

お知らせ

9月1日募集開始!!
Let's 応募!!

WEB フォトコン 2016

市観光ホームページ
オープン記念
上野原 WEB フォトコンテスト 2016 ~発見あなたのうえのはら!!~

市では、市観光ホームページ「発見うえのはら！」の
オープンを記念して、上野原 WEB フォトコンテ
スト2016～発見うえのはら!!～を実施します。

市観光ホームページ「発見うえのはら！」でご確認ください。



発見うえのはら 検索

上野原市を動画でチェック!!
または、発見うえのはらで検索!!

表彰 ▶ 金賞・銀賞・銅賞 各1名
賞品 ▶ 上野原特産品セット
金賞1万円分、銀賞5千円分、銅賞3千円分

応募資格や応募方法、受付期間等の詳細は、上野原市観 問い合わせ▶経済課商工観光担当 (☎ 62-3119)

広報うえのはら裏表紙 広告募集中

広告効果絶大!!
発行部数 約10,000部
市内世帯に配布!!

- 規 格 1 枠 60mm × 170mm フルカラー
- 広 告 料 1 枠 1 か月 40,000 円
- 募 集 枠 1 か月 最大 3 枠
- 申 込 方 法 申請書に必要事項を記入し、掲載原稿を添付の上、毎
月 10 日 (土日祝日の場合は、その前の平日) までに企画課へ提出してください。
- ※応募・掲載などについては、上野原市有料広告掲載要綱に基づきます。

事業所などのみなさん。ぜひ、ご利用ください!!

※詳しくは、お問い合わせください。 【問い合わせ】 企画課政策推進担当 (☎ 62-3118)

広報うえのはら

PRESENTS
1

広報うえのはら読者プレゼントを
提供して下さる方を募集します

市では、広報うえのはら読者プレ
ゼントを提供して下さる方を募集しま
す。この読者プレゼントは、市が「広報うえのはら」に
お便り(面白かった記事、興味を持った記事、広報に掲
載して欲しい特集記事、その他感想など記入)をくだ
さった方の中から抽選で、プレゼントを贈る企画です。

※例えば、「お食事券 2,000 円 × 5 名プレゼント」など
※この企画では、規定枠内で店舗や商品の紹介など自社 PR を行うことができます。
詳しくは、お問い合わせください。

●問い合わせ 企画課政策推進担当 (☎ 62-3118)

運も脂も
のってる
季節

5 億円

1等前後賞
合わせて

9月26日発売開始!

2016年新市町村振興宝くじ
オータムジャンボ宝くじ

●1等・前後賞合わせて5億円(1等3億円、前後賞各1億円) ●発売期間 9月26日(月)～10月14日(金) ●抽せん日 10月21日(金)
この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

UENOHARA 9

広報うえのはら ~頑張るあなたを応援する情報は~

Public Relations

2016 年
No.139



特集

地域の魅力ここに有り ふるさと納税から見たこと

ご利用ください
広報うえのはら
おクーポン
23 ページ左端に掲載
ご覧ください!!



市の花
「リンドウ」

市の木
「ヤマモミジ」

市の鳥
「ウグイス」

contents ~今月の掲載~

14 13 12 8 4 2

- 14 うえのはら健康家族
今月の健康レシピ／保健師からのメッセージ／保健だより／伝言板
- 13 オコシタイ通信
協力隊って何しているの？
- 12 もしもしこちら市長室
市長のひと言／市長の手紙 他
- 8 クローズアップニュース
・第3子以降保育料無料化の方法が変わりました
・重度心身障害者の医療費を助成しています
・臨時福祉給付金・年金生活者等支援臨時福祉給付金
・いきいき百歳体操住民向け説明会
・認知症サポーター養成講座
・第31回下水道まつり
・認知症「キャラバン・メイト」養成講座
- 4 特集
地域の魅力
ここに有り
ふるさと納税から見えたこと
- 2 フロントページ
ザフェイスオブうえのはら
漆造形家 西山陽さん

24 22 16

- 24 くらしのガイド
農業者委員会からお知らせ／障がい者就労勉強会／応急手当講習会（上級救命講習）／はかりの定期検査／広報うえのはら「おトククーポン」／平成28年度危険物取扱者試験受験案内／「元気いきいき教室」（秋山温泉）／市勢要覧・くらしの便利帳広告募集／帝京科学大学「県民コミュニケーション」開講／不動産無料相談会／県下一斉無料法律相談会／特設合同行政相談／シルバー人材センター「福木管理講習会」開催／平成29年成人式実行委員募集／平成28年度体力・運動能力調査開催／「上野原市民ゴルフ大会」参加者募集／第21回富士ふれあいの村まつり／市民プール「水中ウォーキング」／ふれあいパーティー参加者募集／敬老祝金等支給／敬老会開催／各種相談日／上野原市立病院9月の外来診療
- 22 すぐすぐ育て、うえのはらっ子
我が家の主役／子育てサポート情報／子育て応援掲示板／おめでたおやかみ／「おトククーポン」
- 16 スマイルニュース
リンデンだより
くらしのガイドプラス
寄り道うえのはら



～今月の表紙～

今月の表紙は、市ふるさと納税返礼品人気ナンバーワン「西原ばあちゃんの手作り梅しそ漬け」と羽置の里びりゅう館スタッフのみなさんです。あまりの人気で年度のはじめから在庫切れになるほどでした。今は追加で生産した手作り梅しそ漬けが提供できるようになり、全国からの期待に応えています。

～人の動き～

人口と世帯 (平成28年8月1日現在)		
	人口	対前月比
人口:	24,304人	-18
男性:	12,124人	+1
女性:	12,180人	-19
世帯:	9,985人	-4

※人口および世帯数は、外国人登録者を含みます。

Front page



The Face of Uenohara
うえのはらの顔
#50

漆造形家
にしやま あきら
西山 陽さん
(上野原地区)

『KiKuRa -器の蔵-』で、心安らぐ空間を

昭 和51年10月生まれで、40歳になる西山陽さん。東京藝術大学大学院卒業の漆造形家で、自身の創作活動をしながら国宝や重要文化財などの修復も行う。福岡県出身の西山さんは、7年前まで千葉県で活動していた。漆器づくりは順調だったが、活動する環境に限界を感じていた。そこで漆器の創作活動の場として知人から紹介されたのが、本町一丁目の芝居横丁にある「蔵」だった。西山さんは、その蔵の佇まいと蔵が建ち並ぶ辺りの空間、そして自然豊かな上野原の魅力に惹かれ、紹介された翌月には上野原市に引っ越していた。

1年かけて改修した蔵は、1階がギャラリーで2階がアトリエとなっている。ギャラリーには、乾燥という技法を使い麻布に漆を塗

NISHIYAMA AKIRA
福岡県生まれで、7年前に上野原市に移住。現在は妻の加奈子さんとお子さんの三人暮らし。2010年、本町一丁目芝居横丁にある蔵を改修したアトリエとギャラリーをオープン。地域のみなさんに漆器の魅力と居心地の良い空間を提供している。



(上)日本独特の技法「蒔絵」が施された漆器(下)もともとは絹問屋の蔵だったものを改修し、『KiKuRa -器の蔵-』を2010年夏にオープン。

って作った珍しい漆器や漆とはわからないうような柔らかい色でデザインした箸など、これまでの漆器の概念を覆すような作品が並ぶ。西山さんは、「古来より伝わる漆塗りは日本の文化。世界でも認められるこの価値を多くの方に知ってほしい」また、「想いを込めて作ったものには、生活を豊かにする力がある。だからこそ漆器を日常の生活に取り入れ、新たな価値を感じてほしい」とその想いを語る。

最近では、地域の方に漆器の価値とその文化を知ってもらおうと陶磁器の割れやひびを漆で修復する「金継ぎ教室」を開催する。今後は、「地域のみなさんが気兼ねなく立ち寄ることができ、幸せを感じられるような空間をこの蔵で創っていききたい」と漆技法の蒔絵が施された箸を手に話してくれた。

地域の資源を返礼品に

ふるさと納税とは、人口流出や税収などの落ち込みにより、運営が厳しい地方の自治体と都市部との格差をなくそうと平成20年に始まった制度です。『納税』という言葉から、税金を納める制度かと思われませんが、実際は自治体への『寄附』です。本市では、このような寄附を市外からされた方に対して、地域の資源を活用した返礼品をお送りしています。また、寄附者はその返礼

