

UENOHARA

広報うえのはら

～頑張るあなたを応援する情報誌～

Public
Relations

11

2023 年
No.225

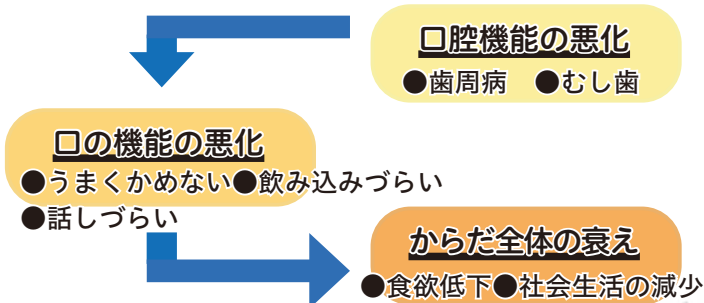
じょうずに磨^{みが}けたよ!!

ご利用ください
広報うえのはら
おトククーポン

31 ページ左端に掲載
ご覧ください!!

オーラルフレイル

特に、高齢期のお口の機能低下のことをオーラルフレイルといいます。歯を失うことなどにより、物をかむ力や飲み込む力が弱くなり、食欲が低下したり、栄養不足になったりします。また、うまく口を動かさず、会話もスムーズにできなくなります。



自分の歯を大切にして 8020を目指しましょう！

8020 運動とは、1989（平成元）年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80 歳になっても、20 本以上自分の歯を保とう」という取り組みです。厚生労働省によると、自分の歯が 20 本以上あれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。このため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて 8020 運動が始まりました（日本歯科医師会ホームページより）。

8020 を達成できなかった人も、しっかりとかみ、きちんとかむことのできる義歯（入れ歯）などを入れてお口の中の状態を良好に保つことで、20 本あるのと同程度の効果が得られます。

健康長寿は『歯』から！

人生 100 年時代と言われるようになりました。歯の病気やオーラルフレイルは、お口の中の問題だけでなく、からだ全体に影響を与えます。

お口は食べ物の入り口であるとともに、健康の入り口でもあります。日常生活の中で、自分の歯について意識するように心がけましょう。そして、いつまでもおいしく食べ続け、お口の中を健康に保ち、『健康長寿』を目指しましょう。



歯はみんなの宝物

11 月 8 日は「いい（11）歯（8）の日」です。

赤ちゃんから大人まで、全世代にかかわる歯やお口の健康は、『健康長寿』を実現するために欠かせない要素です。ごはんなどをおいしく食べるためだけでなく、話すことや表情を作ることを助けたり、体のバランスを整えたり、かむことで脳に刺激を与えたりと、歯は生活に不可欠な役割を持っています。

最近では、むし歯や歯周病などのお口の病気が、からだ全体に影響することがわかり、お口の健康を保つことが重要視されています。

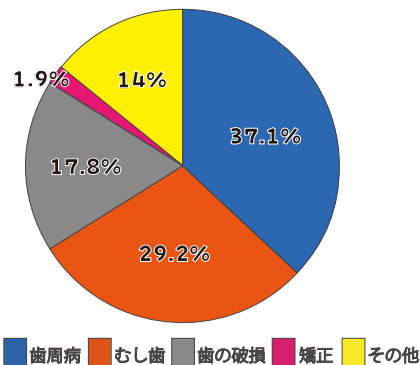
歯を失う原因 第 1 位は歯周病

お口のお手入れ不足などから 40 歳代以降、歯を失う人が増加しています。

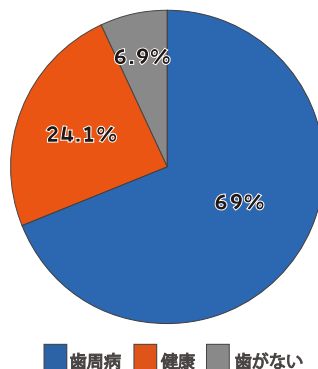
「歯周病」は「サイレントキラー」ともいわれ、痛みを伴うむし歯と比べて自覚症状が出づらいため、放置し、気付けば手遅れ（歯を失う）ということになりかねません。

日本人が歯を失う原因の 4 割近くを占め、最大の脅威となっている「歯周病」を患っている比率は、30 歳以上の約 7 割に及ぶとのデータもあります。

歯を失う原因



歯周病の有病者率

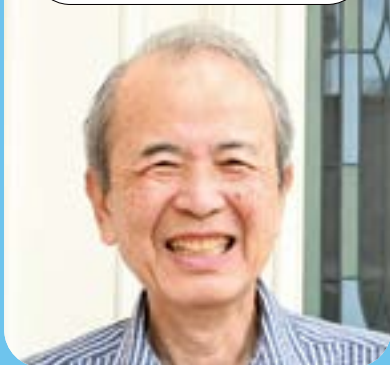


8020 推進財団 第 2 回永久歯の抜歯原因調査より

「よい歯のコンクール」

県と県歯科医師会が主催する「山梨県高齢者よい歯のコンクール」は、毎年1回、6月に実施されています。第37回の開催を迎えた今年は、「一生 自分の歯で食べよう」をテーマに実施されました。応募者45人中、市からは6人が受賞され、そのうち3人が県知事賞に選ばれました。以下では県知事賞受賞者をご紹介します。このたびは、おめでとうございます。

山梨県知事賞
最優秀賞 森山秀昭さん



驚いています。小さな頃から固いものを食べる習慣があり、今でも続いています。歯磨きは寝るときに欠かさず行い、歯間ブラシも3分行うようにしています。歯医者に定期で通い、歯石も取ってもらっています。丈夫な歯に生んでくれた親に感謝です。

山梨県知事賞
優秀賞 細田忠男さん



うれしく思います。歯磨きは習慣となっていて、朝と夜の2回、必ず行うようにしています。もともと歯が丈夫なこともあって、あまり歯医者に行ったことはありません。これからも歯を丈夫にして、何でも食べられるようにしたいです。

