

広報うえのはら

～頑張るあなたを応援する情報誌～

Public
Relations

10

2023 年
No.224

4
年
ぶ
り
に
吠
え
ろ。

ご利用ください
広報うえのはら
おトククーポン

19 ページ左端に掲載
ご覧ください!!



牛倉神社

例大祭

9月2日(土)～4日(月)、
上野原地区で牛倉神社例大祭が
催されました。

2日は神輿渡御。朝8時過ぎ
に宮神輿が牛倉神社を出発し、
各区の担ぎ手によって市街地を
練り歩きました。夜は各区の神
輿が国道に集結。紅富士太鼓と
三頭太鼓の演奏に鼓舞されなが
ら、多くの観客の間に連なっ
ていました。

3日には新町と本町それぞれ
の山車が曳行。明誠高校入口交
差点で合流し、競い合って祭囃
子や踊りを披露していました。

3日・4日には神社の境内に
多くの屋台が並び、神楽舞や芸
能大会も行われました。

4年ぶりの通常開催となった
例大祭。参加者の熱気と楽しそ
うな笑顔であふれていました。





新型コロナウイルス ワクチン接種について



● 12歳以上の令和5年秋開始接種の接種券

接種を受けるためには、接種券（新型コロナワクチン予防接種済証・予診票）をお手元にご用意の上、医療機関への事前予約が必要です。

接種券の交付は、5月8日～9月19日の間に3回目以降の接種を受けている場合と、受けていない場合によって次のとおり分かります。

① 5月8日～9月19日に3回目以降の接種を受けている

前回接種から一定期間が過ぎた時期に順次接種券をお送りします。5月中に接種を受けた記録が市に届いている人には、9月下旬に既にお送りしました。6月以降に接種を受けた人には、ワクチンの配送スケジュールや接種間隔を踏まえながら順次お送りします。

なお、市外のかかりつけ医などで接種を受ける予定があるため接種券が必要な場合、接種券発行申請書を提出すれば交付可能です。子育て保健課までご相談ください。

② 5月8日～9月19日に3回目以降の接種を受けていない

未使用の接種券がお手元にある人は、その接種券をそのままお使いください。未使用の接種券がお手元にない人は、発行申請が必要です。8月下旬にお送りした「接種券（再）発行申請書」を子育て保健課まで提出してください。交付までに日数を要する場合がありますので、必要となる日まで十分余裕をもった申請をお願いします。

接種券が交付されたら、接種済証に記載されている今までの接種記録に相違がないかご確認ください。万が一、事実と異なる場合は子育て保健課までご連絡ください。

● 問い合わせ

子育て保健課医療保健担当（☎ 62-4134）

最新情報を随時掲載しています

● 新型コロナウイルスワクチン接種 （市ホームページ）



6か月～4歳



5歳～11歳



12歳以上

なお、前住所地でワクチン接種を受けてから上野原市に転入した人も、接種を希望する場合は接種券の発行申請が必要です。転入元の接種券と接種済証または接種記録書の写しを添えて申請書を提出してください。申請書は市ホームページまたは子育て保健課窓口にあります。

● 予約内容は忘れずに。キャンセルは必ず連絡を

予約した医療機関と日時を忘れないようにご注意ください。また、事情により予約をキャンセルする場合は、予約した医療機関へ必ずご連絡ください。ワクチンの廃棄を防ぐため、ご協力をお願いします。

● ワクチン接種後も感染対策を引き続き行いましょう

ワクチン接種を受けたとしても、感染を完全に防げるものではありません。また、インフルエンザなどの他の感染症予防のためにも、ワクチン接種の有無にかかわらず、手洗い・うがいなどの感染対策を引き続き行いましょう。

認知症についてのお悩みを電話でお聞きします。秘密厳守・相談無料。

山梨県認知症コールセンター

☎ 055-254-7711

【月曜日～金曜日 午後1時～午後5時（年末年始・祝日を除く）】

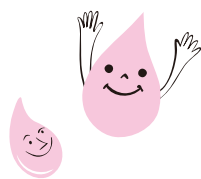
● こんなときは、ご相談ください。

- ・ 親が認知症かも…
- ・ 認知症について知りたい
- ・ 介護が辛い、話を聞いてほしい
- ・ 利用できる介護サービスについて知りたい
- ・ 医療機関を紹介してほしい
- ・ 成年後見制度、日常生活自立支援事業などを利用したい
- ・ 同じ悩みを持つ仲間同士の交流会に参加してみたい



東部地域広域水道企業団決算状況

令和 4 年度水道事業会計決算状況を公表します



●問い合わせ 東部地域広域水道企業団 (☎ 22-0099)

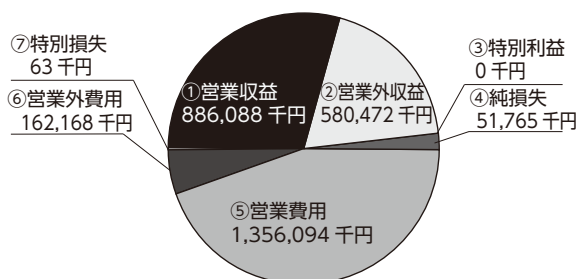
当企業団の経営は、給水人口が毎年減少を続ける中、昨今の電気料金などの高騰の影響により、より一層厳しい状況となっています。

次の円グラフの営業外収益のうち、大月・上野原の両市からの繰入金約 2.8 億円を繰入れてもなお、純損失が令和 4 年度では、51,765 千円となりました。

「安全な水を安定して供給できる持続可能な水道事業」を目指し、今後も引き続き創意工夫をもって経営基盤の強化に努めていきます。

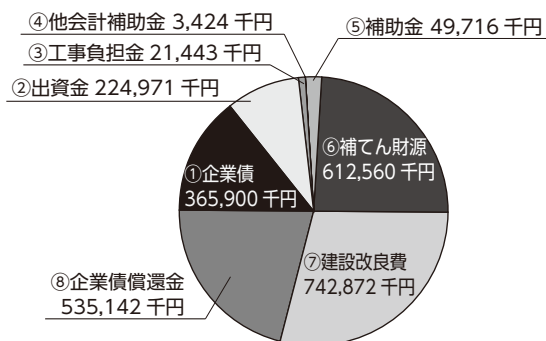
決算状況 (単位：千円)

区分	収入	支出	収支
収益的収支	1,466,560	1,518,325	△ 51,765
資本的収支	665,454	1,278,014	△ 612,560



■収益的収支

(円上部収入①～③、円下部支出⑤～⑦)
※水道事業を運営するために要した経費と財源



■資本的収支

(円上部収入①～⑥、円下部支出⑦⑧)
※水道施設をつくるために要した経費と財源

好評につき再び開催！ PayPay を使いこなしてお買い物！ 高齢者スマホ教室参加者募集

●問い合わせ・申し込み 長寿介護課地域包括支援担当 (☎ 62-3128)