品を受け取るのと同時に、そのまちを応援したいという思いをカタチにすることが出来ます。

激化する自治体間競争

この制度が始まってからは、どの自治体でも魅力ある返礼品を打ち出し、寄附獲得に向けて動き出しています。

そのようななか、近年、高額な家電製品や一戸建て住宅など、行き過ぎた返礼品の提供が問題となつていきます。また、もとも

と地域資源の乏しい自治体では魅力ある返礼品を提供できず、地方の自治体間でも格差が生まれてきています。本来の主旨からかけ離れたふるさと納税ですが、国が定めた制度がある以上、住民が市外の自治体にふるさと納税し、流出した額以上の寄附額を集めることが、自治体には最低限求められています。

新たな魅力の発掘

本市では、今年の4月から専

用のインターネットサイトからクレジット決済で手軽に申し込みができるように整備し、順調に寄附件数や寄附額を伸ばしています。この寄附件数や寄附額の伸びから見えてきたことがあり、それは、上野原で生活していると気づかないようなものが、市外の方から見ると価値があるものだということです。

それを示してくれたのが、本市ふるさと納税返礼品人気ナンバーワン「西原ばあちゃんの手作り梅しそ漬け」です。

地域の魅力ここに有り

ふるさと納税から見えたこと

近年、新聞やテレビなどのメディアに取り上げられる「ふるさと納税」。全国では、その返礼品を活用した地域の活性化に取り組み自治体も増えていきます。そこで、上野原市のその現状を追います。

【パラグライダータンデムフライトコース】
西東京パラグライダーズスクール



タンデムパイロットと一緒に富士山を見ながら、上野原の空を満喫するコースをご用意しました。

枝村篤樹さん(左)

【長寿みそコンニャク/ゆずとうがらし6本/心の酢1ケース】
クレイン協同組合サービス(株) ファーマーズコモア



戸塚醸造様が製造した心の酢や長田節子さん手作りのゆずとうがらし、長寿みそコンニャクセットを提供しています。

尾形清さん

【甲州牛肩ロースしゃぶしゃぶオリジナルドレスリング】
株式会社いっちょ



山梨県を代表するブランド和牛の甲州牛と当社自慢のオリジナルドレスリングをセットにてお届けします。

阿部高次郎さん

羽置の里びりゅう館

西原ばあちゃんの手作り梅しそ漬け ふるさと納税返礼品 人気 No.1

日ごろこの地域で食べられている手作り梅しそ漬けが、上野原市のふるさと納税返礼品の1番人気になるとは驚きでした。慣れ親しんだものだから付きませんが、ヨソから見ると、魅力のあるものなのですね。びりゅう館ブランドの食品は、全てスタッフが検討を重ねて生まれたもので、素材や無添加にこだわった商品です。今後も新しい商品をふるさと納税の返礼品に提供して、上野原の魅力を全国に発信したいです。



羽置の里びりゅう館
おさだひでとみ
館長 長田英富さん



羽置の里びりゅう館では、この他にも、市ふるさと納税返礼品人気2番のさいはら雑穀セットをはじめ、多くの魅力ある商品を全国に発信しています。

私たちがびりゅう館スタッフが考え抜いたこだわりのふるさと納税返礼品!!



羽置の里びりゅう館
おさだひでとみ
スタッフ 長田洋美さん

【ガラス体験ペアチケット】
グラスハウス NEN



思い出のガラス作品を自分自身で制作体験ができるガラス体験ペアチケットを用意しました。

尾崎裕成さん

【せいだ焼酎イモ大明神1本・壺入り1本】
近江屋ながおか



上野原産のせいだ芋で作った本格焼酎を提供しています。他にも絵本せいだいものはなしとセットで提供しています。

長岡洋明さん

【おいしい上野原産のこだわり卵】
安藤鶏卵



都内ミシュランレストランにも出荷しているこだわり卵やアローカナという鳥の青い卵をセットにして提供しています。

安藤誠一さん

【大倉窯陶芸教室体験ペアチケット】
大倉窯



自然豊かな大倉窯で一人ひとりにあったひとときを楽しんでいただけるような陶芸体験を考えました。

中村三郎さん

【甲州桂川の鮎と桂川のみやまめ】Bセット
桂川協同組合



一級河川桂川に流れ込む伏流水で大事に育てた魚。年末・年始の贈答品としてご利用いただくことができます。

青藤成久さん・秋原まなさん

上野原市ふるさと納税返礼品 出品市内事業者と 厳選の品紹介

現在、上野原市のふるさと納税返礼品の提供に協力している事業所や商品数は、15件40商品となります。

※8月末までに専用サイトに掲載できた件数です。



ひとつ一つ、心を込めて。

この日も、羽置の里びりゅう館スタッフは、大阪府に住むふるさと納税の寄附者に、心を込めて「西原ばあちゃんの手作り梅しそ漬け」の発送を準備していました。知恵を出し合い協力して取り組む「ふるさと納税」。ひとつ一つ心を込めて取り組む全てのことが、地域の活性化、そして上野原市の未来へとつながっています。

新しくふるさと納税返礼品として提供があった商品と事業主のみなさん (8月末時点で専用サイトに掲載されたもの)

- | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| <p>『ソーセージで世界旅行』
(世界のソーセージの詰め合わせ)</p> <p>(株) 流行 村上武士さん</p> <p>上野原駅南口近くの工房で作った無添加のこだわりのソーセージを全国のみなさんにお届けします。</p> | <p>『河内成幸先生の版画』
『飛べ! 犬目峠』他</p> <p>版画家 河内成幸さん</p> <p>外国の友人は日本の田舎の景観を絶賛します。そんな景観を版画にしてその魅力を伝えていきます。</p> | <p>『降矢組人の絵画作品』
『羽置の里びりゅう沢』他</p> <p>画家 降矢組人さん</p> <p>私の作品をふるさと納税返礼品に提供することで多くの方が幸せになればと願っています。</p> | <p>『漆 伝統技法「蒔絵」体験ペアチケット』</p> <p>漆造形家 西山陽さん</p> <p>日本古来の漆技法「蒔絵」でつくった著で美味しいご飯を食べませんか? そんな体験ペアチケットをご提供します。</p> | <p>『甲州上野原 本格芋焼酎さいはら』</p> <p>西原産さつまいもで作った芋焼酎!! あっさりして飲みやすい焼酎を全国のみなさんに届けます。</p> | <p>『ヒノキ製まな板』</p> <p>北都留森林組合 中田無双さん</p> <p>上野原のヒノキで作った3種のまな板セット。全国のみなさんにお届けします。</p> |
|--|--|---|--|---|--|

▶市では、随時、返礼品として商品を提供していただける事業主を募集しています。▶問い合わせ 企画課政策推進担当 (☎ 62-3118)

まちづくりに生かす

平成27年度の県内自治体のふるさと納税寄附実績額一位は、甲州市です。甲州市は、もともと桃や葡萄、ワインなどといった地域資源が豊かなこともあり、寄附額が県内一位という結果を残しています。しかし、地域資源が少ない自治体でも昨年度比で大幅に実績を伸ばした自治体があります。山梨県昭和町です。高い企画力と柔軟な発想で昭和町のふるさと納税を進める担当の今村さんです。



昭和町ふるさと納税担当 今村圭一さん

「本町では、ふるさと納税を「おらがまち」を全国へPRし地域の活性化を図る制度としてとらえています。当然ながら寄附者からご厚意をいただくわけですから、いかに「感謝の気持ちを伝えるか」も検討しなければなりません。そういった意味で、小さい地方の自治体では、創意工夫をもって制度の活用を

図ることが求められているのだと思います。昭和町では他県との交流を生かすなど、知恵を絞った返礼品の開発に取り組んでいます。返礼のあり方などについては、賛否両論ありますが、「町政に活用し、住民福祉の向上」を図ることでふるさと納税の主旨を達成することができるとの思いです。今後その主旨が達成できるように、ふるさと納税をまちづくりに生かしていきたいです」と話します。

オールうえのはらで、地域の魅力発信

価値観の転換

本市には、桃や葡萄といったブランド力のある果実がなくても、脈々とこの地域や家庭に受け継がれてきた「梅しそ漬け」がありました。ふるさと納税は、日々の生活のなかに溶け込み私たちが気付かなかった地域の魅力に一筋の光を当ててくれました。都心から一時間という近い距離に住む私たちは、商業的で都会的な価値観に心を奪われが

ちです。しかし、都心では味わうことができない魅力的で価値あるものがこの上野原市にも眠っていることを「梅しそ漬け」は、示してくれました。

まだまだこれからが勝負

本市は、今年度インターネットサイトの整備も行い、納税しやすい環境を整備しました。また、市内各事業所のご協力により徐々に返礼品の数も増え、8

月末で15件40商品まで揃えることができました。最近では、「もつと、こういう工夫をしたらどうかしら」といった自発的で主体的な声も寄せられます。このような行政と事業主、そして市民のみなさんとのつながりが、上野原市の魅力を高め、ふるさとへの誇りにつながるのです。ぜひ、みなさんも地域に眠る魅力を探し、その魅力を私たちと一緒に全国へ発信しましょう。