山梨県知事賞
優秀賞 小俣富子さん



びっくりしています。特別なことをしているわけではありませんが、朝と夜しっかりと歯を磨くようにしています。歯間ブラシは毎回欠かしません。歯がしみると歯医者に行っ
て診てもらうようにしています。これからも歯の手入れをしっかりとしていきたいです。

公益財団法人長田ふるさと財団助成事業

市民公開講座

- 地域の歯医者さんが伝える -

口から始まる健康長寿

歯や口の健康は生活の質や人生の楽しみと直結。
全身の健康にも影響するため、『長生きのもと』ともいわれています。
健康寿命を延ばし、イキイキ生きるためのヒントを学びましょう！

予約不要



日時 **11月12日（日）**

午後2時～3時30分（受付 午後1時30分～）
場所 **もみじホール**

第1部

講演「正しく理解！歯周病のすべて」
遠藤 克典 歯科医師 [遠藤歯科クリニック]

第2部

フリーディスカッション
「人生100年時代、いつまでも自分の歯で過ごすために、
～知っておきたいポイントあれこれ～」

主催 公益社団法人山梨県看護協会富士・東部地区支部

共催 上野原市／上野原市歯科医師会

決算公表

令和4年度

歳入 202億20万円 (前年度比1.9%増)

歳出 191億3,002万4千円 (前年度比2.3%増)

市では、令和4年度の一般会計と特別会計（国民健康保険特別会計など16の特別会計）の決算をまとめました。

ここでは、市民のみなさんが納めた税金、国や県からの補助金および地方交付税などの歳入状況、また、その使道の歳出状況などをお知らせします。

市の決算

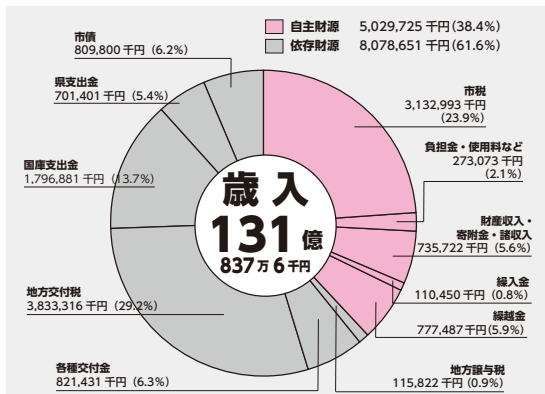
決算は、市が行政サービスなどを行う上で、どのくらいの収入があり、その収入をどのような事業にどの程度支出したかを表しています。市の会計は一般会計と特別会計に分けられます。各会計の決算額および対前年度比較については、下の表のとおりです。その状況を見ると、市全体としては、歳入が202億20万円となり、前年度比1.9%の増、歳出が191億3,002万4千円となり、前年度比2.3%の増となっています。

家計簿に例えると
どうだろう

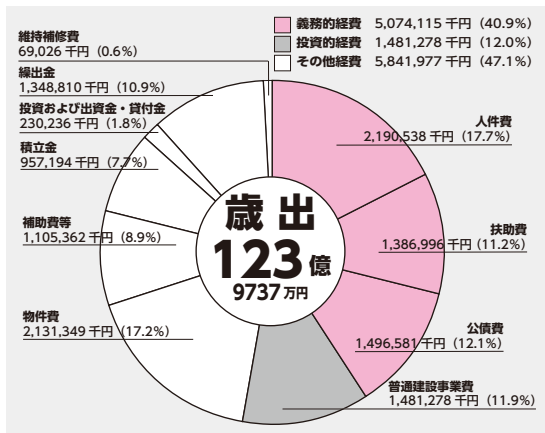
▶▶ 令和4年度歳入歳出決算額 (決算額単位：千円・前年度比単位：パーセント)

会計区別		歳入		歳出	
		決算額	前年度比	決算額	前年度比
一 般 会 計		13,117,708	3.2	12,406,702	3.9
特 別 会 計	国 民 健 康 保 険	2,872,510	△ 2.7	2,838,584	△ 2.4
	後 期 高 齢 者 医 療	620,455	3.0	619,558	3.0
	介 護 保 険	2,445,201	0.4	2,371,104	0.0
	介護サービス事業	10,863	20.4	3,947	22.2
	公 共 下 水 道 事 業	751,009	7.7	750,658	7.7
	簡 易 水 道 事 業	111,260	9.2	108,880	10.0
	教 育 奨 励 資 金	1,000	△ 63.9	1,000	△ 63.9
	大 目 財 産 区	66,082	△ 28.9	14,259	△ 63.0
	甲 東 財 産 区	2,130	△ 9.1	1,093	△ 17.8
	巖 財 産 区	99,385	0.0	740	1581.8
	島 田 財 産 区	58,710	△ 27.7	3,884	△ 87.5
	上 野 原 財 産 区	23,557	△ 0.1	8,491	△ 0.1
	檜尾根外十二恩賜林 保 護 財 産 区	4,861	97.8	150	11.1
	小金沢土室山恩賜県有財産 保 護 組 合 西 原 分 収 益 事 業	2,627	1.5	10	0.0
	秋 山 財 産 区	9,811	6.0	846	41.0
	西 棚 ノ 入 外 十 一 恩 賜 林 保 護 財 産 区	3,031	12.7	118	0.0
	合 計		20,200,200	1.9	19,130,024

▶ 歳入の構成比



▶ 歳出(性質別)の構成比



令和 4 年度決算総額 (普通会計)

