
- ②安全な場所への移動(公園、親戚や友人の家、集会所など)
- ③近隣の高い建物などへの移動
- ④建物内の安全な場所での待避

上野原市総合防災訓練

《1日目》8月30日(土)

◎場所 市役所センタープラザ・もみじホール

- ◎内容
- ①各種体験コーナー(午後3~5時)
消火、煙体験、AED取扱い体験など
 - ②防災講演会(午後6時30分~8時30分)
演題「津波常習(襲)地帯の地域防災
~東日本大震災とは~」
講師 佐藤健一さん
(前気仙沼市危機管理監)
 - ③防災用品展示(午後3時~5時)

《2日目》8月31日(日)

午前8時30分に防災無線からサイレンの吹鳴と避難開始の放送をします。家庭内での安全・防災対策や近所の安全確認などをするとともに、各地区において実施される訓練に参加してください。

◎主会場 巖地区(上野原西小学校)

主会場では、避難所設置運営訓練を中心に行います。また、今回は、防災訓練にあわせて消防団巖分団と東京都柏江市の消防団による合同消火訓練が行われます。

任期 平成 26 年 7 月 20 日～平成 29 年 7 月 19 日

地区	名前	担当地域
大目地区	中村 主 税	日向、花坂、東大野、西大野、談合坂、高橋、南米沢
	大神田光之甫	谷後、日留野、大田、大沢、矢坪、新田、犬目、恋塚
甲東地区	和智 孝 成	芦垣、和見、瀬淵、東区
	中村 哲 雄	野田尻、荻野、棚頭、西区
巖地区	古家 勝 夫	仲山・大柵、八ツ沢、松留
	岡本 房 雄	牧野、当月、仲居、久保、奥平、千足、杖突、栃穴、川合、コモア
大鶴地区	加藤 照 正	鶴川、上野山、大柵、日野
	臼井 秀 雄	大倉、大曾根、小倉、陽光台
島田地区	飯島 勝 巳	上新田、中新田、下新田
	梶原 敏 榮	駒門、西区、南区、東区、田野入、湖南
上野原地区	杉本 征 男	諏訪、塚場、新一、新二、新三、奈須部、先祖・丸畑
	守屋 武	本一、本二、本三、田町、新田倉、原
桐原地区	水越 一 行	向風、山風呂、八米、西シ原、新井、小沢、羽佐間
	関本 一 郎	尾統、用竹、井戸、小伏
西原地区	高橋 純 一	猪丸、日原、椿、大垣外、沢渡
	船木 嘉 行	初戸、藤尾、田和・上平、川通
秋山地区	桑原 春 男	扁盃、下城、郷原、原、飯尾
	小笠原 英 喜	無生野、浜沢、原、尾崎、寺下、板崎
	原 田 稔	遠所、大地、栗谷、中野、神野、小和田
	関 戸 寛	古福志、桜井、金山、富岡、一古沢、安寺沢

新しい農業委員を紹介します

7月19日の任期満了にもかかわらず、次の20名の新しい農業委員が決まりました。

農業委員は、農業者の選挙によって選出された委員15名と市長によって選任された委員5名の合計20名で構成されています。また、農業委員の任期は3年です。

●問い合わせ 上野原市農業委員会(経済課内) ☎62-3119

《農業委員とは》

農業委員は、法律によって、市町村に設置が義務付けられている行政委員会に、選挙委員と選任委員により構成され、農政の普及促進を図る役割を持っています。

具体的な業務内容は、農業に関する相談を受けたり、農地の権利移動や転用などについて審議したりします。

国民年金保険料を免除・猶予する制度

国民年金は、日本国内にお住まいの、20歳以上60歳未満のすべての方が加入する制度です。保険料の納付を続けることで、老後の生活保障である老齢基礎年金だけでなく、万が一のときに障害基礎年金や、遺族基礎年金が受け取れる制度です。経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合は、申請により保険料の納付を免除・猶予する制度があります。