企画課政策推進担当「ふるさと納税担当」(松木・大神田)

Interview

経験やつながりが財産

今年3月に策定した人口ビジョンからみる上野原市の人口は、今後も減少していく見込みです。これにともなわない本市の財政も厳しくなり、自主財源の確保は喫緊の課題です。このことからふるさと納税による寄附件数や寄附額の増加を図ることは重要です。ただし、私は目に見える結果だけを追い求めるだけではいけないと考えています。このふるさと納税を通じて、私たち行政をはじめ、市内事業主のみなさん、そして市民のみなさんが、知恵や行動力を発揮し、協力しあうことで培われる経験やつながり、これこそが将来に向けてのまちの財産となり、人口減少社会に対応するチカラとなるのだと思います。このようなチカラをこのふるさと納税を通じて養っていくことが、10年、20年先の上野原市の発展へとつながるのだと思います。

えぐちひでお 江口英雄 市長





厚生労働省
広報キャラクター
「カクニンジャー」

確認じゃ 平成28年度臨時福祉給付金・ 年金生活者等支援臨時福祉給付金

国では、平成26年度の消費税引き上げ（8%）にともない、低所得の方を対象に「平成28年度臨時福祉給付金」の支給を実施します。また、「1億総活躍社会」の実現に向け、賃金引き上げの恩恵がおよびにくい低所得の年金受給者を支援するため「低所得者の障害・遺族基礎年金受給者向けの年金生活者等支援臨時福祉給付金」の支給を併せて実施します。

平成28年度 臨時福祉給付金

- ▶ **支給対象者**
平成28年度の市民税が課税されていない方
※平成28年度市民税課税者の扶養親族などや、生活保護制度の被保護者は対象外です。
- ▶ **支給額**
支給対象者一人につき3,000円

低所得者の障害・遺族基礎年金 受給者向けの給付金

- ▶ **支給対象者**
平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、障害、遺族基礎年金（平成28年5月分）を受給されている方
※今年度支給を実施した「低所得の高齢者向けの年金生活者等支援臨時福祉給付金（1人3万円）」の支給を受けた方は対象外です。
- ▶ **支給額** 支給対象者一人につき3万円

注意！！

年金生活者等支給臨時福祉給付金には、『低所得の高齢者向け』と『低所得の障害・遺族基礎年金受給者向け』の2種類があります。今回は、『低所得の障害・遺族基礎年金受給者向け』の給付金です。なお、『低所得の高齢者向け』の給付金は、すでに支給を終了しています。

申請方法 など

- ▶ **申請書** 支給対象と思われる方に郵送します。
※発送は、9月下旬を予定しています。
- ▶ **申請期間** 9月26日（月）～12月26日（月）3か月間
- ▶ **申請方法** 市役所企画課、秋山支所、各出張所に申請書を提出するか、郵送（市役所企画課あて）で提出してください。
※郵送の場合は、12月26日（月）当日消印有効
- ▶ **受付時間** 各窓口午前8時30分～午後5時（土・日・祝日除く）
※詳しくは、お問い合わせください。
- **問い合わせ** 企画課政策推進担当（☎62-3118）

支給対象や申請方法を
確認じゃ！！



こちらも確認！！ 第3子以降保育料無料化の方法が 変わりました

平成28年度下半期（9月分～3月分）の保育料より、第3子以降保育料無料化の方法が変更になりました。なお、対象者などについての変更はありません。

▶ 変更内容

【変更前】

補助金方式

いったん保育料を納めて
いただいた後に補助する方式

【変更後】

免除方式

保育料決定後、納期限までに
無料を決定する方式

▶ 対象者

- ・市内に住所があること。
- ・市税などに滞納がないこと。
- ・18歳以下の子どもを3人以上扶養しており、その第3子以降が保育所、幼稚園などに入所していること。
- ▶この変更により、保育料をいったん納めていただく必要がなくなります。
- ▶該当する見込みの方には、9月上旬までに郵送する保育料決定通知書に申請書などを同封しますので、福祉課、各保育所、認定こども園のいずれかに提出してください。

●問い合わせ 福祉課子育て支援担当（☎62-3115）



対象者で申請書が届かない場合は、ご連絡ください。

更新手続きの確認を！！ 重度心身障害者の医療費を助成しています

市では、市内に住んでいる重度の心身障害を持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。

▶ 対象者

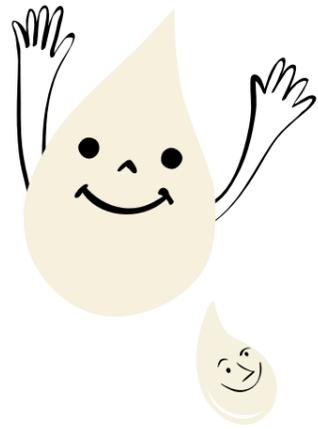
- ・市に住民登録していて、次のいずれかに該当する方
- ・身体障害者手帳1級～3級の所持者
- ・療育手帳Aの所持者
- ・精神障害者保健福祉手帳1級・2級の所持者
- ・国民年金法で規定する1級・2級と同等程度（特別児童扶養手当1級・2級の対象児童を含む）の障害のある方

▶ 更新手続き

受給資格者証の有効期限は、毎年11月1日から翌年

10月31日までです。今年度は国民年金法（特別児童扶養手当対象児童を含む）により受給資格を取得している方以外は、自動的に有効期限を更新し、10月下旬に受給資格者証を交付します。ただし、社会保険および国民健康保険組合に加入している方は、高額療養費に関する同意書をご提出いただく必要があります。なお、**更新手続きが必要な方には、9月下旬に更新案内を送付します。**※更新後に所得等を確認し、非該当となる場合がありますのであらかじめご了承ください。

●問い合わせ 福祉課障害福祉担当（☎62-3115）



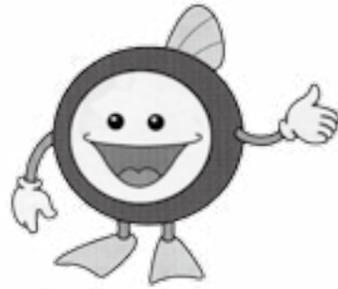
出掛けよう 第31回下水道まつり

9月10日は、「下水道の日」です。毎年この日は、下水道の大切さを多くの方々に知ってもらうための啓発が行われています。そこで、上野原市の下水を処理している桂川清流センターでは、「第31回下水道まつり」を開催します。

- ▶日時 9月10日(土) 午前10時～午後2時
- ▶場所 桂川清流センター(大月市梁川町塩瀬800番地(駐車場あり))
- ▶内容 下水道処理場の施設見学、水質実験、お楽しみ抽選会など
- 問い合わせ 建設課下水道担当(☎62-3145)

下水道を大切に ～私たちにできること～

トイレでは、トイレットペーパー以外の紙や異物を流さないようにしましょう。水に溶けないティッシュペーパー、タバコ、ガムなどは便器で詰まらなくても、下水道管や汚水ますの中で詰まる原因となります。最近では、ごみやタオル、下着などの布製品の流入が原因で下水道管が詰まる事例がありましたので、ご注意ください。また、ガソリン、シンナー、石油、アルコール類など揮発性の高い危険物を流すと、爆発を起こす原因となります。下水処理場では、微生物の力を借りて汚水の処理を行っていますが、強い酸やアルカリ、有毒・有害な薬品類は、これらの微生物の活動に影響を与える可能性があります。



下水道イメージキャラクター「スイスイ」

地域で支え合える社会の実現を目指して 認知症「キャラバン・メイト」養成講座開催

県では、認知症サポーター養成講座の講師役となる認知症「キャラバン・メイト」養成講座を開催します。

- ▶日時 10月6日(木) 午前9時30分～午後4時50分
 - ▶場所 大月市民会館講堂
 - ▶対象者 年間3回程度を目安に『認知症サポーター養成講座』を原則ボランティアとして開催できる方、認知症に関する研修の修了者・介護相談員、認知症家族の会、介護従事者、医療従事者、民生児童委員、ボランティアなど
 - ▶受講料 無料
 - ▶申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、長寿健康課に提出してください。
- ※申込書は、長寿健康課に用意してあります。
- ▶申込期限 9月7日(水)
 - 【キャラバン・メイト登録】
 - ・キャラバン・メイト養成講座を受講された方は、県を通し全国キャラバン・メイト連絡協議会にキャラバン・メイトとして登録します。
 - ・登録者には修了証が交付されます。
 - ・登録者の情報は、認知症サポーター養成講座の実施を目的として、県から市長寿健康課に提供されます。
 - 申込み・問い合わせ 長寿健康課地域包括支援担当(☎62-3128)