9 月の PayPay キャンペーンにあわせてスマホ教室を開催したところ、大変好評でしたので、再び開催します。気軽にご参加ください。

- 講師 ソフトバンク
- 参加費用 無料
- 対象者 市内在住の 65 歳以上の人で、スマートフォンの購入を検討している人またはスマートフォン初心者 (利用中の携帯電話会社は問いません)
- 申込期間 10 月 10 日 (火) ～ 20 日 (金) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 (土曜・日曜を除く)
- 申込方法 長寿介護課へ電話で以下の内容をお伝えください。
・氏名、住所、電話番号、参加希望の講座
※先着順です。定員に達し次第締め切ります。



スマートフォン体験講座 (興味があるけど不安、スマホに変更したい人向け)

- 内容 日常よく使う機能 (マップ、カメラ、電話 / メール、音声アシスタント)
- 日時 11 月 6 日 (月)、24 日 (金) 午後 2 時～4 時
- 定員 各日 15 人
- 場所 総合福祉センターふじみ 3 階 会議室 E・F

PayPay 使い方講座 (長く持っているけどほとんど使えていない、PayPay に興味がある人向け)

- 内容 画面の見方、支払い方法、チャージなど
- 日時 11 月 27 日 (月)、28 日 (火)、12 月 20 日 (水) 午後 2 時～3 時 30 分
- 定員 各日 10 人
- 場所 総合福祉センターふじみ 2 階 会議室 B・C

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 25 また会いましょう

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当 (☎ 62-4133)

また

会う



右手拳の手首を返しながら、2指を左方へ伸ばす。

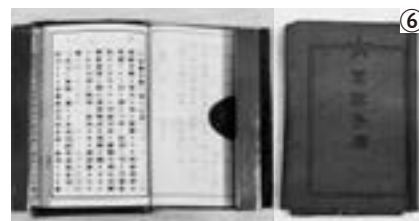
両手人差し指を前後に向かい合わせ、同時に近づける。



上野原市歴史文化ミニ展示会、
7月24日(月)～8月18日(金)
は「戦争と上野原展」でした。
9月号に引き続き、展示の模様
を紹介します。

上野原市歴史文化ミニ展示会 誌上レポート 18 戦争と上野原展 (後編)

①桐原村の小学校で行われた日中戦争戦没者の村葬(昭和13年) ②牛倉神社で行われた戦勝祈願。防空訓練に参加した町民が集合(昭和14年) ③上野原宿の旅館「若松屋」の看板 ④灯火管制用カバー。夜間空襲に備え家庭の電灯につけた ⑤兵士の巻脚絆と水筒 ⑥兵士の必携品・軍隊手帳



「上野原の歴史展」開催中

10月6日まで「上野原の歴史展」を開催中です。展示の様子は11月号で紹介します。

●日時 9月25日(月)～10月6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。

4年ぶりの 例大祭 牛倉神社の歴史に迫る！

みなさんは、4年ぶりに開催された牛倉神社例大祭に参加しましたか？今回はその牛倉神社の歴史について調べました。

牛倉神社の創建は不詳ですが、西暦631年の9月に初めて祭事が行われたとの言い伝えもあり、年代はかなり古いようです。上野原町誌によれば「往古此郷を主宰の神人ウシと称し、倉裏を設けて租税を収めしむ」という口伝があり、これが牛倉神社の名前の由来といわれているそうです。武田信玄の長女黄梅院が北



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。

条氏政に興入れする際、受渡の儀式が行われたのが牛倉神社です。そんな牛倉神社には「天王社」の愛称もあり、自然災害と疫病蔓延から人々を守るために、疫病を防ぎ、病を治癒してくれるという牛頭天王を祀っていました。

牛頭天王の伝説の起源は朝鮮半島説が有力ですが、定説は確立されておらず、日本独自の神とされることもあります。「牛頭天王と蘇民将来」の伝説によると、別名を武塔神（むくろのかみ）といひ、須弥山の中腹にあつた豊饒国の国王・武甕天王の息子が牛のような角を持つて生まれ、その風貌から牛頭天王と名乗るようになったそうです。

牛頭天王は平安時代から中世にかけて全国に広まり、祀っている場所は祇園と呼ばれました。京都の八坂神社で行われる祇園祭も牛頭天王に由来があります。八王子市の名称も牛頭天王の8人の王子がもともとなっていていす。しかし、近代になると、明治政府の神仏分離政策において「テンノウ」という称号が不敬であるとされ、牛頭天王を祀っていた神社はすべて祭神を須佐之男命に変えるか、もしくは牛頭天王を祭神から除外することを命じられました。そ



のため、京都の感神院祇園社も八坂神社と名前を改めるようになったのです。牛倉神社も、現在は須佐之男命をはじめとして食物の一切を司る神・牛馬の神である保食神など、五神が合祀されています。

牛頭天王自身が疫病神でもあるそうです。疫病神を信仰すると聞くと意外に思う人もいるとは思いますが、祟りや怒りを鎮め、自分たちの身を守るために信仰の対象となったという、しつかりした理由があるわけですね。また、牛は病氣平癒や災禍除去、多産豊饒の神の使いであることから、牛頭天王も単に疫病神として祀られたのではないのかもしれない。牛頭天王は祇園精舎の守護神であるともされているため、この説はそれほど間違っていないのではないのでしょうか。

郡内三大祭りの一つ、牛倉神社例大祭。4年ぶりということもあって帝京科学大学の現役学生にとっては初めての体験でしたが、みんな想像以上の賑わいに驚いていました。
このまま来年以降も、今年のような活気に満ちあふれた牛倉神社例大祭が見られることを楽しみに、また1年間を過ごしたいと感じました。

疾病を防いでくれる牛頭天王のご利益でついにコロナに打ち勝ち、復活をとげた牛倉神社の例大祭。そう考えてみると感慨深いものがあります。神社やお祭りの起源について学んでから参加すると、また少し普段とは違う視点で楽しめますね。
来年の例大祭では、みなさんもほんの少し歴史を思い出してみてください。

(りん たき たか すけろく)



この記事の作成には上野原市観光協会前会長の佐藤満様にご協力をいただきました。ありがとうございました！



保健だより

●申し込み・問い合わせ 子育て保健課 (☎ 62-4134)

クローズアップニュース

歴史文化・ネコノメ

うえのはら健康家族

お知らせチエックリスト

すくすく育てうえのはらっ子

リンデン・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4日(水)	R5年5月6日～6月4日生
	11月1日(水)	R5年6月5日～7月6日生
9 か月児	10月4日(水)	R4年12月1日～12月31日生
	11月1日(水)	R5年1月1日～1月31日生
1歳6か月児	10月6日(金)	R4年3月8日～3月31日生
2 歳 児	10月25日(水)	R3年6月11日～8月31日生
3 歳 児	10月6日(金)	R2年6月1日～6月30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)