歳入総額 131 億 837 万 6 千円

歳出総額 123 億 9,737 万円

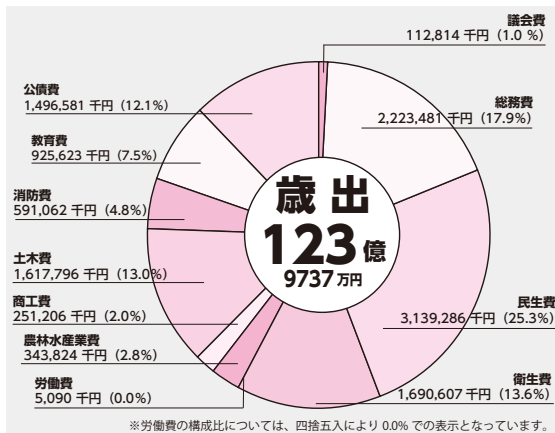
差引額 7 億 1,100 万 6 千円

差引額は、翌年度に繰り越しました。

※普通会計とは、一般会計と教育奨励資金特別会計の合計です。

※令和 4 年度は、会計間の調整があるため、前頁の合計と一致しません。

▶ 歳出(目的別)の構成比



▶▶▶ 家計簿にしてみると (市の令和 4 年度普通会計決算を年収 500 万円の家庭に例えて、家計簿に置き換えてみました)

収入			支出		
種類	金額	歳入	種類	金額	歳出
給与	基本給 9 万 9,499 円	市税 市県税や固定資産税など、市に納付される税金	食費	6 万 9,750 円	人件費 職員の給料や議員などへの報酬
	諸手当 15 万 1,667 円	地方交付税 国内どこでも一定の行政サービスが受けられるように国から地方へ交付されるお金 地方譲与税など 地方譲与税や地方消費税交付金、地方特例交付金など	医療費	4 万 4,167 円	扶助費 生活保護や高齢者支援など社会福祉のための支援にかかる費用など
パート収入	8,667 円	使用料・手数料 市営施設の使用料や住民票、各種証明書などの交付手数料など 分担金・負担金 保育料など経費の一部もしくは全部を受益者が負担するもの	光熱水費・通信費	6 万 7,833 円	物件費 光熱水費や通信運搬費、消耗品費、機器等使用料など
貯金の引出し	3,500 円	繰入金 基金などから充当されるもの	家の増改築・車の購入	4 万 7,167 円	普通建設事業費・災害復旧事業費 道路や橋りょう、庁舎、保育所などの公共施設などを建設・改修するための費用
繰越金	2 万 4,750 円	繰越金 前年度から持ち越したお金	家の修繕	2,167 円	維持補修費 道路や公共施設の維持補修にかかる費用など
雑所得	2 万 3,417 円	財産収入、寄附金、諸収入	交際費	4 万 2,500 円	補助費等 各団体への負担金や補助金など
親からの援助	7 万 9,417 円	国・県支出金 補助事業として、特定の目的のために国や県から交付されるお金	子どもへの仕送り	4 万 2,917 円	繰出金 特別会計や企業会計に支出する経費
			ローン返済	4 万 7,667 円	公債費 市債の返済金
銀行からの借入金	2 万 5,750 円	市債 公共施設の建設などを行うために、国や金融機関などから借入れたお金	貯金	3 万 415 円	積立金 基金への積立
合計	41 万 6,667 円		合計	39 万 4,583 円	

令和4年度 主要な事業 (目的別)

01 総務費

- ・ 移住促進・対策事業 24,653千円
- ・ ふるさと納税事業 40,697千円
- ・ 地域交通対策事業 78,407千円



02 民生費

- ・ 自立支援給付事業 418,474千円
- ・ 認定子ども園事業 60,935千円
- ・ 学童保育事業 58,071千円



03 衛生費

- ・ 塵芥処理事業 375,079千円
- ・ 病院事業 (病院事業に対する繰出金) 274,519千円
- ・ 新型コロナウイルスワクチン接種事業 85,864千円



04 農林水産業費

- ・ 緊急自然災害防止対策事業 27,858千円
- ・ 森林環境整備事業 25,063千円
- ・ 中山間地域総合整備事業 21,000千円



上野原市の

お金の使いみち

「歳入」として得た財源を、新規事業をはじめ、さまざまな事業に支出（歳出）しました。令和4年度は新型コロナウイルス感染症対策事業や、四方津駅周辺バリアフリー化整備事業などに支出しました。その一部を紹介します。

05 商工費

- ・ 商店街等応援事業 53,715千円
- ・ 秋山温泉管理事業 57,567千円
- ・ 中小・小規模事業者等支援事業 52,783千円



06 土木費

- ・ 四方津駅周辺バリアフリー化整備事業 286,109千円
- ・ 橋りょう長寿命化修繕事業 160,150千円
- ・ 社会資本整備総合交付金事業 (道路改良事業) 105,434千円



07 消防費

- ・ 小型動力ポンプ付積載車購入事業 30,003千円
- ・ 消火栓敷設事業 13,636千円
- ・ 40立方級防火水槽建設事業 2,900千円



08 教育費

- ・ 物価高騰対応大学生高校生等支援事業 26,500千円
- ・ スクールバス運営事業 77,226千円
- ・ GIGAスクール構想事業 13,774千円



上野原市の貯金額は？

貯金額

73億9,397万9千円

市民一人あたり

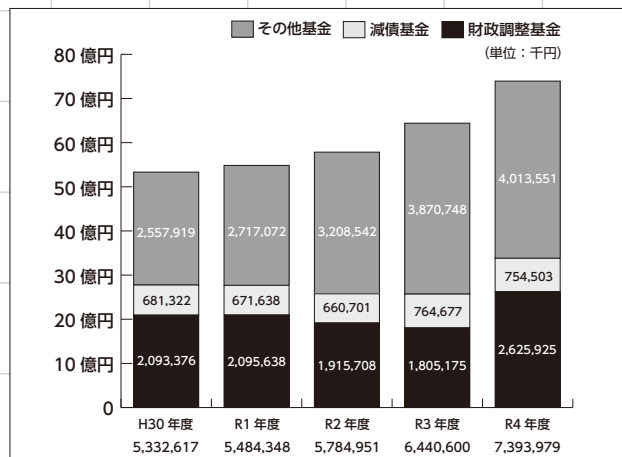
33万9,127円

【住民基本台帳人口 21,803人（令和5年3月31日現在）】

令和4年度の基金残高の状況は、基金の積立額の合計10億5,928万5千円に対して、基金の取崩額の合計が1億5,900万6千円となり、前年度と比べ、基金残高は9億5,337万9千円増加しました。