保険料免除制度

- 平成26年度分(平成26年7月分から平成27年6月分まで)の免除等を希望する方は申請してください。
 - ※4月から法律が改正され、保険料の納付期間から2年を経過していない期間(申請時点から2年1か月前までの期間)について、さかのぼって免除などを申請できるようになりました。
 - 国民年金保険料の免除
 - 国民年金保険料の免除は、前年の所得に応じて次の4段階の基準額があります。
 - また、将来受け取る年金額は免除の種類により異なります。
 - 全額免除
 - 4分の3免除(納付額3810円)
 - 半額免除(納付額7630円)
 - 4分の1免除(納付額1万1440円)
- ※一部納付は、納付すべき保険料を納付しなかった場合、未納と同じ扱いとなります。
- ※保険料免除が承認された期間は、老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金を受けるために必要な受給資格期間に算入されます。
- 免除判定基準
本人・配偶者・世帯主の各々が

所得基準額の範囲内であること

《若年者納付猶予制度》

30歳未満の方は、世帯主の所得の多寡にかかわらず本人と配偶者の所得審査で保険料納付が猶予されます。猶予制度で承認された期間は、老齢基礎年金の年金額には算入されませんが、老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金の受給資格期間には算入されます。

《退職(失業)の特例》

通常は、本人・配偶者・世帯主の所得が審査の対象となりますが、これらの方のなかで、今年度または前年度に退職した方は、雇用保険の受給資格者証や離職票等の公的機関等の証明書を添付することで、その方の所得は、審査対象から除かれます。

《追納制度》

保険料の免除や猶予の承認を受けた期間は、保険料を全額納付した期間に比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。10年以内(平成26年4月分は平成36年4月末まで)であれば後から保険料を納付することができます。

免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に経過した期間に応じて加算額が上乗せされます。

れますので、早めの追納をお勧めします(左表参照)。

《申請手続き》

市民課国保年金担当、秋山支所または各出張所で手続きをしてください。

●持ち物 印鑑・年金手帳

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

○免除の承認を受けた年度の保険料を平成26年度に追納する場合の額

年度	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成16年度の月分	14,750円	—	7,370円	—
平成17年度の月分	14,790円	—	7,390円	—
平成18年度の月分	14,840円	11,130円	7,420円	3,710円
平成19年度の月分	14,880円	11,150円	7,440円	3,710円
平成20年度の月分	15,000円	11,250円	7,500円	3,750円
平成21年度の月分	15,070円	11,300円	7,540円	3,760円
平成22年度の月分	15,340円	11,500円	7,670円	3,830円
平成23年度の月分	15,130円	11,340円	7,560円	3,780円

※平成23年度分以前の保険料に加算額が上乗せされます。
※平成24年度および平成25年度の追納額には加算が付きません。

帝京科学大学ねこの目報道部 広報うえのはら版



ネコノメ

VoL. 1

帝京科学大学ねこの目報道部が伝える、今回の広報うえのはら版ネコノメでは、私たちが取材した「たまじまる」をご紹介します。

上野原市のPRのために日々精進してるじゃがよ

たまじまるプロフィール

- ☆たまじまるとは・・・
- 上野原で生まれ、一度都会に出たが、上野原市と「せいだのたまじ」のPRのために帰ってきた救世主!! 上野原をこよなく愛す。
- ☆名前 たまじまる
- ☆誕生日 9月17日(自称)
- ☆年齢 20歳前半らしい
- ☆血液型 デンプン質型

せいだのたまじのレシピ

【材料】 ジャガイモ(小芋) 1kg、サラダ油 大さじ2、長寿みそ 50g、砂糖 40g、水 800~1000cc

【作り方】

- ①ジャガイモは、皮付きのまま丁寧に水洗いし、芽があれば取り除く。
 - ②鍋にサラダ油とジャガイモを入れ、強めの火加減で全体にツヤが出るまで炒める。
 - ③長寿みそ、砂糖、水を加減しながら加え、およそ40分煮る。
 - ④汁気が1/3程度になったら火を消し、蓋をして涼しいところで一晩寝かせる。
 - ⑤翌日、汁気がなくなるまで強火で30分程度煮て、最後汁気にとろみがついて、ジャガイモに絡むように煮詰めて出来あがり。
- ※とろみがつくように、頻りに鍋を振るのがポイント



おやつや夕飯にぴったり!!