★産前産後ホット・スペース「こ・こ・あ」

◎対 象 者 妊娠中～おおむね産後1年未満の人

◎日 時 毎週火曜日 午前9時30分～午後0時30分(正午までにお越しください)

◎場 所 総合福祉センターふじみ 2階

◎内 容 授乳相談、育児手技などの相談や練習、身長・体重測定など

※事前にお電話で希望日・時間をご連絡ください。

★検診のご案内

実施場所 総合福祉センターふじみ

申し込み 医療保健担当 (☎ 62-4134) へ電話

【子宮頸がん検診】

◎実 施 日 10月20日(金)、11月14日(火)
午後実施

※定員になり次第締め切ります。

※市の施設検診との重複受診はできません。

※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。

★子宮頸がん施設検診

◎対 象 者 市内に住民登録があり、令和6年4月1日までに20歳以上になる女性
※R4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

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



▶ 検診項目 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人(定員を超えた場合は翌月以降のご案内)

★睡眠外来のご案内

▶ 実施日時 平日木曜日午後(要予約)

▶ 問い合わせ 平日午後1時～4時 担当: 亀井医師

不眠が長期間にわたって続くと、昼間に精神や身体の不調が現れて、生活の質が低下します。これを不眠症といいます。不眠の原因にはさまざまあり、原因に応じた対処法が必要です。不眠が長く続いて困っているときは、睡眠外来を受診してみてください。なお、精神疾患が原因の場合は精神科の受診が必要となる場合があります。



★10月から小児科予防接種の同時接種開始

▶ 対象者 1歳以降の小児

▶ 同時接種できるワクチン ①MR・水痘・おたふく・ヒブワクチン・肺炎球菌ワクチン(最大5種類)
②おたふく・日本脳炎

▶ 予約・問い合わせ 平日午後4時～5時

★一般健康診断を実施しています



▶ 健診日(下記の月曜日)	▶ 受付時間 ※時間厳守
10月2、16日	午後2時～3時
11月6、20日	
12月4、18日	

▶ 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。
※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.130

今月のテーマ

幼児期の歯科健診を積極的に受けましょう！



幼児期（1～6歳）に乳歯がむし歯になり、歯の痛みや不快感をとまなう場合には、永久歯に生え替わったあともむし歯になりやすくなるといわれています。

永久歯は一生使うもので、生え替わることはありません。このため、幼児期のむし歯予防は非常に大切になります。

【市の歯科健診の状況】

令和4年度の幼児期の歯科健診受診率は、1歳6か月児が67.1%、3歳児が62.7%でした。

令和2年度は、1歳6か月児が88.2%、3歳児が76.5%でしたので、受診率が下がっています。保護者に幼児期の歯科健診受診の重要性を理解していただき、健診の受診につなげることを課題としています。

【むし歯予防の重要性】

1歳6か月児では、むし歯の発見はほとんど見られません。2歳を過ぎてから少しずつ増え始め、3～5歳児になると急激に増加します。

むし歯予防がなぜ必要なのかというと、乳歯がむし歯により喪失すると、食べ物が噛みにくくなります。噛む力が弱くなると消化吸収だけでなく、顎の成長にも影響します。また、言葉を正しく発音する際にも影響します。



【幼児期の歯科健診を受けましょう】

乳歯に歯垢が付着し、その状態で砂糖を含む飲み物や食べ物を摂取するとむし歯になりやすくなります。また、幼児期は歯の手入れが不十分になることが多いために、むし歯の進行を早めてしまう場合があります。

★むし歯を予防するポイント

- ①歯の清掃……歯石の除去および付着の防止
- ②食生活……甘い飲食物の摂取頻度を少なくする。
- ③予防処置……フッ素の塗布など
- ④早期発見・早期治療……定期健診および歯科治療の完了

④については、1歳6か月児健診および3歳児健診を市町村で実施することが国で定められています。その中に歯科健診も含まれており、早期発見・早期治療の機会となっています。

市の幼児期の歯科健診は、令和2年度から1歳6か月児および3歳児健診の対象児に歯科健診票を送付し、市内の歯科医院で受診していただく形になっています。

歯科健診では、歯科医師による診察と、歯科衛生士による歯科指導が行われます。お子さんの歯の状態を知る機会となったり、歯の手入れについて助言をもらったりすることができます。また、歯科健診のあとも、むし歯にならないように継続した受診が必要なため、かかりつけ歯科医院を決めることが大切です。

まずは歯科健診を受けることが、お子さんの歯を守る第一歩です。積極的に受けるようにしましょう。

第19回上野原市駅伝競走大会

上野原市駅伝競走大会実行委員会事務局
(社会教育課) (☎ 62-3409)

- 開催日 12月10日(日)(悪天候などの場合は中止)
- 受付時間 午前8時30分～8時50分
- 開会式 午前9時から市役所センタープラザで実施
- 競技 参加区分①・② 午前11時スタート
参加区分③～⑧ 午前10時30分スタート
- 閉会式 午後2時(予定)からもみじホールで実施
《参加者を募集します》
- 参加資格
 - ・各参加区分の出場資格に該当し、走者としての健康管理ができる人
 - ・小学生の部は保護者の承諾を得た人、中学生の部は保護者および学校長の承諾を得た人
- 参加区分
 - ①市内小学生男子の部 ②市内小学生女子の部
 - ③一般の部 ④市内スポ協の部 ⑤市内職場の部
 - ⑥市内壮年の部 ⑦中学男子の部 ⑧中学女子の部
- ※③～⑧の申し込みが90チームを超えた場合は、参加区分③において抽選を行い、出場チームを決定します。
- 参加料 ③～⑥ 5,000円
①・②・⑦・⑧ 2,000円
- ※参加料は悪天候による大会中止を除き返還しません。
- 申込方法 所定の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて提出してください(郵送可)。
- ※申込用紙は大会事務局に請求するか、市ホームページからダウンロードしてください。
- 申込期間 10月2日(月)午前9時～
27日(金)午後5時(土日・祝日を除く)
- ※郵送の場合は10月27日(金)必着
《監督会議を行います》
- 日時 11月24日(金)午後7時～
- 場所 もみじホール 2階 会議室2



有料広告

屋根・外壁・板金・雨樋一式
新島工業株式会社

一緒に働きませんか？

職人・見習い大募集！

見習い12,000円～(日給) *社保完備*昇給有*未経験者優遇*
お気軽にお電話ください！

TEL:042-687-4886

お知らせチェックリスト

中央公民館
「親子リトミック教室」



社会教育課社会教育担当 (☎ 62-3409)

中央公民館では次の日程で「親子リトミック教室」を開催します。お友達と一緒に、新しいお友達づくりに、音楽にあわせて楽しく遊びましょう。ぜひ気軽にご参加ください。

●開催日時 (全3回・金曜日)