参加しよう!! いきいき百歳体操住民向け説明会

先月の広報うえのはら8月号でもお知らせしましたが、さらに多くの方々にこの体操について理解していただくため、いきいき百歳体操住民向け説明会を開催します。

- ▶対象者 市内に住所を有する方ならどなたでも参加可能です。
 - ▶開催日時 9月16日(金) 午後1時30分～ ※受付は、午後1時15分からです。
 - ▶開催場所 もみじホール2階 会議室2
 - ▶開催内容 ①「いきいき百歳体操」についての講義、具体的な取組などについての説明
- 《講師》中村圭一先生(健康科学大学教授・山梨県密着アドバイザー)
- ※山梨県密着アドバイザーとは、国、県、理学療法士会・作業療法士会・言語聴覚士会との連携により地域づくりにおける介護予防事業の促進を図るため、県から派遣されるアドバイザーのことです。

- ②いきいき百歳体操を実際に体験する。
- ▶申込方法 電話で申し込みください。 ※申し込み多数の場合、ご意向に添えない場合があります。 ※動きやすい服装でお越しください。 ※水分補給ができるものをご持参ください。
- ▶申込期限 9月14日(水)(期限厳守)
- 問い合わせ 長寿健康課地域包括支援担当(☎62-3128)



いきいき百歳体操ってなに?

- ◎高知市がアメリカの国立老化研究所の「高齢者のための運動の手引き」を参考に開発したものです。
- ◎肩やお尻の筋力強化に重点を置いた構成になっています。
- ◎重りを使った筋力運動の体操です。0～1.2kgの6段階に調節可能な重りを手首や足首に巻いてその人の筋力や体力にあわせて行います。

認知症サポーター養成講座を開催します

市では、認知症を正しく理解し認知症の人や家族を見守る応援者である認知症サポーターの養成を講師を派遣して実施します。受講された方には、認知症サポーターの証としてオレンジリングをお渡しします。

- ▶対象者 市内在住の方、市内の企業・団体 ※いずれもグループでお申し込みください。少人数でも結構です。
- ▶日時 できるだけご希望にあわせてますが、講師の日程と調整させていただきます。
- ▶場所 地区の公民館や職場の会議室など、会場の手配をお願いします。
- ▶内容 ①認知症の理解(認知症の症状、予防、接するときの心構えなど)、②認知症サポーターの役割など
- ▶時間 1時間～1時間30分程度
- ▶受講料 無料
- ▶申し込み 電話で申し込みください。
- 問い合わせ 長寿健康課地域包括支援担当(☎62-3128)

上野原地域おこし協力隊って何してるの？

上野原地域おこし協力隊って何してるの？と質問をいただくことがあります。今回はまだ知られていない1期生2人の活動を報告します。

オコシタイ通信

上野原地域おこし協力隊

vol. 3



上野原をキヌアの里に!!

着任当初から変わらないこの方針で、キヌアの生産量を増やすことを中心に取り組んでいます。土地の集積と担い手確保が仕事の大きな柱で、説明会を開催して認知拡大にも務めています。



ふらっと上野原

【その他の活動】
栽培支援／キヌアの販売促進／農業体験者の募集／観光WEBサイトの運営

観光促進は、地域の意識から

若いみなさんが地域愛を持ち、さまざまな活動をしていけば、おのずと地域が活性化していくと考えています。私たちは、上野原高校と日大明誠高校に声をかけて、高校生による有志の地域おこし団体(TOK)を結成しました。現在は、定期的に市内をめぐり、上野原の魅力や価値を学んでいます。



【その他の活動】
上野原の生き物を捕まえて調べてみる親子向け企画「生き物調査隊」を行います。

▶生き物調査隊開催日時
9月22日(祝・木)、10月1日(土) 午前9時～11時30分

生き物調査隊の詳細情報は、観光WEBサイト「ふらっと上野原」でご確認ください。

オコシタイ通信
2か月に1回程度、上野原地域おこし協力隊の活動を報告します。



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



観光サイト『ふらっと上野原』
⇒上野原市の観光情報を発信中!!
【https://uenohara.jp】

もしもしこちら市長室!! vol.75

～市民と市長のホットライン～

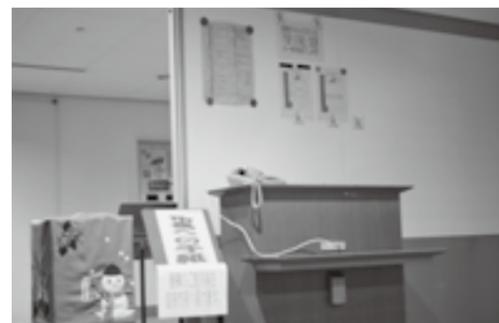


市長の一言

『健康寿命と百歳体操』
メディアでも報道されましたが、山梨県は、厚生労働省の発表で、健康寿命が男女とも1位という結果になりました。
健康寿命とは、健康上の問題で日常生活を制限されることのない期間のことと定義されています。要するに県内には、健康なお年寄りが多いということだと思えます。このことは、医療や介護の費用を抑制することにもつながります。国・県をはじめ、市でもさらに健康寿命を延ばす政策をすすめていくことが求められています。
市では、このような観点から、いきいき百歳体操を実施しています。手首などに重りを巻いて、体操の映像を見ながら、椅子に座って手足をゆつくりのペースで動かします。このような運動を行う方と行わない方とは、健康寿命に大きな差が生まれます。9月16日には、この取り組みの住民向け説明会も行われます。ぜひ参加して、自身の健康寿命を延ばしましょう。

市長への手紙の返答を掲示しています

市長への手紙の返答の一部を市役所1階正面玄関を入った左側の案内ボードの裏側に掲示しています。市役所にお立ち寄りの際は、ご覧ください。



市民のみなさんと市長との

ふれ愛トーク

- 日時 9月28日(水) 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
※詳しくは、お問い合わせください。
- 申込み・問い合わせ 企画課政策推進担当
(☎ 62-3118)

市長への手紙

- 応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、設置場所にある応募ボックスに投函してください。
- 設置場所 市役所正面玄関、教育委員会カウンター
- 応募用紙 設置場所に用意してあります。
- 問い合わせ 企画課政策推進担当 (☎ 62-3118)

うえのはら健康家族

●問い合わせ 長寿健康課保健担当 (☎ 62-4134)

今月の健康レシピ No.10

上野原市食生活改善推進員オススメ

手作り甘酢

【作り方】

- ①鍋に水 1 合と氷砂糖 (グラニュー糖でも可) 500g を入れ火にかける。
- ②砂糖が溶けはじめたら酢 4 合を加えて煮溶かす。
- ③冷めたら清潔な容器に移し冷蔵庫で保存する。

【材料】

水	1 合
氷砂糖 (グラニュー糖可)	500g
酢	4 合

※酢は、米酢や黒酢などお好みで使ってください。砂糖の量もお好みで。



市販の合わせ酢は、多く入っています。手づくりの甘酢なら加える塩分がわかるので安心です。しょう油やオリーブオイルを加えたドレッシングやみそを加えたヌタ、炒った大豆を漬けた酢大豆など手作り甘酢の活用方法はさまざまです。ぜひ、手作り甘酢を作って活用してみてください。

保健師からのメッセージ No.45

今月のテーマ

『9月は健康増進普及月間です』

厚生労働省では、9月を「健康増進普及月間」と定め、健康づくり促進のための普及啓発を行っています。統一スローガンは『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ〜健康寿命の延伸〜』です。今回は1の運動について説明します。

▶プラス10 (テン) のすすめ

プラス10とは、10分間体を動かすことです。社会人になると体を動かす機会も減り、意識しないと身体活動は増えていきません。10分歩くと

健康のために
身体を動かそう



約1000歩になります。例えば、少し遠回りして家に帰る、階段を使う、床掃除など雑巾がけまでしてみる、子どもや孫と遊ぶなど、ご自身の生活の延長線上で何かできそうなことを見つけてみてください。10分できなければ5分から始めても構いません。今より少し動く習慣をつけ、少しでも継続していくことが大切です。「プラス10 (テン)」ぜひ心がけてみてください。

●問い合わせ 長寿健康課保健担当 (☎ 62-4134)

保健だより

●問い合わせ 長寿健康課保健担当 (☎ 62-4134)