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

江口市長のある日の一日を紹介します。



シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社
の茜ヶ久保薫執行役員（写真左）と特定非営利
活動法人さいはらの宇津木紀正理事長（写真右）
とで固く握手を交わす江口市長（写真中央）

災害時要援護者の福祉避難所への受け入れに 関する協定書

協定書調印式 6/27 (金)

この日、市役所で「災害時要援護者の福祉避難所への受け入れ
に関する協定書」の調印式が行われました。

この協定は、市がシダックス大新東ヒューマンサービス株式会
社と特定非営利活動法人さいはらの協力により、災害時の要援護
者の受け入れ体制についての内容を取り決めたものです。

江口市長は、茜ヶ久保執行役員と宇津木理事長と固く握手を交
わり、災害時の支援をお願いしました。



気仙沼市の子どもたちにと集めた寄附金を預かる
江口市長（写真中央）

気仙沼市の子どもたちに寄附

寄附を預かりました 7/11 (金)

この日、上野原平和観音祭典委員会、東日本大震災被災者法要
参加者、芋大明神奉賛会のみなさんが、市に気仙沼市の子どもた
ちのために集めた寄附金を渡すため、市長室を訪れました。

江口市長が預かった寄附は、8月に行う気仙沼市児童生徒受入
事業などで、気仙沼市の子どもたちのために使われます。



各交通関係団体が整列するなか、挨拶する江口
市長（写真中央）

出発式で挨拶

夏の交通事故防止県民運動 7/16 (水)

この日、市役所センタープラザで、夏の交通安全運動出発式が
行われました。出発式には、上野原交通安全協会、上野原安全運
転管理者協議会、上野原地区交通安全母の会連合会、上野原地域
交通安全活動推進委員協議会、上野原交通指導員など、多くの関
係者が参加しました。

江口市長は、各交通関係団体のみなさんに、交通事故防止への
協力を呼びかけました。なお、夏の交通事故防止県民運動は、7
月21日(月・祝)～8月20日(水)の期間中に行われます。

市民のみなさんと市長との

ふれ愛トーク

■日時 8月28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!!



上野原市長 江口英雄

～市長と市民のホットライン～



写真は、昨年市民のみなさんから集めて作った千羽鶴
を平和記念公園内に飾った様子です。

終戦から69年目を迎えるよ
うとしていきます。当時を知る人
たちも高齢となり、語る人も
少なくなってきました。

「平和の誓いを忘れなさい」

市長のひと言

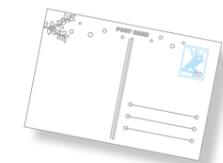
No.53



しかし、あの大战で日本人
だけでも約310万人もの
尊い命が失われました。兵士
だけでなく罪のない子どもの
命まで奪われました。日本は
この戦争の深い反省のもと
に、再び戦争を起こさないた
めの憲法を制定しました。そ
れ以来、70年近く一人の戦死
者も出さず、他国の人も殺す
ことなく平和を守ってきました。
市では、昨年、広報うえの
はらに平和をテーマにした特
集「屠龍」を掲載しました。
これは、上野原市でもあった
戦争の事実を後世に伝えるも
のです。この号は、全国広報
コンクールでも入選するなど、
全国にも広くその意義をしめ
すことができました。また、
審査員からは、「語り伝えると
いう重要性という点からも意
義深い。行政広報でも続けて
いくべき」と高く評価してい
ただきました。
私は、今年の夏も、戦争の
悲惨さを後世に伝えることも
に、「平和の誓い」を忘れず、
子どもたちに「平和」の尊さ
を伝えていきたいと思えます。

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。



フリーマーケット開催

以前、市民団体の方がフリーマ
ーケットを開催していたときがあ
りました。フリーマーケットは、
にぎやかで楽しく、商品も安く購
入できることから、とても助かり
ました。