10月13日、20日、27日 午前10時～11時

●場所 もみじホール 3階 会議室5・6

●対象 1～6歳の未就学児とその保護者

●内容 ピアノにあわせて踊ったり歌ったり、音楽を楽しもう。

●講師 久島秀子 先生

●定員 30組

※社会教育課まで電話申込



第19回上野原市ウォークラリー 参加者募集

社会教育課社会教育施設担当
(☎ 62-3409 FAX63-4772)

●日時 10月29日(日) 午前8時30分集合、午前9時開会式

●集合場所 総合福祉センターふじみ 2階 会議室B・C

●募集人員 30組(2～4人で1組)

●参加料 1人100円

●持ち物 腕時計、筆記用具、雨具、昼食

●申込期限 10月23日(月)

※申込受付は平日の午前8時30分～午後5時

●申込方法 社会教育課へ電話またはファックス



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



人権擁護委員に 委嘱されました

岡本和洋さん、石井千晴さんが10月1日付けで
法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。



おかもとかずひろ
岡本和洋さん



いしいちはる
石井千晴さん

山梨県民の日記念！

『あなたも弾ける!ベーゼンドルファー』

社会教育課社会教育施設担当 (☎ 62-3409)

市もみじホールで所有する、世界三大ピアノのひとつ「ベーゼンドルファー モデル275」をホールで弾いてみませんか？

- 開催日 11月20日(月)
- 時間帯 午前9時～午後5時30分
1時間単位(7枠)
- 場所 もみじホール
- 費用 1枠(1時間)2,000円
- 対象 市内在住・在勤者
- 申込期間 10月16日(月)
～31日(火) 午前9時～午後5時
(土曜・日曜を除く)

※先着順です。電話でお申し込みください。
※申込期間内に定員に達しなかった場合は、追加募集
(市外者も応募可能)を受け付けます。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



お知らせ

～人の動き～

人口と世帯 (令和5年9月1日現在)		
	人口等	対前月比
人口	21,732人	-33
男性	10,892人	-20
女性	10,840人	-13
世帯	10,072世帯	-4

中央公民館事業オンライン講座 「リカレント教育の推進」



社会教育課社会教育担当 (☎ 62-3409)

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

- 講座 「リカレント教育の推進～官民学の連携を踏まえて～」
- 日時 11月2日(木) 午後2時～3時30分
- 場所 市役所 2階 会議室D
- 定員 30人
- 参加費 無料
- 内容 生涯に渡って学び続け、能力を開発する教育
と就労を交互に行う「リカレント教育」を学びます。
※社会教育課まで電話でお申し込みください。
※生涯学習推進センターから「Zoom」を使って配信
される講座をみなさんと視聴します。接続状況の悪
化などが生じる可能性もあります。ご了承ください。
※詳しい講座内容は、市ホームページをご覧ください。

～地域の歯医者さんが伝える～ 口からはじまる健康長寿

長寿介護課地域包括支援担当 (☎ 62-3128)

人生100年。歯と口の健康は「長生きのもと」とい
われています。少しでも長く自分の歯で過ごし、健康
で長生きしていくため、市民公開講座を開催します。

市民公開講座

～地域の歯医者さんが伝える～口からはじまる健康長寿

- 日時 11月12日(日) 午後2時～3時30分
- 場所 もみじホール 2階 会議室2
- 内容
 - ①講演「正しく理解! 歯周病のすべて」
 - ②フリーディスカッション 気になるお口の病気、歯
と全身の健康、口腔ケアの実践方法など
- ※詳しくは、お問い合わせください。

有料広告

うちの子「結婚」しないのかしら？

－ 独身のお子様の結婚支援・孤立化対策 －

「孫の顔を見れないかも」「結婚する気がなさそう」
「自分たちがいなくなった後が心配」
そんな不安に仲人が親身に対応します。
お気軽にお問い合わせ下さい。

結婚相談所ムスベル TEL:055-288-1038

農振除外の申請を受け付けます**産業振興課農村地域づくり担当（☎ 62-3119）**

農業振興地域内の農地を、農地以外の用途（宅地・駐車場・資材置き場など）に利用する場合には、農用地区域からの除外手続きが必要です。

●**受付期間** 10月2日（月）～31日（火）

●**除外要件**

- ・ほかに利用できる土地がないこと
- ・除外後直ちに農用地以外に利用すること
- ・周囲の農地などに影響を及ぼさないこと
- ・土地改良事業区の土地に該当する場合、事業完了後から8年以上を経過していること ……など

※申請をしても、除外目的や農地の条件などによっては除外できない場合もあります。また、除外手続きが完了するまで、おおむね6か月～1年程度の期間を要します。

※申請希望者は産業振興課までお越しください。

**住民税非課税世帯に対する
物価高騰対策支援金****上野原市支援金受付窓口（☎ 62-3210）**

「令和5年度住民税非課税世帯に対する物価高騰対策支援金」の申請はお済みですか。

支援金支給の可能性のある人には、7月に「支給要件確認書」および「支援金申請書（請求書）」をお送りしています。申請期限は10月31日（火）です。内容を確認し、支給要件に該当する場合は、申請期限までに申請をお願いします。

※詳しくは、お問い合わせください。

救急車の適正利用を！**消防総務課警防救急担当（☎ 62-4112）**

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

本当に緊急を要する人のために、救急車の適正利用をお願いします。

尊い命を救うために、市民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

**行政書士無料相談会****山梨県行政書士会（☎ 055-237-2601）**

●**日時** 10月8日（日）午前10時～午後4時

●**場所** 富楽時ふらっと 大会議室（富士吉田市下吉田4-2-15）

●**相談内容** 遺言・相続、農地利用、契約書作成、在留許可、自動車登録、戸籍、成年後見、会社・各種法人設立、営業許認可、マイナンバーカード申請など

**税と登記の無料相談会**

**東京地方税理士会山梨県会（☎ 055-233-1318）
山梨県司法書士会（☎ 055-253-2376）**

●**日時** 11月8日（水）午後1時30分～4時30分

●**場所** 山梨県地場産業センター「かいてらす」（甲府市東光寺3-13-23）

●**相談内容** 税理士および司法書士が相続税、相続登記、会社の税務、土地・建物の名義変更など幅広く相談に応じます。

●**申込方法** 電話で事前申込（先着40組）

※相談時間は1組30分を目安とします。

※書類の作成指導や審査はできません。

無料法律相談会**生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）**

●**日時** 11月10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** 法律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30日（月）～11月8日（水）（土曜・日曜を除く）先着順

※詳しくは、お問い合わせください。

1～18歳を対象とした インフルエンザ予防接種費用の助成

子育て保健課医療保健担当（☎ 62-4134）

- 対象者 接種日に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（日）～令和6年1月31日（水）
- 実施場所 市と委託契約した医療機関（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
※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、委託医療機関および総合福祉センターふじみにあります。
- ※委託医療機関以外で接種を受け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事前にご確認ください。
- ※入院などにより市外の医療機関での接種を希望され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。
- ※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ので、各医療機関にお問い合わせください。