また、過去5年間の残高状況を見ると、平成30年度以降は毎年度増加傾向にあります。これは、今後老朽化が進んでいくとみられる公共施設の更新費用に備えるため、公共施設整備基金を中心に積立てを行っているためです。

基金残高



基金とは、市の貯金。財政調整基金とは、地方公共団体における年度の財源の不均衡を調整するための貯金、減債基金とは、借金（地方債）の返済に使う貯金のことです。



上野原市の借金額は？

借金額

158億961万2千円

市民一人あたり

72万5,112円

【住民基本台帳人口 21,803人（令和5年3月31日現在）】

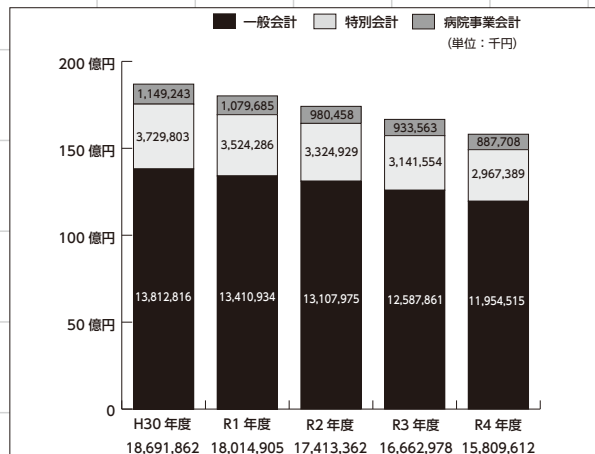
令和4年度一般会計および特別会計等を含めた市全体の地方債残高の状況は、償還額が借入額を上回ったことにより、前年度と比べて8億5,336万6千円減少しました。また、過去5年間の残高状況を見ると、平成30年度以降は、毎年度減少傾向にあります。

地方債残高

なお、地方債残高の一部は、国から地方交付税として措置され、市の令和4年度末の残高に対しても、7割程度は措置される見込みとなっています。

今後も将来に負担を残さないように、計画的な財政運営を行ってまいります。

※このうち約7割は地方交付税として措置されます。



■ 問い合わせ 財政経営課財政担当 (☎ 62-3118)

令和 4 年度決算に基づく

上野原市の健全化判断比率等

地方自治体の財政破綻などの未然防止や財政危機の早期発見と健全化の促進のため、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が平成 19 年 6 月に制定され、財政の健全度を示す財政指標を市民のみなさんに公表することが法律で義務付けられました。

令和 4 年度決算に基づく健全化判断比率および資金不足比率についてお知らせします。

【表 1】健全化判断比率

【単位：％】

指 標	①実質赤字比率	②連結実質赤字比率	③実質公債費比率 (3 か年平均)	④将来負担比率
令和 4 年度 上野原市	—	—	12.1	25.4
(早期健全化基準)	(13.88)	(18.88)	(25.0)	(350.0)
(財政再生基準)	(20.0)	(30.0)	(35.0)	

◎早期健全化基準…比率が 1 つでも早期健全化基準を上回ると、財政健全化計画の策定と外部監査の要求が義務付けられ、計画に基づく財政健全化の取り組みを進めることとなります。

◎財政再生基準…比率が財政再生基準を上回ると、上記の早期健全化基準での取り組みに加え、地方債の借入が一部制限されます。

※赤字額がないため、実質赤字比率と連結実質赤字比率は「—」で記載しています。

【表 2】資金不足比率

【単位：％】

指 標	病院事業会計	公共下水道事業 特別会計	簡易水道事業 特別会計
令和 4 年度 上野原市	—	—	—
(経営健全化基準)	(20.0)	(20.0)	(20.0)

◎経営健全化基準…早期健全化基準に相当するもので、比率がこれを上回ると経営健全化計画の策定が義務付けられます。

※資金不足がないため、資金不足比率は「—」で記載しています。

【表 3】健全化判断比率および資金不足比率の対象範囲

団体 区分	会計 区分	地 方 財 政 状 況 調 査 表 上 の 区 分	会 計 名 等	対 象 範 囲					
上 野 原 市	一般 会計	一般会計等	一般会計	 ①実質赤字比率	 ②連結実質赤字比率	 ③実質公債費比率	 ④将来負担比率	 ⑤資金不足比率	※公営企業会計ごとに算定
	公営事業会計		教育奨励資金特別会計						
		国民健康保険特別会計							
		後期高齢者医療特別会計							
		介護保険特別会計							
		介護サービス事業特別会計							
	うち 公営企業会計	病院事業会計							
		公共下水道事業特別会計							
		簡易水道事業特別会計							
広域連合・一部事務組合									
地方公社・第三セクター等（該当なし）									

①実質赤字比率

一般会計等の実質赤字額の標準財政規模に占める割合です。家計でいうと赤字額が年収に対してどのくらい占めているかを表した比率です。

令和4年度は、実質収支額が黒字だったため、実質赤字比率は算定されませんでした。

【単位：千円】

区分	実質収支額
一般会計	549,305
教育奨励資金特別会計	0
合計（一般会計等）	549,305

②連結実質赤字比率

市の全会計を対象とした実質赤字額の標準財政規模に占める割合です。一般会計等に公営事業会計を含めた全会計の赤字額がどのくらい占めているかを表した比率です。

令和4年度は、実質収支額等が黒字だったため、連結実質赤字比率は算定されませんでした。

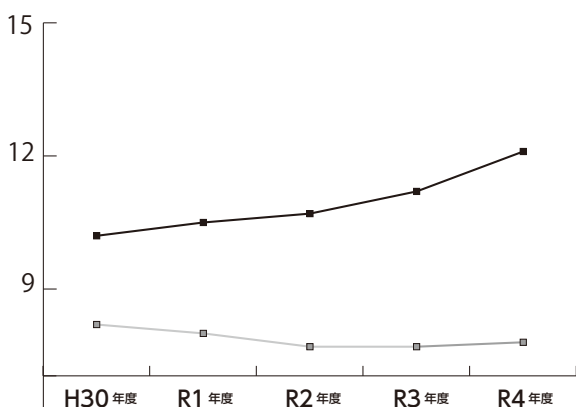
【単位：千円】

区分	実質収支額・剰余額
一般会計等	549,305
各公営事業会計	348,402
合計（全会計）	897,707

③実質公債費比率

市の全会計に公営事業会計などの会計を含めた実質的な借金返済額の標準財政規模に占める割合です。家計でいうと、年間の借金返済額が年収に対してどのくらい占めているかを表した比率です。