ゴミの減量、資源の有効活用、
住民の交流、つながりづくりの意
味からも、市のどこかの課に取り
組んでいただきたいと思います。

《回答》

ゴミの減量・リサイクルの推進
にご理解をいただきありがとうございます。

クリーンセンターでは、ファイ
バーリサイクルや生ゴミの堆肥化
事業を実施しており、フリーマー
ケットもリサイクルの推進には、
有意義であると考えています。

しかしながら、フリーマーケッ
トの支援はできませんが、開催は難
しいのが現状です。

市内で、フリーマーケット開催
を考えている団体などがありまし
たら一緒にフリーマーケット開催
に向けての検討をさせていただきます
と思います。
ご理解ご協力をお願いします。

うえのはら 健康家族

今月のテーマ

『油の使用を控えた料理』



揚げないトンカツ

《作り方》

- ①豚肉に軽く塩こしょうをふって小麦粉をまぶし、マヨネーズを薄くぬる。
 - ②パン粉をつけてオープンかオーブントースターで10分～15分程度焼く。
 - ③焦げ目がつき、中まで火が通れば出来あがり。
- ※カロリーは、普通のトンカツより120キロカロリー程度少なくなります。

揚げないトンカツを作ってみよう!!



肥 満予防のためには、摂取エネルギーを抑えることが必要です。摂取エネルギーを抑えるポイントには、少量でも高エネルギーになる脂肪の摂取方法です。

炭水化物やタンパク質は、3大栄養素の中でも、1グラムあたりのエネルギーが4キロカロリーであるのに対して、脂質は、9キロカロリーもあります。脂質をまったく摂取してはいけないうえには、脂質を摂り過ぎないように、日々の食生活で十分注意する必要があります。

そこで、今回は、上で示したとおり、油の使用を控えた料理をご紹介します。

伝言板

脳ドックのご案内 (上野原市立病院)

■ 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 32,400円 (税込)

※オプション料金は、頸動脈超音波検査 5,940円 (税込) で、検診料金に加算されます。

■ 実施日時 8月30日 (土)、9月27日 (土) 午後

■ 定員 4名



市立病院のMRI

■ 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、平日の午後1時～4時の間をお願いします。

■ 問い合わせ 上野原市立病院 (☎ 62-5121)

★がん検診推進事業

がん検診推進事業の案内通知が届いた方で、まだ検診を受けていない方は、市の集団検診および委託医療機関で検診を受けましょう。

★骨粗しょう症検診

- ◎対象者 市内に住居登録があり、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 8月19日 (火)、9月16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。

★乳幼児すこやか発達相談

- 「子どものことが遅い」、「子どものくせが気になる」、「子どもがすぐかんしゃくをおこして大変」などの悩み事に対し、心理相談員、保健師が相談を受けます。
- ◎日時 8月18日 (月)、9月1日 (月) 予約制となります。
 - ◎対象者 市内在住の就学前の子と保護者
 - ◎申込み 保健担当へ電話で申し込みください。

= 山梨県風しん抗体検査の無料実施 =

県では、先天性風しん症候群の発生を防止するために、妊娠を希望する女性などを対象に、各保健所で無料の風しん抗体検査を実施しています。

また、風しんに対する免疫 (抗体価) が低いという検診結果になった方は、ワクチン接種を受けるための医療機関への受診勧奨を行っています。これは、先天性風しん症候群の発生防止につなげる目的で行っています。

詳しくは、県のホームページをご覧ください。



★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	8月6日 (水)	H26年3月1日～31日生
	9月3日 (水)	H26年4月1日～30日生
9か月児	8月6日 (水)	H25年10月1日～31日生
	9月3日 (水)	H25年11月1日～30日生
1歳6か月児	9月9日 (火)	H25年1月16日～2月28日生
2歳児	8月25日 (月)	H24年6月16日～7月31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 市内に住居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。