マイナンバーカードの 便利な使いみち



★身分証明書として使えます。

カードには氏名・住所・生年月日・性別・マイナンバーと本人の顔写真などが表示されていて、身分証明書として利用できます。

★コンビニで住民票や印鑑登録証明書を取得！

住民票の写しや印鑑登録証明書が全国のコンビニエンスストアなどで取得できます。年末年始を除き、毎日午前6時30分～午後11時に利用できます。

★転出手続きのための来庁が不要に！

引越しワンストップサービスにより、転出届と転入先市区町村へ転入時の来庁予定の連絡が申請できます（転入先市区町村の窓口での手続きは必要です）。

★健康保険証として使えます。

ひも付けすることで健康保険証として利用できます。同意があれば医療機関などで服薬履歴などの確認もできます。高額な医療費の一時的な自己負担や限度額適用認定証の書類申請なども不要に。

●問い合わせ 市民課窓口担当（☎ 62-3112）

高齢者などを対象とした インフルエンザ予防接種費用の助成

子育て保健課医療保健担当（☎ 62-4134）

- 対象者 接種日に市に住民登録がある①65歳以上の人②60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓、呼吸器の機能に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および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（日）～令和6年2月29日（木）
- 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、予防接種済証（水色のもの）、医療保険証
※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。
- ※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。
- ※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ので、各医療機関にお問い合わせください。なお、市立病院は次のとおり実施します。

【市立病院】（予約専用☎ 56-8870）

- ・実施予定日 10月23日（月）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、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16日（月）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23日（月）以降の祝日・年末年始を除く毎週月・水・金曜日（ワクチンの入荷状況によって、開始日が変更になる可能性があります）
- ・予約受付 10月16日（月）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
- ※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。



令和6年度コミュニティ助成事業募集



●申請期限 10月11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。

※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。

住民基本台帳閲覧状況

住民基本台帳法第11条第3項および第11条の2第12項、住民基本台帳の一部の写しの閲覧及び住民票の写し等の交付に関する省令第3条の規定に基づき、次のとおり公表します。

■ 閲覧の期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日

申出者氏名 (法人の場合はその名称および 代表者または管理人の氏名)	利用目的の概要	閲覧年月日	閲覧に係る住民の範囲
一般社団法人 中央調査社 会長 境 克彦	国立研究開発法人 国立がん研究センターが実施する「健康情報についての全国調査（2023年）」の対象者抽出のため	令和5年2月22日	上野原に住む満20歳以上の日本人男女（平成15年4月末日生まれまで）計20人
一般社団法人 中央調査社 会長 境 克彦	慶應義塾大学パネルデータ設計・解析センターが実施する日本家計パネル調査「就業と生活について」の対象者抽出のため	令和5年1月13日	大野に住む満20歳以上の日本人男女（平成15年1月末日生まれまで）計30人
山梨県知事政策局広聴広報グループ 広聴広報監 小林 徹	令和5年度県政モニター候補者を抽出し、登録を依頼するため	令和4年12月5日	市内全域18歳以上の日本人男女46人
一般社団法人 中央調査社 会長 境 克彦	国立大学法人 東京大学社会科学研究所が実施する「生活時間に関するオンライン調査」の対象者抽出のため	令和4年10月12日	上野原に住む25歳以上44歳以下の男女（昭和53年1月1日から平成9年12月末日生まれまで）計27人
(株)日本リサーチセンター 代表取締役社長 杉原 領治	日本銀行 情報サービス局が実施する「生活意識に関するアンケート調査」（第91回）の対象者抽出のため	令和4年6月3日	上野原に住む20歳以上の男女（平成14年7月31日生まれまで）計15人

●問い合わせ 市民課窓口担当（☎ 62-3112）

お知らせ

こどもフェスタ
こどもが主役！考える・作る・体験する・披露する

10月21日（土）10:00～14:00
もみじホール

主催 / mama.to.ko.piece ～ままとこ～

TASTE of UENOHARA
お寺マルシェ
feat.Seida-lmo storytime

入場無料 雨天決行・荒天中止

10月14日（土）11:30～15:00
龍泉寺（上野原 6362）



▶▶▶ 上野原市職員 2 次募集

市では、令和 5 年度上野原市職員採用試験（令和 6 年 4 月採用）を次のとおり実施します。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 25 日（土）

第 2 次試験 12 月 15 日（金）

●試験職種・受験資格 採用数：若干名

職種	区分	年齢要件	受験資格
土木職 (経験者)	初級	昭和 44 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）で、地方公共団体および民間企業などで常勤として土木工事関係の実務経験（設計、施工管理、管理技術者など）が 10 年以上あり、技術士または土木施工管理技士（1 級または 2 級）の資格を有する者
	上級		大学（土木に関する専門課程）を卒業した者またはこれと同等以上の学力を有する者で、地方公共団体および民間企業などで常勤として土木工事関係の実務経験（設計、施工管理、管理技術者など）が 10 年以上あり、技術士または土木施工管理技士（1 級または 2 級）の資格を有する者
保健師	上級	昭和 59 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 6 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
保育士	中級	平成 6 年 4 月 2 日 以降に生まれた者	保育士資格および幼稚園教諭免許の両方を有する者または令和 6 年 3 月 31 日までに取得見込みの者
		昭和 49 年 4 月 2 日 ～平成 6 年 4 月 1 日 に生まれた者	保育士資格および幼稚園教諭免許の両方を有し、保育所などにおける保育士・幼稚園教諭として 1 年以上継続して勤務した期間が令和 5 年 3 月 31 日まで通算して 3 年以上ある者
介護支援 専門員	初級	昭和 54 年 4 月 2 日 以降に生まれた者	高等学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
精神保健 福祉士	上級	昭和 54 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、精神保健福祉士の資格を有する者
消防職	初級	平成 6 年 4 月 2 日～ 平成 18 年 4 月 1 日 に生まれた者	【共通】 ①準中型自動車免許（AT 限定を除く）または大型自動車免許を取得している者もしくは採用までに取得できる者。ただし、平成 29 年 3 月 11 日までに普通自動車免許を取得した者は普通自動車免許（AT 限定を除く）で可 ②身体条件として次の条件を満たすこと ア（男性）身長おおむね 160cm 以上、体重おおむね 50kg 以上 （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 ウ 聴力 左右とも正常である ③活字印刷の出題および独力の口述試験に対応できる者で、採用後は介助なく通勤および勤務できる者 【昭和 59 年 4 月 2 日以降に生まれた者（消防吏員経験者）のみ】 消防吏員として 1 年以上継続して勤務した期間が令和 5 年 3 月 31 日までに通算して 3 年以上あること
		昭和 59 年 4 月 2 日 以降に生まれた者 (消防吏員経験者)	