★乳幼児健診

	実施日	該当児
4 か月児	10月18日(火)	H28年5月1日~6月15日生
9 か月児	10月18日(火)	H27年12月1日~ H28年1月15日生
1 歳 6 月 児	10月4日(火)	H27年2月1日~3月31日生
2 歳 児	9月26日(月)	H26年7月16日~8月31日生
3 歳 児	9月21日(水)	H25年8月1日~9月15日生
5 歳 児	9月7日(水)	H23年8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。

★骨粗しょう症検診

- ◎対象者 市内に住民登録があり、平成29年4月1日までに40歳以上になる方
- ◎検診料 700円
- ◎内容 医師の診察(問診)・前腕とう骨検査
- ◎検診日 9月16日(金)、10月21日(金)
※以降毎月第3金曜日(午後2時)の実施となります。
- ◎医療機関 上野原市立病院
- ◎申込み 保健担当へ電話で申し込みください。
※市の集団検診との重複受診はできません。

★検診のご案内

【集団検診】午前実施

- ◎日時 10月22日(土)、23日(日)、25日(火)、26日(水)、27日(木)、11月19日(土)、20日(日)
- ◎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】午後実施

- ◎日時 10月5日(水)、6日(木)、7日(金)、24日(月)、27日(木)
- ※10月27日は、子宮頸がん検診のみの実施となります。
- ◎場所 保健センター
- ※10月24日は、島田コミュニティセンターとなります。
- ◎検診項目 乳がん、子宮頸がん、大腸がん検診
- ◎申込み 保健担当へ電話で申し込みください。
- ※市の施設検診との重複受診は、できません。
- ※対象年齢は、20歳以上となりますが、前立腺がん検診は50歳以上が対象となります。
- ※年間日程や自己負担金などの検診の詳細については、広報うえのはら4月号「保健事業のご案内」をご覧ください。

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:頸動脈超音波検査 5,940円(税込)

■実施日時 9月17日(土)、10月22日(土) 午後

■定員 4名

●問い合わせ 上野原市立病院 (☎ 62-5121)

禁煙外来のご案内

《上野原市立病院》

- 日時 火・金曜日の午後2時~3時(完全予約制)
- 予約受付 平日午後2時~4時
- 問い合わせ 上野原市立病院 (☎ 62-5121)

《秋山診療所》

- 日時 月曜日(時間要相談)
- 予約受付 月、火、水、金 午前9時~11時30分
- 問い合わせ 秋山診療所 (☎ 56-2014)

※費用は両院ともに5回で13,000円~20,000円程度(3割負担の場合)



広報誌をもっと身近に!!
広報うえのはら
WEB版

パソコンやスマートフォン、タブレット端末で広報うえのはらを読覧することができます。詳しくは、市ホームページ広報うえのはらを検索!!



農業委員会からのお知らせ

農地の売買や賃借などをする場合、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12日(月)まで

●問い合わせ 上野原市農業委員会(経済課内) ☎62-3119

「障がい者就労勉強会」に参加しよう

●日時 9月16日(金) 午後1時30分～3時30分
※受付は、午後1時15分からです。
●場所 大月市総合福祉センター1-6階

応急手当講習会(上級救命講習)開催のお知らせ

●日時 9月24日(土)、25日(日)(2日間)、午前8時30分～午後0時30分



↑AEDの使用方法を学ぶ様子

●対象者 市内在住の障がいがある方とその家族など
●内容 障がいがある方が就労するための基本的な姿勢や心構えなどについての勉強会
《講師》県障害者職業センター職員、ハローワーク職員
※詳しくは、お問い合わせください。
●申込み・問い合わせ 福祉課障害福祉担当 ☎62-3115

●場所 消防本部2階会議室
●内容 上級救命講習(成人)および小児、乳児の心肺蘇生法、AED使用法、異物除去法、止血法)
●定員 20名
●受講資格 市内居住者または市内在勤・在学の中学生以上の方
●申込期限 9月16日(金)
●費用 無料
※講習は、2日間の講習となります。

はかりの定期検査を実施します

●日時 10月6日(木) 午前10時30分～正午、午後1時～

●問い合わせ 経済課商工観光担当 ☎62-3119

※電気式はかりも検査が受けられます。(機械の大きさや構造上で移動できないものを除く)
●対象区域 秋山地区
●検査を受けたいはかりを取引や証明に使用すると、50万円以下の罰金に処せられることがあります。
●場所 秋山老人福祉センター(2時)

**ご利用ください!!
広報うえのはら『おトクーポン』**

広報うえのはらでは、8月号から地元応援広報企画広報うえのはら『おトクーポン』を実施しています。今月号は、5店舗のお得なクーポン券を掲載しています。23ページ左端に掲載しているクーポンを点線に沿って切り取り、裏面の使用上の注意をよく確認してご利用ください。みなさんも、おトクーポンをポンポン使って地元を応援しよう!!

23ページ左端をチェックだ!!
【見本】広報うえのはら縮刷版
上野原 3832 ☎ 0554 (62) 3118
通常 7000 円の広報うえのはらが
1,000 円引き

【問い合わせ】
企画課政策推進担当 ☎62-3118

「平成28年度危険物取扱者試験」の受験案内

●試験職種 甲種、乙種(全類)、丙種
●試験日・会場 10月16日(日)・山梨英和大学(甲府市横根町888)、10月22日(土)・都留文科大(都留市田原3-8-1)
●申請場所 消防試験研究センター山梨県支部(甲府市塩部2-2-15湯村自動車学校敷地内)
※受付時間は、平日の午前9時～午後5時となります。

●申請期間 《書面申請》9月5日(月)～12日(月)
《電子申請》9月2日(金)～9日(金)

※電子申請については、消防試験研究センターホームページを検索してください。
※願書は、市消防本部に用意してあります。
※詳しくは、お問い合わせください。
●問い合わせ 消防総務課予防担当 ☎62-4112

「元氣いきいき教室」(秋山温泉)を開催します

●対象者 市内に住所を有し、要介護等認定を受けていない65歳以上の方で、次の①または②のいずれかに該当する方
《①二次予防事業対象者》
自立した生活を送ることができるが、何らかの病気や症状があり、そのままの状態では介護状態になる可能性が高い方

《②一次予防事業対象者》
自立した生活を送ることができるが、今後要支援や要介護状態とならないよう意欲的に教室に参加したいと考えている方
※①、②の判定は、申し込み後に行う日常生活状況の調査により決定します。
※日常生活状況調査の結果によっては、希望のコースに参加できない場合があります。
●開催場所 秋山温泉
《参加にあたっての注意点》
※参加を希望する方は、主治医に運動が可能かどうか確認をお願いします。
※原則、3か月間継続して教室に参加してください。
●申込方法 長寿健康課地域包括支援担当または秋山支所・各出張所に、利用申請書があります。印鑑を持参し、申し込みください。
●申込期限 9月15日(木) 午後5時
※詳しくは、お問い合わせください。
●問い合わせ 長寿健康課地域包括支援担当 ☎62-3128

**ご協力をお願いします!!
市勢要覧・くらしの便利帳広告募集**

【市勢要覧・くらしの便利帳制作】
市では、「市勢要覧・くらしの便利帳」を(株)サイネックスと共同で制作し、市内全世帯および転入者へ無料で配布します。また、電子書籍化したものを市ホームページで閲覧することも可能です。

▶発行月 平成29年1月(予定)
▶発行部数 11,300部

【広告募集】
この制作費は広告料で賄われます。9月から(株)サイネックスの担当が広告募集のお願いに各事業所を訪問します。ご協力をお願い致します。



※広告料の先払請求などはありません。
※担当者は、市章の入った名刺を携帯します。

【問い合わせ】
企画課政策推進担当 ☎62-3118
(株)サイネックス西東京支店 ☎042-548-1556

▶元氣いきいき教室に参加しよう!!