★日本脳炎定期予防接種

平成7年4月2日生まれから平成19年4月1日生まれの方については、1期および2期の未接種分を、20歳未満までの間、法定接種として受けることができます。

接種を希望される場合は保健担当へご連絡ください。

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

選任

上野原市
副市長



こばやかわひろし
小早川浩さん

7月1日付けで、上野原地区にお住まいの小早川浩さんが、市議会の同意を受け、上野原市副市長に選任されました。



就任

市教育委員会
教育長

市教育委員会
教育委員長



わだまさき
和田正樹さん



ささきまさみ
佐々木正文さん

7月1日付けで、上野原市教育委員に佐々木正文さんと和田正樹さんが、市議会の同意を受け、任命されました。

また、市教育委員会において、同日付けで、佐々木正文さんが市教育委員長に、和田正樹さんが教育長に就任しました。



平成 26 年度自衛官等募集案内

募集種目	資格	受付期間	試験日
防衛医科大学校 医学科学生	高卒(見込含)21歳未満の者	9月5日(金)～30日(火)	《1次》11月1日(土)・2日(日) 《2次》12月17日(水)～ 19日(金)
防衛医科大学校 看護学科学学生 (自衛官候補看護学学生)	高卒(見込含)21歳未満の者	9月5日(金)～30日(火)	《1次》10月18日(土) 《2次》11月29日(土)・30日(日)
高等工科大学 学校生徒	推薦 男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	11月1日(土)～12月5日(金)	平成27年1月10日(土)～ 12日(祝・月) ※いずれか1日を指定されます。
	一般 男子で中卒(見込含)17歳未満の者	11月1日(土)～ 平成27年1月9日(金)	《1次》平成27年1月24日(土) 《2次》平成27年2月5日(木)・ 8日(日)
貸費学生	技術 大学の理学部、工学部の3・4年次または大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学(正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満(大学院修士課程在学者は28歳未満))	12月1日(月)～ 平成27年1月9日(金)	平成27年1月31日(土)

※☆印は、その期間中のいずれかの日を試験日として指定します。

●問い合わせ 自衛隊大月地域事務所 (☎ 22-1298)

●講習の種別

●給油取扱所講習 午前9時30分～午後0時30分(受付午前9時～9時30分)

●その他講習 午後1時30分～4時30分(受付午後1時～1時30分)

●受講申請受付期間 8月18日(月)～22日(金)午前9時～正午・午後1時～4時

●受講申請受付場所 上野原

講習日	講習会場	定員
9月22日(月)	山梨県自治会館 (甲府市蓬沢 1-15-35)	200人
9月24日(水)	笛吹市スコレーセンター (笛吹市石和町広瀬 626-1)	150人
9月25日(木)	富士吉田市民会館 (富士吉田市緑ヶ丘 2-5-23)	150人
9月26日(金)	桃源文化会館 (南アルプス市飯野 2971)	300人

●講習日・会場・定員
次の表のとおりです。

●受講手数料 4,700円
(山梨県収入証紙)

●実施主体 (一社)山梨県危険物安全協会

●問い合わせ 消防総務課予防担当 (☎ 62-4111)



「児童扶養手当現況届」・ひとり親家庭医療費受給資格更新申請書は、必ず提出していただくものです。

提出がないと8月分以降の手当などが受けられませんので、「忘れず」提出してください。

《提出期限》8月29日(金)

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

「児童扶養手当現況届」・ひとり親家庭医療費受給資格更新申請書」提出期限

※現況届や申請書の用紙は、受給者全員に郵送してあります。

※提出時に審査がありますので、受給者本人が直接福祉課に提出してください。

※詳しくは、お問い合わせください。

●問い合わせ 福祉課子育て支援担当 (☎ 62-3115)

「フォレストアドベンチャー」こすげ」では、次のとおり、市民の方は、近隣割引料金で施設を利用することができます。

《近隣割引料金》

- ・大人(18歳以上) 通常料金3,600円↓3,100円
- ・子ども(身長140cm以上) または小学4年生以上) 2,600円↓2,100円

※他の割引券との併用はできません。

※利用の際は、運転免許証などの住所が確認できるものが必要です。

●問い合わせ 小菅村村営フォレストアドベンチャー・こすげ (☎ 0800-485717406)

「フォレストアドベンチャー」こすげからお知らせ

「フォレストアドベンチャー」こすげ」では、次のとおり、市民の方は、近隣割引料金で施設を利用することができます。

《近隣割引料金》

- ・大人(18歳以上) 通常料金3,600円↓3,100円
- ・子ども(身長140cm以上) または小学4年生以上) 2,600円↓2,100円

※他の割引券との併用はできません。

※利用の際は、運転免許証などの住所が確認できるものが必要です。

●問い合わせ 小菅村村営フォレストアドベンチャー・こすげ (☎ 0800-485717406)