●試験申込み期間 10 月 16 日（月）～ 31 日（火）

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。

お知らせ

第三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・世界に平和をラファエル・ゲーラ
ピアノコンサート11 月 11 日（土）14:00 もみじホール
チケットは市内取扱店で

【問】 オフィスはな ☎ 090-1434-1086

上野原・富士吉田・都留・大月
箏・三絃・尺八による演奏会

富士三曲協会定期演奏会

10 月 29 日（日）11:00 もみじホール

入場無料

主催 / 上野原市文化協会箏曲部・富士三曲協会・やまなし県民文化祭実行委員会
後援 / 上野原市教育委員会・上野原市文化協会



▶▶▶ 令和5年度自衛官等募集

募集種目	資格	申込期限	試験日	待遇・その他
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	11月30日(木)	《1次》12月9日(土)～14日(木) 《2次》令和6年1月6日(土)～14日(日) ※いずれか1日を指定	入隊後2年9か月経過以降、選考により3等陸・海・空曹
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	随時	受付時にお知らせします。	所要の教育を経て、3か月後に2等陸・海・空士に任用 陸上(技術系を除く)は1年9か月、 陸上(技術系)・海上・航空は2年9か月を1任期として任用(以降2年を1任期)
防衛 大学校 学生	一般 18歳以上21歳未満(自衛官は23歳未満)かつ高校または高専3年次修了(見込)の者	10月18日(水)	《1次》10月28日(土) 《2次》11月28日(火)～12月2日(土)	修学年限4年 卒業後約1年で3等陸・海・空尉
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満かつ高校または高専3年次修了(見込)の者	10月11日(水)	《1次》10月21日(土) 《2次》12月13日(水)～15日(金)	修学年限6年 医師免許取得後2等陸・海・空尉
防衛医科大学校 看護学科学生		10月4日(水)	《1次》10月14日(土) 《2次》11月25日(土)・26日(日)	修学年限4年 看護師免許取得後、卒業後約1年で3等陸・海・空尉
陸上 自衛隊 高等工 科学校 生徒	推薦 男子で中卒(見込)かつ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	12月1日(金)	令和6年1月6日(土)～8日(月・祝) ※いずれか1日を指定	修学年限3年 卒業後は陸士長 卒業後約1年で3等陸曹
	一般 男子で中卒(見込)かつ17歳未満の者	令和6年1月5日(金)	《1次》令和6年1月13日(土)・14日(日) 《2次》令和6年1月25日(木)～28日(日) ※いずれか1日を指定	
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)修士課程在学かつ正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満の者(大学院修士課程在学者は28歳未満)	11月10日(金)	12月3日(日)	貸費学生として採用された4月分から大学または大学院の正規の修業年限を終わる月まで毎月54,000円貸与されます。

自衛隊山梨地方協力本部
オリジナルキャラクター



甲州ふじ

甲州かえで

●問い合わせ

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

山梨地本

検索

●●● 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	12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～金曜日 (祝日除く)	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～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	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 10日(火)	農業委員会(産業振興課内) ☎ 62-3119
人権相談	10日(火)、27日(金) 午前10:00～正午		市税収納・納税相談	29日(日) 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎ 62-3113
行政相談	16日(月) 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	市民課日曜窓口	29日(日) 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎ 62-3112

防災クロスワードパズルにチャレンジ!!

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

※空欄にはカタカナをご記入ください。

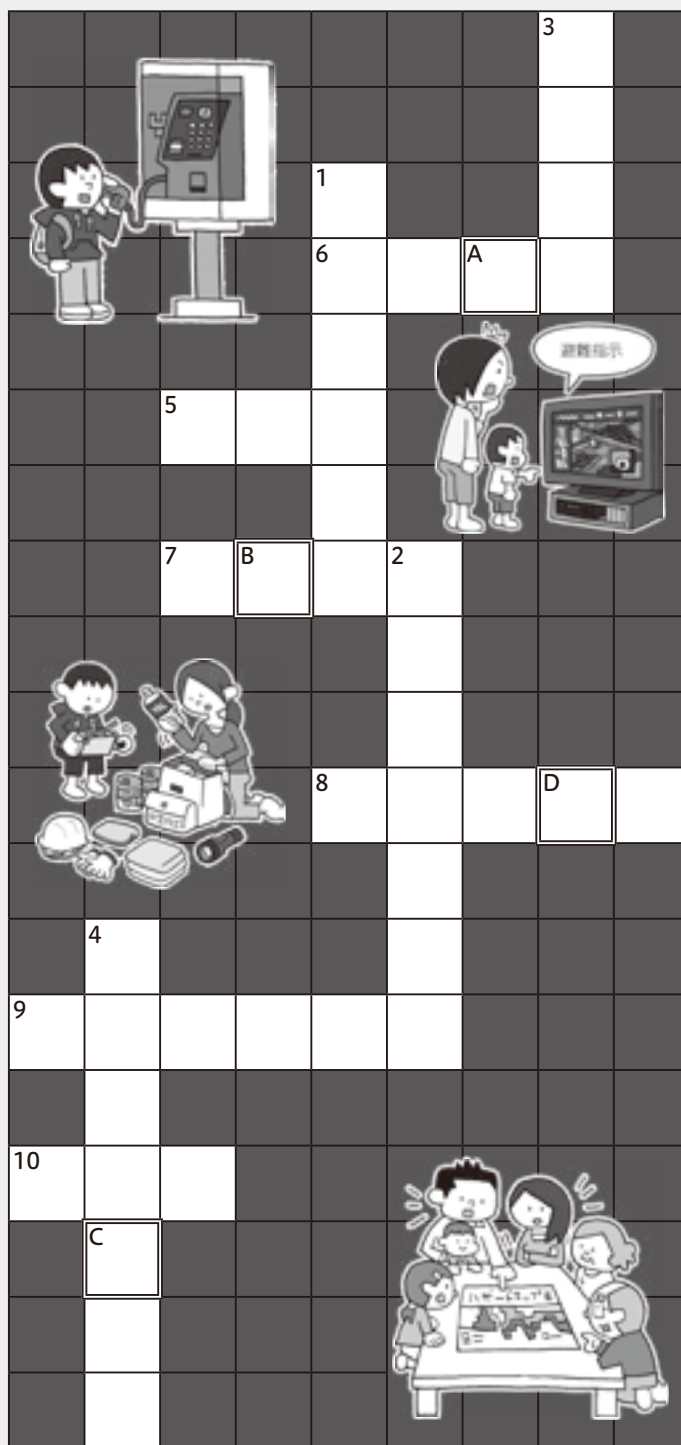
※4文字の答えは左下に記載しています。

【タテのカギ】

- 地震による強い揺れで地盤が液体状になる現象。○○○○○○現象。
- 土砂災害警戒区域は別名、○○○○○○○○ともいいます。
- 災害が発生したとき、伝言を録音・再生できるサービス。災害用伝言○○○○(171)。
- 水害や土砂災害に備えて、住民が取るべき行動をお知らせするために5段階分けしたもの。○○○○○○○○。