開催内容	曜日	日程	開催時間	参加料
室内運動コース	火曜日(12回)	10/4～12/20	①二次予防事業 午前11時～午後1時	1回200円 初回参加者のみ 保険料1,200円 がかかります。
プール運動コース	水曜日(11回)	10/5～12/21		
	木曜日(11回)	10/6～12/22	②一次予防事業 午後0時15分～1時45分	
	金曜日(11回)	10/7～12/16		

帝京科学大学「県民コミュニティカレッジ」開講

●対象者 県民の方
 ●日時 左の表を参照
 ●場所 帝京科学大学上野原キャンパス（第3、4回）、甲府支援学校（第1、2回）
 ●内容 ①発達障がいと言われるお子さんたちの行動理

解とその支援方法について講義、②健康で健やかな日々を送るために、気をつけること良いことを説明。

●申込方法 電話で申し込みください。
 ※受付は、平日の午前9時30分～午後5時
 ●申込み・問い合わせ 帝京科学大学上野原キャンパス（☎63-6911）

県下一斉無料法律相談会を開催されます

●日時 10月14日（金）午後1時～4時
 ●場所 市役所1階会議室B（福祉課隣）
 ●内容 離婚、相談、土地などの賃貸借、交通事故、損害賠償、サラ金など消費者問題など
 ※相談内容に関する書類などをご持参ください。
 ●定員 6名（相談時間一人30分）

不動産無料相談会を開催されます

●日時 9月15日（木）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、住宅などの建築相談
 ●定員 6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5日（月）～13日（火）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）

特設合同行政相談所を開設します

●日時 9月8日（木）受付時間 午後1時～4時
 ●場所 もみじホール2階会議室

●内容 日常生活にかかわる登記、年金、福祉、道路、窓口サービスなどの身近な問題について国や県、市の担当者、弁護士、司法書士、行政書士、税理士、土地家屋調査士などが対応します。
 ●費用 無料
 ※申し込みは不要です。
 ●問い合わせ 生活環境課生活環境担当（☎62-3114）、総務省山梨行政評価事務所（☎0570-090110）

シルバー人材センター「植木管理講習会」開催

●日時 10月4日（火）～7日（金）午前9時30分～午後4時
 ●場所 都留市「楽山公園」
 ●定員 20名
 ●申込期限 9月6日（火）
 ※対象者や申込み方法などの詳細はお問い合わせください。
 ●問い合わせ（公社）山梨県シルバー人材センター連合会（☎055-228-8388）

いのちを学ぶ 社会の中で生きるということ

第1回	子どもの発達における遊びの重要性	●医療科学部教授 石井孝弘 開催日時 9月1日（木）午後7時～8時30分
第2回	子どもの発達を促す遊びと脳機能	●医療科学部教授 石井孝弘 開催日時 9月15日（木）午後7時～8時30分
第3回	首から肩の痛み解消法	●医療科学部教授 中山彰博 開催日時 9月24日（土）午前10時～11時30分
第4回	背中と腰の痛み解消法	●医療科学部教授 中山彰博 開催日時 10月8日（土）午前10時～11時30分

平成28年度体力・運動能力調査を開始します

●日時 9月15日（木）午後6時～8時30分
 ●対象者 20歳以上の上野原市民の方
 ●測定内容 握力・上体起し・長座体前屈など
 ●場所 もみじホール
 ●参加費 無料
 ●持ち物 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ます。

「上野原市民ゴルフ大会」参加者募集

※当日は、運動のできる服装でお越しください。
 ●申込期限 9月13日（火）
 ●主催 スポーツ庁
 ●申込み・問い合わせ 社会教育課社会教育担当（☎62-3409）

録、または勤務先のある方、ゴルフ場の規約・マナーを遵守できる方

●申込方法 教育委員会および実行委員宅に用意してある「ゴルフ大会参加申込書」に必要事項を記入のうえ、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。
 ●申込期間 9月5日（月）～30日（金）
 ●参加費 3千円（賞品代、パーティー代、チャリティ募金（500円）含む）

～素敵な出会いをサポート!! 「ふれあいパーティー」参加者募集

●日時 10月16日（日）午後1時30分～5時（受付午後1時～）
 ●場所 京王プラザホテル八王子（JR八王子駅前）
 ●内容 パーティー方式（軽食）
 ●参加資格 男女共：25歳～50歳の独身者（再婚可）
 ●参加費 男性7,000円、女性4,000円
 ●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。
 ●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趣味、⑧自己PR、以上を必ず明記のうえ、申し込みください。
 ●申込期間 9月12日（月）～30日（金）
 ※詳細は、10月6日（木）以降、申込者あてに連絡いたします。

【問い合わせ】市結婚相談所事務局（市社会福祉協議会内）（☎63-0002）（FAX63-0210）（〒409-0112 上野原市上野原 3504-1）

●日時 9月10日（土）午前

第21回富士ふれあいの村まつりが開催されます

●問い合わせ 社会教育課社会教育担当（☎62-3409）

●日時 9月1日（木）から水中ウオーキングが始まります。水中では、膝への負担が少なくなるため、体にも優しく、動かしやすいので、気軽に参加できます。

●日時 月・木曜日の午前10時30分～11時

●場所 市民プール

●費用 無料

※施設利用料はお支払いください。

●申込方法 電話でお申し込みください。

●申込み・問い合わせ 市民プール（☎63-6070）

市民プール「水中ウオーキング」開催のお知らせ

9月1日（木）から水中ウオーキングが始まります。水中では、膝への負担が少なくなるため、体にも優しく、動かしやすいので、気軽に参加できます。

クローズアップニュース

もしもしこちら市長室！

うえのはら健康家族

くらしのガイド

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

寄り道うえのはら

クローズアップニュース

もしもしこちら市長室

うえのはら健康家族

くらしのガイド

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

寄り道うえのはら

「敬老祝金等」を支給します

市では、88歳と101歳以上の方に敬老祝金等を支給します。また、県からは百歳長寿者へ褒状などが贈呈されます。

- 市敬老祝金
 - 支給対象者 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
 - 支給額 《88歳》5000円 《101歳以上》2万円
- 支給時期 9月中
- 《県百歳長寿褒状贈呈》

「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。

▶敬老会に参加しよう!!

地区名	開催日	場所
大目地区	10月2日(日)	旧大目小学校体育館
甲東地区	9月25日(日)	旧平和中学校体育館
沢松地区	9月25日(日)	旧沢松小学校体育館
四方津・川合地区	9月25日(日)	上野原西小学校体育館
コモア地区	9月11日(日)	上野原西小学校体育館
大鶴地区	10月1日(土)	旧大鶴小学校体育館

地区名	開催日	場所
島田地区	10月2日(日)	島田小学校体育館
上野原地区	10月15日(土)	上野原小学校体育館
桐原地区	9月11日(日)	旧桐原小学校体育館
西原地区	10月2日(日)	西原小学校体育館
秋山地区	9月18日(日)	秋山老人福祉センター

域包括支援担当（☎62-3128）

▶▶▶上野原市立病院 9月の外来診療 ●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	藤来	小木	内科医師	村田	田邊	※1 内科医師
一 般 外 科	呉 三澤・田邊	岡本・村田 石井	藤来 川合・花輪	小木 濱・藤来	岡本・村田 進藤	
神 経 内 科	栗田			瀧山		
小 児 科	牧野	牧野	牧野	玉井	牧野	
小 児 心 臓 外 科				第1木曜日のみ 【予約制】		
脳神経外科	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 午後	松野 富岡	遠藤	富岡	松野 富岡	
胸 部 外 科	午後				平良(予約)	
皮 膚 科	午前/午後	大沼		三井		岡本
整 形 外 科	午前	金沢	須田	戸島	田	樋貝
眼 科	午前 午後	大野			※2 大野(予約)	※3 大野(時間短縮)
耳鼻咽喉科	午前/午後			松岡		坂本
※4 泌尿器科	午前		9/13・27			9/3・10・17・24
※5 婦人科	午前				山梨大非常勤医師	
西原診療所	午後			呉		
秋山診療所	午前 午後	岡本 岡本		古屋		上條

※この案内は、8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。

★小児科の夜間・休日診療などは、山梨県の小児医療体制などに基づき、「富士・東部小児初期救急医療センター」で行っていて、富士・東部医療圏の病院はすべて同様の対応となっています。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っています。ご理解とご協力をお願いします。（富士東部小児初期救急医療センター☎0555-24-9977）

- 受付時間は、午前8時～11時30分です。午後の受診がある場合は、午後2時～4時です。
- 電話での問い合わせ受付時間は、午前8時30分～午後5時までです。
- ※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 竹内医師による「睡眠時無呼吸・いびき」の専門外来は、第3週土曜日午前中になります（予約制）。
- ※2 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。
- ※3 眼科の大野医師の診療受付は、午前10時までとなります。
- ※4 泌尿器科の診療は、不定期となります【診療日：阿南医師9月3日(土)・17日(土)、小松医師9月10日(土)・24日(土)、村石医師9月13日(火)・27日(火)】。なお、初診の受付の火曜日は、午前10時までとなります。また、土曜日は、午前11時30分までとなります。
- ※5 婦人科の診療は、山梨大学の派遣医師による午前からの診療で、受付時間は、従来どおり午前10時30分までとなります。派遣医師は、多賀谷医師の予定です。

▶▶▶9月の各種相談日

区 分	日 時	場 所
児童巡回相談	8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	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
人権相談	9日(金)、23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	20日(火) 午前10:00～正午	市役所1階会議室A
障害者出張相談	15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	毎週月曜日～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(祝日除く) 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	25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	25日(日) 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎62-3112

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!