「フォレストアドベンチャー」こすげからお知らせ

「フォレストアドベンチャー」こすげ」では、次のとおり、市民の方は、近隣割引料金で施設を利用することができます。

《近隣割引料金》

- ・大人(18歳以上) 通常料金3,600円↓3,100円
- ・子ども(身長140cm以上) または小学4年生以上) 2,600円↓2,100円

※他の割引券との併用はできません。

※利用の際は、運転免許証などの住所が確認できるものが必要です。

●問い合わせ 小菅村村営フォレストアドベンチャー・こすげ (☎ 0800-485717406)

お知らせ

臨時福祉給付金
子育て世帯臨時特例給付金

申請期限
9/16(火)まで

申請をお忘れなく!!

給付対象者と思われる方には、申請書を送付しています。

※詳しくは、8月1日付の行政区回覧か、市ホームページでご確認ください。

■問い合わせ 企画課政策推進担当 (☎ 62-3118)

イベント

9月「下水道の日」の一環行事
第29回
下水道まつりのお知らせ

県、富士北麓流域下水道推進協議会、(公財)山梨県下水道公社では、第29回下水道まつりを実施します。

■日時 9月6日(土)午前10時～午後2時(雨天決行)

■場所 富士北麓浄化センター(富士吉田市下吉田吉田東4丁目26-1)(駐車場あり)

■内容 ①下水道施設見学会、下水道探検ツアー
②ミニ下水道展、水質実験
③エコバッグづくり、魚のつかみ捕りなど
④来場記念特製パン、ドリンクなどの無料配布
⑤お楽しみ抽選会、来場記念品プレゼントなど

■問い合わせ 富士北麓浄化センター (☎ 0555-22-2259)

《上野原市立病院 8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	※1	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				※2(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	※3吉田	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	※4米山 (時間短縮)	館野	※5大野 (予約)	※6大野 (時間短縮)	
耳 鼻 咽 喉 科	午前/午後			山梨大非常勤		山梨大非常勤	
※7泌尿器科	午前/午後		8/5・12・ 19・26				8/2・16午前
※8婦人科	午前/午後		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、7月16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。

●土曜日は午前中に内科の通常診療を行います。

●※印は、担当医師や受付時間が通常と違いますので、ご注意ください。

- ※1 的野、谷崎医師が隔週交代で診療を行います。
- ※2 小児心臓外来は、第1木曜日の診療で予約制です。
- ※3 外科の吉田医師は、完全予約制です。
- ※4 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。
- ※5 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。
- ※6 眼科の大野医師の診療受付は、午前10時までとなります。
- ※7 泌尿器科の診療は、不定期となります【診療日：小松医師8月2日(土)午前、阿南医師8月16日(土)午前、村石医師8月5日(火)、12日(火)・19日(火)・26日(火)】。なお、初診の受付は、午前が10時、午後の診療を行う日は、午後3時までとなります。
- ※8 婦人科の初診の受付時間は、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
建設業：山梨県知事(般-22)9525号
E-mail best-6101@best-home.co.jp
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

すげ笠
農作業などに
日除けはもちろん、
雨除けにも!!
栗の皮むき鉄 入荷しました!!

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

子育て情報館

子育てプレイルーム

開催日時・場所

日 時	8月6日(水)、20日(水)、9月3日(水) 午前9時～正午
	8月13日(水)、27日(水) 午前9時～午後3時
場 所	もみじホール2階会議室2

『たまひよママのお茶会』

コモア 代表者 森本 (☎66-4308)

■日時 8月休み、9月12日(金) 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 8月休み、9月19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 8月休み、9月26日(金) 午前10時～正午

■場所 島田コミュニティセンター

8月の各種相談日

区 分	日 時	場 所
児童巡回相談	14日(木) (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	8日(金)・22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	18日(月) 午前10:00～正午	市役所1階会議室A
障害者出張相談	21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)

※8月20日(水)は、もみじホール1階の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。

※詳しくは、お問い合わせください。

●問い合わせ

福祉課子育て支援担当 (☎62-3115)