【ヨコのカギ】

- 、共助、公助のうち、災害時にはこれが一番重要です。
- 気象庁が提供する、大雨による災害発生危険度分布の愛称を○○○○○と言います。
- トラフ地震は、マグニチュード8～9クラスが、今後30年以内に70～80%の確率で発生するといわれている巨大地震です。
- 普段から食料を少し多めに購入し、日常で備蓄品を消費して、その分買い足す循環を○○○○○ストックと言います。
- 災害時における自分独自の避難行動計画(スケジュール表)のこと。マイ・○○○○○○○。
- カメラでは、街の状況や河川の水位をリアルタイムで見ることができます。



答えは……

A	B	C	D
---	---	---	---

(難易度) 〆〆〆〆 : 〆〆〆

すくすく育て うえのはらっ子～我が家の主役～



上野原地区 加藤 ^{すばる} 澄春くん (9歳6か月)
^{せんと} 千翔くん (5歳)
浩二さん、さちさんの長男、次男
“兄弟仲良く成長してね！”



上野原地区 小泉 ^{きこ} 希子ちゃん (3歳5か月)
^{ちさ} 千咲ちゃん (2か月)
悠さん、結衣さんの長女、次女
“我が家に生まれてきてくれてありがとう！
姉妹仲良く大きくな～れ！”

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14日(土)、28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11日(水) 午後1時～4時

【場所】こもれび庵(島田地区新田)

※場所は変更もありますのでLINEでご確認ください。

【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)

★最新情報は QR コードから公式 LINE にて



～ 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9時～午後4時

※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)

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	午前 初診	花輪・片山	内田・飯野・三澤	担当医・小池	山崎・村田	三澤・担当医
一般外来	午前 予約	三澤(仁)・唐澤	岡本・村田・片山	花輪・長坂(浩)・濱	花輪・片山	岡本・村田・進藤
専門外来 【予約制】	午前		<糖尿病> 高橋			
	午後			<糖尿病> 山崎 <腎臓> 担当医 <睡眠> 亀井 注2	<睡眠> 竹内 注1	
神経内科	午前			森嶋(予約)		
小児科	午前	小野	成澤	小野	玉井	小野
小児科 【専門外来】	午後	<心臓外科> 河野 第1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	担当医 注3	遠藤	菊池	担当医	担当医
皮膚科	午前 午後	福島		三井		浅川(理)
整形外科	午前	高橋(尚)・名田屋	須田	戸島・重橋	桐山・名田屋	金沢・名田屋
眼科 【一般外来】	午前	河西		10/5 篠原 10/12 1926 福山	古畑	
	午後			杉谷	山梨大非常勤医師	
耳鼻咽喉科	午前 午後		根岸	佐藤		高橋(真)
泌尿器科	午前		岡根谷		村石	
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水曜日のみ 注4		
秋山診療所	午前	岡本 注5		ツル虎ノ門医師	上條	
	午後					

●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。
※白内障手術は菊島医師・櫻田医師が担当します。白内障外来を受診希望の人は、平日金曜日午後の外来を受診してください。
注1 睡眠時無呼吸症候群は、平日金曜日竹内医師が診察します。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 眠りに関する悩みを気軽に相談ください。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3 第3月曜日は千葉医師が担当します。
注4 7月から西原診療所の診察日が第3木曜日から第3水曜日に変更となっています。
注5 第1・3・5月曜日は、午前のみ診療・午後休診です。
※10月16日は、午前・岡本医師、午後・ツル虎ノ門医師が担当します。

上野原市立病院〈睡眠外来〉竹内暢医師の睡眠コラム #07



光の利用でよい睡眠

みなさん、こんにちは。
突然ですが、ご自宅に猫を飼っていますか？猫は夜に動き回る夜行性の動物ですが、人は夜行性ではありません。しかしながら、夜行性の猫のように、昼夜がひっくり返るような睡眠を取っている人が身近にいないでしょうか。中高生で、昼夜が逆転して学校に行けない人が、睡眠外来をよく受診されます。人は本来、夜行性ではありませんから、朝にしっかりと太陽の光(曇りの日でも、縁側にいれば十分です)を浴びて、体の中にある睡眠の時計をリセットする方が、より健康的です(朝の光は、早寝早起きを促します)。
逆に、夜に強い光(多くはスマートフォンやパソコンなどの人工的な光)を浴びると、遅寝遅起きになりがちになります。
あまり極端に体内時計が狂ってしまうと、通常の睡眠薬では、睡眠を安定させる効果は得られません。健康のためにも、お日様とともに、寝る、起きることができるように、ご自身の生活を見直してみませんか。

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！

おトクーポン協力店募集中

政策秘書課
秘書広報担当
☎62-3191

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。
※本券を使用の際は、必ず清算時に提示してください。
※なお、本券の使用は現金払いのみ有効で、他の割引・サービスとの併用はできません。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2023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。
※本券を使用の際は、必ず注文時に提示してください。
※なお、本券の使用は現金払いのみ有効で、他の割引・サービスとの併用はできません。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2023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)
※本券を使用の際は、必ず参加時に提示してください。
※なお、本券の使用は現金払いのみ有効で、他の割引・サービスとの併用はできません。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2023年10月末日まで

定休日/土日・祝日 営業時間/10:00～20:30

※本券1枚につき1名様まで使用可能です。(一人一回限り)
※本券を使用の際は、参加時に本券を必ず提示してください。
※なお、本券の使用は現金払いのみ有効で、他の割引・サービスとの併用はできません。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2023年10月末日まで

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)
※本券を使用の際は、参加時に本券を必ず提示してください。
※なお、本券の使用は現金払いのみ有効で、他の割引・サービスとの併用はできません。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2023年10月末日まで

リンデン だより

LINDEN DAYORI

市立図書館

一般書

◇『おばちゃんに言うてみ?』

泉ゆたか／著 新潮社

◇『伝言』

中脇初枝／著 講談社

◇『ドゥルガーの島』

篠田節子／著 新潮社

児童書

○『ビアトリクス・ポター物語』

キャティ・ウーリー／文 ジニー・スー／絵
化学同人

○『6 + 1 の不思議』

斉藤洋／作 森田みちよ／絵 講談社

○『アリとダンテ、宇宙の秘密を発見する』

ベンジャミン・アリー・サエンス／著
川副智子／訳 小学館

絵本

◆『どうぞめしあがれ!』

松田奈那子／文・絵

佐野・ブーゼルダ・マリア／原案 ほるぷ出版

◆『ぼくのじゃがいも』

モモコ・アベ／絵 ジョシュ・レイシー／作
こぐま社

◆『おおきくなったリス』

伊佐久美／作 講談社

図書館イベント

◆子ども映画会 『かちかちやま』ほか

10月14日(土) 午前10時～/午後2時～
会議室

◆あおぞらおはなし会

10月21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。

◆映画鑑賞会 『ねぼけ』

10月15日(日) 午後2時～ 会議室

◆リンデンドーム朗読館

10月22日(日) 午後2時～ 会議室
◎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

202

男女共同参画推進委員会

「昭和モデル」から「令和モデル」に ～男女共同参画白書から～

人生100年時代を迎え、家族の姿は多様化していますが、日本では有償労働時間が男性、無償労働時間が女性に偏るなど、固定的な性別役割分担が残っています。



内閣府の「令和5年版男女共同参画白書」によると、妻の就業形態に関わらず、夫の帰宅時間は妻よりも遅く、夕方以降の家事・育児は妻が主に担っていることがわかります。我が家でも、夫の方が帰宅時間が遅く、子どもと私が二人でご飯、お風呂を済ませ、寝る頃にやっと夫が帰ってきます。