〒109-0112 上野原市上野原1-0-1 協栄ビル1F
☎0554-63-6101
☎0120-42-6101
E-mail best-6101@best-home.co.jp
http://www.best-home.co.jp

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

町の便利なお店

ホーム金物・土木建築資材
水道部品・物置・カーポート
塗料・家庭用品

新店舗になりました!!
広い店内でゆっくりと
お買い物を
お楽しみ下さい

国道沿いに大きな駐車場あり
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

すくすく育て うえのはらっ子

～我が家の主役～



巖地区 船木 椎奈 ちゃん (4歳3か月)
羽賀井 彩人 くん (1歳7か月)
羽賀井 彩奈 ちゃん (1歳7か月)
羽賀井武司さん、船木ラレインさんの長女・長男・二女
“みんな仲良く、元気に大きくなってね”

甲東地区 安藤 礼奈 ちゃん (6歳0か月)
一希 くん (3歳8か月)
花恋 ちゃん (1歳0か月)
孝さん、泉さんの長女・長男・二女

“いつも元気に仲良く遊んでいます。これからも成長していく姿を見ていきたいです”

【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

～子育てサポート情報～

● 子育てプレイルーム

【日 時】 9月14日(水)、21日(水)、10月5日(水)
午前9時～正午、
9月7日(水)、28日(水)
午前9時～午後3時
【場 所】 もみじホール2階会議室2
※初めて利用される方は、事前に申し込みください。

●申込み・問い合わせ
福祉課子育て支援担当 ☎62-3115

人気の
子育て
プレイルームに
参加しよう♡
楽しいひとときを
いっしょに過ごそう☆



● 子育て支援センター

【日 時】 平日午前9時～午後0時30分
午後2時30分～4時
※ランチルーム：午前11時30分～午後0時30分
※相談受付：午前8時30分～午後4時30分
【場 所】 巖こども園内
【内 容】 親子で自由に遊ぶことができ、親同士の交流や情報交換、悩みの相談ができる場所です。毎月、誕生会、お話広場、子育て講座など、多数行事を行っています。
●問い合わせ 子育て支援センター ☎62-6201



気軽に参加してください

～子育て応援掲示板～

● 桐原地区『たまひよママのお茶会』

【日 時】 9月28日(水)、午前10時～正午
【場 所】 桐原保育所
【内 容】 砂場や滑り台がある広いお庭で、地域のお年寄りやお姉さんたちと親子一緒に遊べます。
【問い合わせ】 代表者 互井 ☎090-3212-2262

● 島田地区『たまひよママのお茶会』

【日 時】 9月23日(金)、午前10時～正午
【場 所】 島田コミュニティセンター
【内 容】 生活協同組合パルシステムと協働して親子遊びやおやつを一緒に食べるなど、楽しい時間を過ごせます。
【問い合わせ】 代表者 佐藤 ☎63-1519

● 子育てサロン『あそびにおいでよ!』

【日 時】 9月8日(木)、22日(祝・木)
午前10時～正午
【場 所】 新一区集会所
【内 容】 親子が安心して遊べ、ママ友がつかれる。子育ての悩みなどを気軽に相談できる第2の実家のような場所です。
【問い合わせ】 代表者 作田 ☎090-9134-7827

● 『たまひよDX』

【日 時】 9月24日(土)、午前10時～正午
【場 所】 コモア内4丁目集会所
【内 容】 成長・発達がゆっくり。マイペース？なお子さん(18歳位まで)の健やかな育ちを願う親の会です。
【問い合わせ】 代表者 森本 ☎080-5112-3142
※日時が変更する場合があります。参加希望者はご連絡ください。

おめでた・おくやみ

誕生

- ▶巖地区 中道陽汰 (大輔)
- ▶大鶴地区 尾形佳穂 (健)
- ▶上野原地区 白鳥琉麻 (弘晶)
福田陸斗 (匡志)

婚姻

- ▶甲東地区 曾根晴也 = 大崎文恵
- ▶上野原地区 鎌田明 = 鎌田希和子
佐藤成浩 = 山口朋美
橋本貴司 = 滝本美瑠希

死亡

- ▶甲東地区 曾根智恵子 (曾根喜登)
阿部悦子 (浅男)
- ▶巖地区 甘利由子 (正司)
長田吉弘 (千佳子)
- ▶島田地区 小俣榮子 (若月幸子)
- ▶上野原地区 古家正 (美代子)
網野幸子 (英勝)
原田まつ子 (篤夫)
山崎玉子 (小俣和子)
白井晴彦 (啓貴)
- ▶桐原地区 加藤好晴 (岡部義道)
田邊久芳 (稔)
- ▶西原地区 長田軍二 (義廣)
細川うた (重治)
- ▶秋山地区 河内ふくゑ (華苗)

() 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】
= 7月届出分 =

広報うえのはら おトクーポン

クーポンは、切り取ってお使いください。

おトクーポン
広報うえのはら
ファミリョウ ハラタ
上野原2012 ☎0554(62)3225
国産品オンゼ、肌着、男性用・婦人用各種

おトクーポン
広報うえのはら
風林亭
上野原1380-1 ☎0554(63)5585
通常2,000円のおどんランチセットが
1,500円に!!

おトクーポン
広報うえのはら
朝日屋石油
秋山540 ☎0554(56)2960
オイル交換(エレメント交換含む)が
10%割引き

おトクーポン
広報うえのはら
Cafe & Restaurant
シーク SIEG
上野原3632 ☎0554(63)2882
ランチプレートご注文で
ソフトドリンク1杯が
54円

おトクーポン
広報うえのはら
掲載無料!!!工夫次第で新規顧客や「リピーター」を獲得できるかもかもしれません。
ぜひ、「ご利用ください。」



左から 山下怜子さん、江口市長、杉本まりさん、杉本ゆりさん ※個人戦で優勝と準優勝した2人と杉本ゆりさん(上野原中1年)が団体戦で優勝しました。

第24回全国中学生空手道選手権大会出場権獲得

女子団体組手 上野原中学校 (山下怜子さん、杉本まりさん、杉本ゆりさん)
女子個人組手 やましたれいこ 山下怜子さん・すぎもと 杉本まりさん (上野原中3年) (上野原中3年)

5月22日(日)、昭和町総合体育館で行われた山梨県中学校空手道選手権大会において、団体戦で上野原中学校が、個人戦で上野原中学校3年の山下怜子さんが優勝、杉本まりさんが準優勝を果たし、山梨県代表として、第24回全国中学校空手道選手権大会の出場権を獲得しました。

第44回関東中学校陸上競技大会出場権獲得

山崎るなさん(上野原西中3年)

7月29日(金)、山梨中銀スタジアムで行われた第67回山梨県中学校総合体育大会陸上競技の部女子走り高跳びで2位入賞を果たし、山梨県代表として第44回関東中学校陸上競技大会の出場権を獲得しました。

第22回西関東吹奏楽コンクール出場権獲得

上野原西中学校吹奏楽部

7月31日(日)、コラニー文化ホールで行われた第56回山梨県吹奏楽コンクール中学校Bの部において、上野原西中学校吹奏楽部が金賞を受賞し、山梨県代表として第22回西関東吹奏楽部コンクールに出場が決まりました。

県では、県民の健康増進運動の啓発を図るため、健康ウォーキング教室(ねんりんピック)を開催します。

※健康ウォーキングワンポイントレッスンは、1回目午前10時30分~11時、2回目午前11時30分~正午、3回目午後1時30分~2時の3回実施します。
▶参加費 無料
※参加希望者は、当日会場にお越しください。

【問い合わせ】 県福祉保健部健康増進課 ☎055-223-1493

健康ウォーキング教室

- ▶対象者 県民、健康づくり運動の取り組みを進めている各関係団体
- ▶日時 9月24日(土) 午前10時30分~午後2時
- ▶場所 小瀬スポーツ公園陸上競技場前 「健やか山梨21」ブース内
- ▶内容 ①健康ウォーキングワンポイントレッスン ②熱中症予防ミニ講座