『子育て支援センター』

子育て支援センターとは、親子が自由に遊ぶことができ、親同士の交流や情報の交換、相談などができる場所です。

■対象者 就学前の児童と保護者、妊婦、子育て支援活動を行う者

■日時 平日 午前8時30分～午後4時30分

■場所 巖保育所内

■利用料 無料

■問い合わせ 子育て支援センター (☎62-6201)

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	31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	31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・ジャブ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

広報うえのはら、市ホームページに
広告を掲載しませんか

市では、「広報うえのはら」のこの位置と、「市ホームページ」のトップページに有料広告を掲載しています。みなさんの会社やお店の宣伝にご利用ください。

なお、広報うえのはらに掲載する掲載規格は、左の広告の大きさが1枠となります。(一枠 縦45.5mm、横85mm)

●申込み・問い合わせ 企画課政策推進担当 (☎62-3118)



ザフェイス オブ ウエノハラ
The Face of Uenohara

24

おかべ いさむ
岡部 勇 さん
(甲東地区荻野在住)

ボランティア
昭和16年8月生まれで、73歳になる岡部勇さん。平成9年に体調を崩し、生死の境をさまよった。それを機に、助かった命を何かの役に立てたいと、平成12年ごろからボランティアをひとりではじめた。はじめは、地域活動で行う下草刈りなどの刈り残しを中心に、草刈りを行った。今では、草刈りの他にも地域内に花を植えたり、子どもの登下校の見守り活動なども行う。これからも、健康で身体が動く限り、ひとりボランティアを続け、地元に貢献していきたいと話してくれた。

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



甲東地区 オチヨレ ロックス 立州くん (7歳8か月)
里早ちゃん (3歳6か月)

ジョーさん、理代さんの長男・長女
“兄妹仲よくね♡”



巖地区 山本 すみれちゃん (4歳11か月)
のぼる 騰くん (3歳10か月)

徹さん、みゆきさんの二女・二男
“元気にスクスク育ってね♡”

《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

絵本
○『学校ななふしぎ』
山本孝／絵 斉藤洋／文
偕成社

児童書
◆『がっこうのおぼけずかん』
斉藤洋／作 宮本えつよし／絵 講談社
◆『さよなら宇宙人』
高科正信／作 荒井良二／絵 フレーベル館

一般書
◇『アクアマリンの神殿』
海堂尊／著 角川書店
◇『結婚』
橋本治／著 集英社

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

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	夏休みアニメ祭り	おはなし会	リンデンドーム朗読館
タイトル名	「プチパンピ」	「おばけのてんぷら」ほか	「ひまわりさん」ほか	「赤いコートの女」小池真理子／作ほか
開催日	8月9日(土)	8月19日(火)	8月16日(土)	8月24日(日)
時間	午前10時～11時 午後2時～3時	午前10時～ 午後2時～	午後2時30分～	午後2時～
その他	-		協力 たんぼぼの会	協力 上野原朗読の会



作：上野原市男女共同参画推進委員会 画：石井京子

スマイル
ニュース

94



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)

死 亡

- 巖地区 水越喜明(和夫)、尾形洋子(守)
- 大鶴地区 山田康夫(直子)
- 上野原地区 山崎正好(芳子)、東山秀子(忠)、和智昭(公亮)、清水トシ子(義之、奈良一雄(政)、高木兼重(正夫)、土屋広行(純平)、山川孝(新平)、志村次郎(茂明)
- 柵原地区 高橋直美(茂)
- 西原地区 長田操(繁幸)、橋本さき子(健二)

誕 生

- 大目地区 和智大和(定雄)
- 巖地区 阿部光莉(高次郎)
- 上野原地区 須山湊斗・奏汰(龍生)、坂本悠(清嘉)、水越結愛(正人)、佐藤葵(尚)
- 柵原地区 山口将功(和重)
- 秋山地区 原田怜奈(美津雄)
- 大鶴地区 伊藤智幸(佐藤美希)
- 秋山地区 佐藤安志(奈良亜衣子)

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
〓6月中旬出分〓



《懐かし写真館》
昭和40年代の上野原駅北口の様子