2018年に行われた、男女別の「睡眠時間の短い県ランキング」調査では、山梨県の女性が全国1位でした。睡眠不足は身体にも心にも影響が出ます。特に出産後の母親は、ホルモンバランスも不安定で、頻回授乳や夜泣きにより、まとまった睡眠時間もとれません。そんなとき、父親が少しでも代わってミルクをあげたり、あやしてくれたりして、寝る時間を確保してくれたらと思います。このとき、「手伝うよ」と言う母親は不愉快ですのでご注意ください。家事・育児は母親だけの役割ではないです。二人で分担して、家族の時間をつくりましょう。

内閣府の男女共同参画に関する調査では、子どもがいる世帯では、女性は家事・育児時間を減らしたいと思い、男性は仕事時間を減らし、家事・育児時間を増やしたいと思う傾向が見取れます。

「男性は仕事」「女性は家庭」の「昭和モデル」から、すべての人が希望に応じて、家庭でも仕事でも活躍できる社会「令和モデル」に切り替えるときが来ているのではないのでしょうか。

【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

日本スポーツマスターズ空手道競技 2年連続全国5位！

9月2日（土）～4日（月）、福井県で日本スポーツマスターズ2023空手道競技が行われ、巖地区の浅川信二あさかわしんじさんが男子形4部で5位に入賞しました。マスターズには15回連続出場となる浅川さん。昨年に続き5位となった感想をお聞きすると、「強い相手が多く勝ち抜くのは大変だが、来年は更に上を目指したい。体との戦いになるが、毎日の鍛錬を欠かさずがんばりたい」と決意を語ってくれました。



"住みます芸人"いしいそうたろうさん来庁 テレビ番組で市をPR！

9月6日（水）放送のBSよしもと「キクテレミラジ265」に村上市長が出演し、上野原市をPRしました。「市町村長 うた自慢まち自慢」のコーナーで、「山梨住みます芸人」のいしいそうたろうさんに、お祭りや秋山温泉、ミューの森、酒まんじゅうなどの魅力をPRしました。市長の歌を含むアーカイブがYouTubeにアップされています。QRコードからぜひご覧ください。



見晴亭を拠点に市の魅力を発信 地域おこし協力隊・稲福さん

9月から新しい上野原市地域おこし協力隊員が加わりました。稲福良祐いなふくりょうすけさんです。任期は9月1日～令和6年3月31日（延長あり）。上野原駅北口の「コミュニティ&コワーキングスペース見晴亭」を拠点に、多くの人々が「まだ、知らないだけ。」（市ブランドメッセージ）の上野原市の魅力を発信していくとともに、多様な人が集まり、活動する場を創出することを目指して活動していただきます。



県国体予選会で優勝 剣道でかごしま国体出場！

かごしま国体の剣道県代表を懸けた選手選考会が、4月に甲府市で行われ、巖地区の大学2年生・大澤おおさわまさはるさんが成年男子先鋒の部で優勝しました。団体戦の県代表として、今月8日（日）～10日（火）に鹿児島県で行われる国体に出場します。大澤さんは、「県の代表として恥じないよう、少しでもチームの勝利に貢献できるように精一杯頑張ります」と出場を前に意気込みを語ってくれました。



上野原 PhotoRecord



県中学校総体で3位入賞 柔道で関東大会出場！

8月8日（火）～10日（木）、埼玉県で第48回関東中学校柔道大会が行われ、上野原中3年の増田智^{さとし}さんが出場しました。7月の県総体で3位となり出場権を獲得。惜しくも勝利はなりませんでした。8年間続けてきた柔道は中学卒業で一区切りとのこと。内股と体落しを得意とし、黒帯を持つ増田さん。「柔道続けてきてよかった。仲間もできて、関東大会にも出場できました」と晴れやかでした。



いざという時のための備えを学ぶ 上野原市防災フェスタ

8月27日（日）、市役所で「上野原市防災フェスタ」が行われました。防災への関心や自助力・共助力の向上などを目的とした初めてのイベントです。約600人が来場し、地震体験車や火災の煙体験、消火体験などのほか、気象庁・NTT・東京電力などのブースで防災について学びました。警察・消防・自衛隊による救助訓練では、本番同様の緊張感ある様子に、子どもたちも真剣に見入っていました。



第11回全国高等学校ダンス部選手権 明誠高校ダンス部全国3位！

8月24日（木）、東京都で第11回全国高等学校ダンス部選手権が行われ、日本大学明誠高等学校ダンス部3年生チームが3位に入賞。SNSでの評価で決まるオーディエンス賞とのW受賞となりました。創部から11年の同校ダンス部は全国クラスの実力で知られ、93人の部員が週6日の練習に励んでいます。9月6日（水）、選手権を終え、競技を引退した正副部長さんに、今の気持ちをお聞きました。



△左から溝端さん、野口さん、古川さん、嶋田さん

- 野口はなさん（部長） 当日は日本一を獲れなかった悔しさが大きかった。でも、部活から離れた今は、顧問の先生やコーチ、家族、友達、チームに恵まれ、幸せだったと思っています。
- 溝端柚花さん（企画部門長・副部長） 怪我や病気もありましたが、活動している3年生全員で出られたことが良かったです。今までで一番緊張しましたが、W受賞できて良かったと思います。
- 古川茉莉さん（ダンスリーダー・副部長） 作品に自信はありました。最後の大会で緊張しましたし、3位は悔しいけれど、3年間の集大成を踊った達成感は大きく、満足しています。
- 嶋田百華さん（広報部門長・副部長） 去年も獲ったオーディエンス賞を連覇したくて一生懸命呼びかけ、多くの応援で受賞できた。3位は悔しいけれど、W受賞。3年間頑張った甲斐がありました。

上野原 PhotoRecord +
プラス

入谷神輿の祭典

9月9日(土)、上野原地区で4年ぶりとなる「入谷神輿の祭典」が催行されました。新井、西シ原、山風呂の神輿が市役所に集合。小菅村の大菩薩御光太鼓による演奏が行われる中、熱気を帯びた神輿は、光電製作所上野原工場まで練り歩きました。