実質公債費比率は12.1%で、前年度より0.9ポイント上昇していますが、早期健全化基準25%を下回っています。



■実質公債費比率の推移 【単位：%】

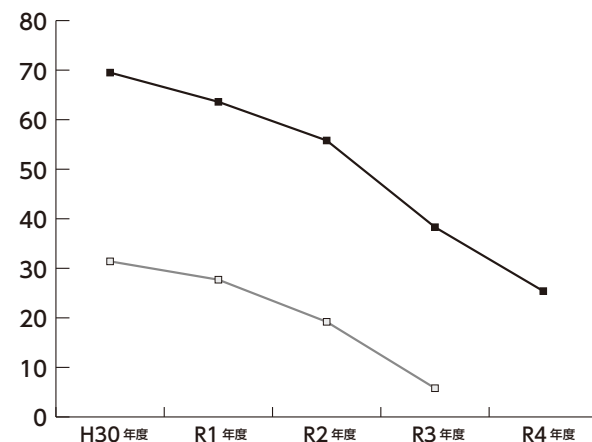
	H30年度	R1年度	R2年度	R3年度	R4年度
上野原市	10.2	10.5	10.7	11.2	12.1
県内平均	8.2	8.0	7.7	7.7	7.8

※実質公債費比率は3年間の平均値です。
※令和4年度の県内平均は、速報値です。

④将来負担比率

地方債残高のほか、将来負担すべき実質的な負債を表した比率です。家計でいうと、将来の借金返済額が年収の何年分に当たるかを表した比率です。

将来負担比率は25.4%で、前年度より12.9ポイント改善しており、早期健全化基準350%（3.5年分）を下回っています。



■将来負担比率の推移 【単位：%】

	H30年度	R1年度	R2年度	R3年度	R4年度
上野原市	69.5	63.6	55.8	38.3	25.4
県内平均	31.4	27.7	19.2	5.8	-

- ▶ **標準財政規模**：地方公共団体の一般財源の規模を表すもので、標準税収入額等と普通交付税、臨時財政対策債発行可能額の合計です。
- ▶ **実質収支額**：形式収支（歳入－歳出）から翌年度に繰り越すべき財源を除いた実質的な黒字額です。

● **問い合わせ**：財政経営課財政担当（☎ 62-3118）

保育所・認定こども園の入所申し込み

令和6年度の保育所・認定こども園・学童保育所の入所申し込みが始まります

●問い合わせ 子育て保健課子育て支援担当（☎ 62-4134）

市では令和6年度の正規保育所と認定こども園の入所申し込みを受け付けます。事前に、「施設・事業所の利用と保育の必要性」、「保育の必要量に応じた認定」を確認してお申し込みください。

施設・事業所の利用と保育の必要性

保育所・認定こども園などを利用するためには、「支給認定」を受ける必要があります。支給認定を受けられる基準は、法令などによって定められており、『子どもの年齢』と『保育を必要とする事由』および『時間』により支給認定を行います。

保育の必要量に応じた認定

2号認定または3号認定を受ける人は、保育を必要とする時間に応じて、『保育標準時間』と『保育短時間』のそれぞれの認定区分で認定されます。申請書には、必要とする認定種別を記載してください。

■ 認定区分と利用可能施設・事業所

区分	年齢	認定条件	利用可能施設
1号	満3歳～小学校就学前	お子さんが満3歳以上で、幼稚園などでの教育を希望する場合	幼稚園 (給付対象施設)・ 認定こども園
2号		お子さんが満3歳以上で、「保育を必要とする事由」に該当し、保育所などでの保育を希望する場合	保育所・ 認定こども園
3号	満3歳未満	お子さんが満3歳未満で、「保育を必要とする事由」に該当し、保育所などでの保育を希望する場合	

認定こども園とは、保育所と幼稚園機能を合わせもつ施設です。また、保育所と異なり、幼稚部は就労などの条件がなくても入所が可能です。教育標準時間認定、短時間保育認定、長時間保育認定に区別しますが、同じ保育室内で一緒に教育・保育を行います。



■ 保育を必要とする事由

①	ひと月あたり64時間以上労働していること
②	妊娠中である、または、出産後であること
③	疾病、負傷、障害などのため
④	同居または長期間入院している親族を介護などしているため
⑤	震災、風水害などの復旧にあたっている
⑥	求職活動（起業の準備を含む）を行っているため
⑦	学校などで教育、訓練を受けているため
⑧	児童虐待または家庭内暴力の恐れがあると認められるとき
⑨	育児休業取得時に、既に保育を利用している子がいて継続利用が必要なとき
⑩	市長が認める各号に類する状況があるとき

■ 保育の必要時間に応じた認定

認定種別	利用可能時間	保護者の労働時間
保育標準時間 (11時間)	午前7時30分～ 午後6時30分	月に120時間以上の就労 ※主にフルタイムの就労を想定
保育短時間 (8時間)	午前8時30分～ 午後4時30分	月に64時間以上 120時間未満の就労 ※主に短時間のパートタイムを想定
教育標準時間 (6時間30分)	午前9時～ 午後3時30分	