リンデンだより LINDEN LETTER

一般書

- ◇『俗・偽恋愛小説家』 森晶麿/著 朝日新聞出版
- ◇『あしたの君へ』 柚月裕子/著 文藝春秋
- ◇『罪の声』 塩田武士/著 講談社

児童書

- ◆『キノコのカミサマ』 花形みつる/作 鈴木裕之/絵 金の星社
- ◆『世界を7で数えたら』 ホリー・ゴールドバーグ・スローン/作 三辺律子/訳 小学館

絵本

- 『ゆびさきちゃんのだいぼうけん』 いわいとしお/著 白泉社
- 『たのしいひっこし』 岡田よしとか/作 小学館

図書館イベント

◆ライブラリーキッズルーム ~英語絵本おはなし会~ ~アニメ『ミッキーの大冒険』~ほか 日時 9月10日(土) 午前10時~正午
◆ライブラリーキッズルーム ~子どもおはなし図書館~ ~『三びきのやぎのがらがらどん』~ほか 日時 9月20日(火) 午前11時~正午
◆おはなし会『ももたろう』ほか 日時 9月17日(土) 午後2時30分~【協力】たんぼぼ会
◆親子文芸講座『ビーズ教室』 日時 9月24日(土) 午後2時~3時
◆リンデンドーム朗読館『自転車に乗って』 日時 9月25日(日) 午後2時~【協力】上野原朗読の会

《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 #119

防災リーダー養成講座



女性は二人だけ…。

7月に富士東部地域防災リーダー養成講座が開かれました。今年から男女共同参画推進委員も講座の対象者となり、上野原からも3名が参加しました。

講師の山下博史さんは、NPO法人「災害・防災ボランティア未来会」の代表として、各地の被災地で活動して来られました。「被災地から学ぶべきこと」と題して、実際に即した避難所運営について語られました。

避難所運営をうまくするには、事前に準備の会議を開くことです。マニュアル通りではなく、その避難所にあったものにするのが、スムーズに運営する秘訣です。運営委員に女性を入れることも大切なことです。

山下さん伝授、非常用簡易トイレ

段ボールをカッターで切って作った便座



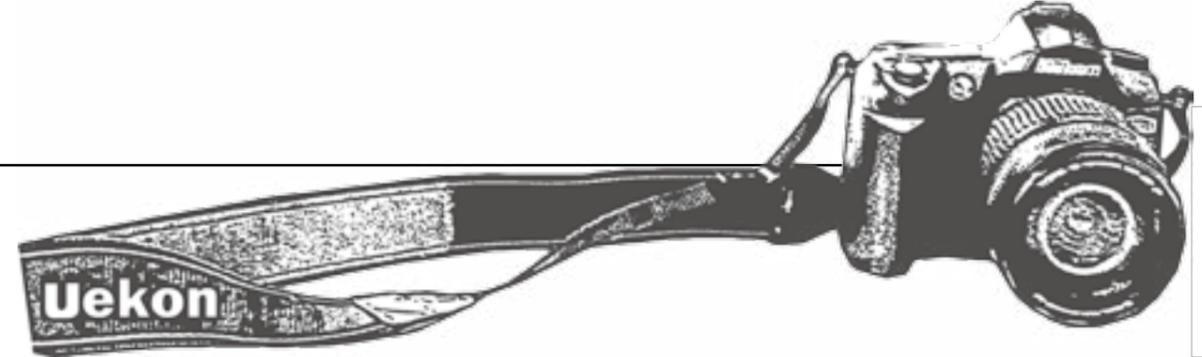
【問い合わせ】 市男女共同参画推進委員会 (総務課行政防災担当内) ☎62-3117

広報うえのはら おトクーポン

クーポンは、切り取ってお使いください。

- 定休日/水曜 営業時間/9:00~18:00
- 定休日/火曜 営業時間/11:00~14:00
- 定休日/日曜 営業時間/7:00~20:00
- 定休日/水曜 営業時間/11:30~15:00

おトクーポン募集中☆ 広報うえのはら



クローズアップニュース

もしもしこちら市長室！

うえのはら健康家族

くらしのガイド

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

寄り道うえのはら

クローズアップニュース

もしもしこちら市長室

うえのはら健康家族

くらしのガイド

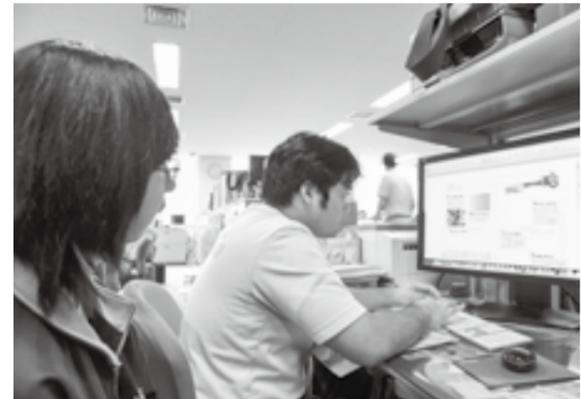
すくすく育てうえのはらっ子

リンデン・スマイルニュース

寄り道うえのはら

職場体験!! 広報うえのはらの編集に挑戦!!

7月26日(火)、上野原高校2年生の網野光汰さんと杉本樹さんが市企画課で職場体験を行いました。職場体験では、広報うえのはらの取材から記事作成、編集などを行いました。二人は、慣れない写真撮影や記事作成に悪戦苦闘しながらも、寄り道うえのはらの一コマをつくりあげました。右ページの夏のちびっこキャンプの写真と記事は、二人がつくったものです。



▲真剣な眼差しで広報うえのはらの編集を行う網野さんと杉本さん

▼年々参加者が増えているふれあい盆踊り大会



夏だ!! 踊りだ!! 盆踊りだ!!

7月30日(土)、市役所センタープラザで、第7回ふれあい盆踊り大会が行われました。会場には、焼きそばやかき氷などの出店が並び、多くの市民のみなさんと賑わいました。また、浴衣を着た参加者のみなさんは、「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。

▼人の身長ほどまで育ったキヌア



順調な生育!! キヌアの里に一步前進!!

8月16日(火)、桐原地区樅の市民農園で市地域雇用創造協議会が栽培するキヌアの収穫時期を迎えました。市地域雇用創造協議会は、厚生労働省から委託を受けて雇用の創出をすすめる組織で、国産キヌアの栽培を行うことも一つの事業としています。台風が接近していたこの日は、台風の風雨で収穫間近となったキヌアの茎が折れないように、協議会職員などがビニール紐で丁寧にキヌアを保護していました。

編集後記

今月号の特集は「ふるさと納税」。返礼品として出品していただいている市内事業者のみなさんを取材してきました。みなさんの話を聞いて感じたこと、それは商品の一つひとつにこたわりと想いが込められているということ。きっと、全国のみなさんは、この想いを感じたからこそ、その価値を認め、上野原市に寄附していただいたのだと思います。まずは、地元に住む私たちがその想いに触れ、まだ知られていないこのような価値や魅力に気付くことが大切なのではないのでしょうか。現在、上野原市のふるさと納税に協力していただいている事業者のみなさんは15件。残念ながら今回掲載することができなかった調整中の事業者のみなさんも数件あります。ぜひ、市民のみなさんも、このような事業者のみなさんの想いにつれ、多くの方にその魅力を広めていってください。(大神田)



▲白く輝くふっくらしたご飯に釘付けの子どもたち

初 夏のちびっこキャンプ 初めての飯ごう炊飯!! 出来上りに感動!!

7月26日(火)、県立ゆずりはら青少年自然の里で低学年を対象とした夏のちびっこキャンプが行われました。当日は、薪拾いや火おこし、飯ごうでお米を炊くなど、すべて子どもたちが昼食の準備を行いました。出来上がった真っ白なお米を見た子どもたちの目は輝いていました。ホクホクとしたお米を頬張っていた子どもたちの表情からは笑顔があふれ、頑張ったよかったという気持ちが伝わってきました。

地域 第1回安心安全街づくり推進会議 地域の安心安全、みんなで作る!!

7月21日(木)、上野原警察署で、第1回安心安全街づくり推進会議が行われました。これは、警察、行政、民間団体などが協力し、早期にさまざまな情報を共有することで、多種多様化する犯罪や事故などを未然に防ぎ、安全安心な街づくりを行っていくことを目的とした会議です。第1回目の会議では、上野原警察署の各課の紹介などが行われました。



▲出席者の前で挨拶する上野原警察署の平山署長

▼小早川副市長と一緒に撮影する研修参加者のみなさん。



世界 JICA 研修事業「住民主体コミュニティー開発」 世界各国の行政官、市を表敬訪問!!

7月29日(金)、市役所で、世界各国の行政官などが市を表敬訪問しました。これは、JICA 研修事業「住民主体のコミュニティー開発」の視察研修の一環として、一般財団法人あいあいネットの協力のもとで行われたものです。この日は、ブータン、カメルーン、ミャンマーなど8か国、12名が市役所を訪れ、小早川副市長と地方行政の課題などについて意見交換しました。