■市内の保育所・認定こども園

名称	所在地	電話番号	設置主体
秋山保育所	秋山 5745	☎ 56-2604	公立
上野原こども園	上野原 3195	☎ 56-8350	公立
巖こども園	四方津 940-2	☎ 62-6200	公立
こども園 ^{じん} 仁	鶴島 2292	☎ 62-6789	私立

※こども園 仁についての詳細は、下記のホームページをご覧ください。施設に直接お問い合わせください。

●こども園 仁ホームページ
<https://kodomoenjin.com/>



●費用 月額5千円
 ※前年度分市町村民税非課税世帯は減免措置により半額になります。(要申請)
 ※午後6時以降にお迎えの場合、延長保育料が1児童30分につき100円。
 (令和6年度より実施予定)

●開設日時 月～金曜日の下校時～午後7時、土曜日・春休み・夏休み・冬休みは、午前8時～午後7時、延長時間は、午後6時～7時(令和6年度より実施予定)

●開設地区 上野原小学校区3か所、上野原西小学校区2か所、島田小学校区1か所、秋山小学校区1か所

●対象児童 市内の小学校に在学し、かつ、市内に住所を有する小学生で、保護者が労働などにより昼間家庭にいない児童

令和6年度
 学童保育所入所案内

合わせて
 チェック
 じゃが!



▼問い合わせ
 子育て保健課子育て支援担当 (☎62-4134)

▼入所に関する書類の配布
 11月1日(水)から市総合福祉センターふじみ内子育て保健課子育て支援担当で配布します。

※学童保育所、市役所(本庁)、保育所、こども園、支所、出張所での受け付けは行っていない。

▼受付場所 市総合福祉センターふじみ内子育て保健課子育て支援担当

▼受付期間 令和5年12月1日(金)～8日(金)
 ▼受付時間 午前8時30分～午後5時15分

保育所・認定こども園・学童保育所入所案内

上野原オータムフェスティバル 2023

『うえのはら × 食 × 産業 × 女川町』

「農林業まつり」の名前を変え、盛大に開催します！

日時 11月23日(木・祝)
午前10時～午後3時
(小雨決行)

場所 市役所センタープラザ
および駐車場

新型コロナウイルスの影響により、長期にわたり開催を見送っていた「農林業まつり」ですが、今年から、「上野原オータムフェスティバル」に名前を改め、盛大に開催します。

当日は、各協力団体や市役所の各部署による特設ブースを設け、市内農林産物の直売を行うほか、宮城県女川町や市内商店などによる屋台も出店します。

これまで以上に楽しい企画を用意していますので、みなさまのご来場を心よりお待ちしております。

●問い合わせ

産業振興課農村地域づくり担当 (☎ 62-3119)

催し物 (予定)

- | | | | |
|--------------|---------|----------------|----------------|
| ◎児童の歌(保育所など) | ◎働く車の展示 | ◎介護相談 | ◎保護猫の譲渡会 |
| ◎吹奏楽(中学校、高校) | ◎血管年齢測定 | ◎PayPay相談会 | ◎ダンボールコンポストの実演 |
| ◎新町・本町のお囃子 | ◎三頭太鼓 | ◎マイナンバーカード申請窓口 | ◎帝京科学大学による柔道整復 |
| ◎その他連携団体の出し物 | | | |

販売 (予定)

焼きそば、たこ焼き、おでん、うどん、焼き鳥、ポップコーン
宮城県女川町の焼き魚介類および物産、コーヒー、ワイン など



▲令和元年開催の「農林業まつり」の様子



ともに頑張ろう上野原！



上野原市



PayPay

最大 **25%** 戻ってくるキャンペーン **第4弾**

キャンペーン対象期間:12月1日(金)～令和6年1月31日(水)

●ポイント付与率 ※条件あり

決済額の最大 25%

【上限】3,000 ポイント / 回 10,000 ポイント / 月

●付与予定日

支払日の翌日から起算して 30 日後。ユーザーの利用状況や、システムの都合により、付与のタイミングが前後する場合があります。

●対象支払い方法

PayPay (残高)、PayPay (クレジット) ※旧あと払い、PayPay あと払い (一括のみ)

※クレジットカード、PayPay 商品券は対象外。
PayPay カード (旧 Yahoo! JAPAN カード含む) でのお支払いは「PayPay (クレジット) ※旧あと払い」以外は対象外。

※対象の店舗は、ポスターやのぼりが目印です。

●PayPay 相談会を開催します

11月23日(木・祝)、12月11日(月)～13日(水)

午前10時～午後3時 市役所 1階

▶詳しくはホームページをご覧ください。



●問い合わせ

産業振興課商工観光担当 (☎ 62-3119)

新型コロナウイルスワクチン接種について

●12歳以上の令和5年秋開始接種

9月20日から令和6年3月31日までの期間で、令和5年秋開始接種を実施しています。対象者は、初回接種を完了しており、前回の接種から3カ月以上経過している人です。

また、接種希望者は、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。

なお、市では5月8日～9月19日の間に3回目以降の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接種券をお送りしています。(7月15日までに接種を受けたことが市で確認できている人には既にお送りしています。)

上記の期間で3回目以降の接種を受けておらず、未使用の接種券がお手元にない人は、8月下旬にお送りした「接種券(再)発行申請書」の提出が必要です。詳細は広報10月号をご覧ください。

また、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のうち、接種を希望する人は申請が必要です。子育て保健課医療保健担当までお問い合わせください。

※接種を受けた後には、接種会場にて接種日の記載とロットシールの貼付をした上で接種済証が交付されます。紛失しないよう大切に保管してください。

●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



高齢者が消費者トラブルにあわないために！

消費者被害防止講演会を開催します

市では、高齢者をはじめとした消費者被害の未然防止と拡大防止のため、消費者被害防止講演会を開催します。

「私だけは大丈夫！」と思っていませんか？近年、消費者トラブルは複雑多様化し、消費者をだます手口がますます悪質巧妙化しています。消費者トラブルから身を守るために、関心がある人は、ぜひご参加ください。

●日時 11月16日（木）午後2時～3時（受付 午後1時30分～）

●場所 もみじホール 2階 会議室2

●講師 山梨県県民生活センター（山梨県の消費生活センター）

●内容 「消費者トラブルを未然に防ぐためには？」

「地域の方が悪質商法に気づくためには？」

●参加費 無料（申し込み不要）

●問い合わせ

長寿介護課地域包括支援担当（☎ 62-3128）

生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）



「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」

DV・児童虐待を防止しましょう！！

●11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進月間」です

オレンジリボン運動とは、児童虐待のシンボルマークとしてオレンジリボンを広めることで、児童虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。

児童虐待に関する相談対応件数は依然として増加傾向にあり、子どもの生命が奪われる重大な事件も後を絶たないなど、深刻な状況が続いています。

児童虐待は早急に解決すべき問題であり、子どもの「命」と「権利」、そしてその「未来」は社会全体で守らなければなりません。

虐待などを受けた、または受けていると思われる子どもがいた場合は全国共通ダイヤル「189」へ連絡をお願いします。あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

「児童相談所虐待対応ダイヤル：189（いちはやく）」



●11月12日（日）～25日（土）は「女性に対する暴力をなくす運動」の期間です

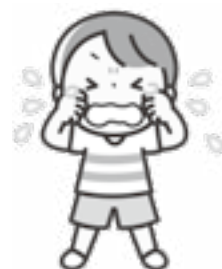
「DVかも」と思ったら、一人で悩まず、相談ナビや対応ダイヤル、市の担当へご相談ください。

「DV相談ナビ #8008（はれれば）」



●問い合わせ

子育て保健課子ども家庭担当（☎ 62-1199）



带状疱疹予防接種費用助成事業

市民の皆様の健康増進を図るため、接種費用を助成します！

●問い合わせ 子育て保健課医療保健担当（☎ 62-4134）

市では、令和5年10月1日から带状疱疹予防接種費用の一部助成を開始しました。

●対象者

次の1から3の全ての条件を満たす人。

1. 令和5年10月1日以降に带状疱疹ワクチンの接種を受ける人
2. 接種当日において、上野原市に住民登録のある人
3. 接種日現在、50歳以上である人

●助成額

ワクチン	助成額	助成回数
シングリックス (不活化ワクチン)	10,000 円/回	1 人 2 回まで
ビケン (生ワクチン)	4,000 円/回	1 人 1 回まで

※助成については、生ワクチン・不活化ワクチンのいずれかになります。

●接種までの流れ

1. 下表に記載の指定医療機関へ電話または Web でご予約ください。
 2. 接種当日、「上野原市带状疱疹予防接種費用助成金申請書兼代理受領委任状」にご記入の上、接種医療機関窓口へ提出してください。
- ※「上野原市带状疱疹予防接種費用助成金申請書兼代理受領委任状」は、子育て保健課に用意していますので、お問い合わせください。
3. 医療機関から渡された予診票を使い、接種してください。
 4. 接種費用から市の助成額を差し引いた額を自己負担額として医療機関窓口へお支払いください。
- ※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。
- ※指定医療機関以外で接種希望された場合は、助成の対象になりません。
- ※指定医療機関以外での接種を希望される人は、子育て保健課医療保健担当までお問い合わせください。



●指定医療機関

医療機関名・所在地	電話番号など	備考
長田クリニック 鶴島 1934 番地 2	63-6110	
川原医院 上野原 1984 番地	63-0153	接種時期については、ご相談ください。
うえのクリニック コモアしおつ 3 丁目 22 番 5 号	66-3690	1 度受診されてからの接種となります。
西井クリニック 上野原 729 番地 1	 https://nishiiic.jp/	Web 予約のみとなります。
山下クリニック 上野原 509 番地 1	62-6050	1 度来院していただき、予診票をお渡しします。
山本内科クリニック 松留 644 番地 2	63-3600	1 度受診されてからの接種となります。
秋山診療所 秋山 7112 番地	56-2014	
上野原市立病院 上野原 3504 番地 3	62-5121	電話予約のみとなります。 平日の午後 1 時～4 時（祝日および年末年始を除く） 接種は第 2 月曜日の午後 2 時 30 分～3 時

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 26 消防車

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当 (☎ 62-4133)



丸めた両手の掌を上に向けて前後に並べて振り動かす(ホースの放水)。5指を並べて上に向けた右手を頭上で2回、回す(サイレン)。

右手親指と4指を平行に伸ばし、前へ出す。

上野原市歴史文化ミニ展示会

誌上レポート19 上野原市の歴史展

上野原市歴史文化ミニ展示会、9月25日(月)～10月6日(金)は「上野原市の歴史展」でした。

今回の展示会では、市内各地の文化財や考古・歴史・民俗資料が時代別に展示され、当時の生活様式など、上野原1万年の未知なる歴史に触れることができました。



①石鏃と石斧(縄文時代) ②刀子(古墳時代後期) ③木造地藏菩薩立像(鎌倉時代) ④須恵器「甕」(平安時代) ⑤照峰社の鰐口(室町時代) ⑥木食臼道作「恵比寿大黒木像」(江戸時代) ⑦保福寺の御駕籠(幕末・明治時代) ⑧新鶴座の芝居衣装(大正・昭和時代)



11・12月「ユネスコ無形文化遺産登録一周年記念展」

無生野の大念仏など全国41件の風流踊がユネスコ無形文化遺産に登録され、11月30日で一周年を迎えます。これを記念して無生野の大念仏のあらしや全国の風流踊を写真パネルで紹介しします。

※見学は無料です。

●日時 11月27日(月)～12月22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)

～協力隊活動日記～

キヌア栽培と
普及担当！

吉野隊員（キヌア担当）

昨年度から今年度にかけてキヌアのマーケティングをしてきましたが、その甲斐もあり、新聞4件、テレビ2件とメディアに取り上げていただき、国内産キヌアに対する注目と需要の高まりを感じています。

しかし、キヌアは栽培が難しく、まだまだ生産量を増やせていないというのが現状であり、その栽培技術の確立がキヌア特産化への課題となっています。

今後は、上野原有機キヌア生産者の団体の皆さんと共に課題解決に取り組み、生産力向上を目指していきます！

※右の写真はキヌア料理教室の様子です。
（今年度3回モニターで開催しました。）



◀キヌアハンバーグを作りました

オコシタイ
通信vol.
46上野原市
地域おこし協力隊Facebookで
活動報告中！

市立病院 通信

このコーナーでは、市立病院のみなさんの思いをお伝えしていきます。当面、隔月掲載の予定です。

第10回 医師事務作業補助者のみなさん

『患者様満足度』の
さらなる向上を目指して…

上野原市立病院の医師事務作業補助者です。

私たちの仕事は、医師の指示のもと、医師の事務作業の代行をする仕事であり、医師の働き方改革には欠かせない職員です。

私たちの仕事によって、医師が患者様と向き合う時間が増えたり、患者様から依頼された書類が早く完成するなど、患者様満足度の向上につながるよう心がけています。

創設間もない部署であり、一緒に働いてくれる人を募集中です！！

Uenohara Municipal Hospital



保健だより

●申し込み・問い合わせ 子育て保健課 (☎ 62-4134)

クロージズアップニュース

歴史文化・オコシタイ・市立病院

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	12月1日(金)	R5年7月7日～8月6日生
9 か月児	12月1日(金)	R5年2月1日～2月28日生
1歳6か月児	11月8日(水)	R4年4月1日～5月2日生
3 歳 児	11月8日(水)	R2年7月1日～7月31日生
5 歳 児	11月22日(水)	H30年10月6日～12月19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)

★母子健康手帳交付・妊婦相談日

◎日 時 予約制（必ず事前にご連絡ください）

◎場 所 総合福祉センターふじみ

◎持 ち 物 マイナンバーカード（取得していないときは、マイナンバーがわかる書類と、身分証明書1点）

※書類の記入や説明がありますので、おおよそ1時間程度かかります。

★歯周疾患検診

◎対 象 者 市に住民登録があり、令和6年4月1日までに20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人

※40歳と50歳になる人は、無料で受けられます。

◎検 診 料 800円

◎医療機関 県歯科医師会加盟の歯科医院

★乳がん施設検診

◎対 象 者 市に住民登録があり、令和6年4月1日までに42歳以上になる女性

※R4年度にマンモグラフィ検査をしていない人

◎検 診 料 700円

◎内 容 マンモグラフィ検査

◎医療機関 上野原市立病院（その他の医療機関を希望の人はお問い合わせください。）

★子宮頸がん施設検診

◎対 象 者 市に住民登録があり、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（その他の医療機関を希望の人はお問い合わせください。）

※市の集団検診・婦人科検診で実施する乳がん検診・子宮頸がん検診との重複受診はできません。

伝言板



市立病院からのお知らせ

●問い合わせ

★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。



上野原市立病院 (☎ 62-5121)

★小児科予防接種の同時接種を実施しています

▶ 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
11月6、20日	午後2時～3時
12月4、18日	
1月29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 (☎ 62-4134)

保健師からのメッセージ No. 131

今月のテーマ

糖尿病の治療について



11月は糖尿病予防月間です。この機会に自身の生活を振り返り、糖尿病を予防する生活習慣を意識してみましょう！

血液検査で血糖値が少し高めと言われているが、まだ薬を飲むほどではないから大丈夫！とか、血糖を下げる薬を内服しているから、とくに生活習慣を気にしていなくても大丈夫！とか思っている人、いませんか？

糖尿病の治療の基本は「食事療法」と「運動療法」です。食事と運動で良好な血糖コントロールができれば、薬の量を減らすこともできます。

『食事療法』

何をどれだけ食べればよいかは身長や日常の身体活動などをもとに計算するため、主治医に確認が必要ですが、基本的な食べ方のポイントを以下にご紹介します。

- ①この食品（成分）だけ取ればよい、というものはないので、バランスの良い栄養素の摂取が大切です。
- ②食塩の過剰摂取は高血圧の原因になり、糖尿病の合併症に悪い影響を与えます。高血圧予防の観点から1日に男性は7.5g未満、女性は6.5g未満に抑えるようにしましょう。
- ③食後血糖値を上昇させないため、食物繊維の豊富な野菜を先に食べ、次におかず、最後にご飯などの炭水化物を、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ④朝食の欠食や遅い時間の夕食など、不規則な食事摂取にならないように注意しましょう。

『運動療法』

食後に運動することで、筋肉においてブドウ糖や脂肪の利用が増加するため、食後の血糖値上昇が抑えられます。

また、運動を続けることでインスリンの効きがよくなることもあります。

散歩やジョギング、ラジオ体操、水泳などゆっくり十分に息を吸い込みながら全身の筋肉を使う有酸素運動と併せて、週に2～3回、おもりや負荷をかけて行うレジスタンス運動をすることが勧められています。レジスタンス運動は筋肉量を増加させ、筋力を増強する効果が期待されます。

また、日頃から日常の座位時間が長くないように、時々立ち上がり軽い運動を行うとよいでしょう。ただし、血糖コントロールが悪いときや合併症が進行しているときは、運動することが身体によくない場合もありますので、主治医に相談してください。



● 11月14日は「世界糖尿病デー」

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンディング博士の誕生日にちなんで、世界糖尿病デーとされています。

女性の人権ホットライン 強化週間のお知らせ

甲府地方法務局人権擁護課
(☎ 055-252-7239)

夫、パートナーからの暴力やストーカーなどの事案は、依然として数多く発生しています。これらの女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図ることを目的に11月15日（水）から11月21日（火）まで全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

●相談受付時間

午前8時30分～午後7時

※土日については、午前10時～午後5時

※強化週間以外は、平日の午前8時30分～午後5時15分まで相談受付を実施しています。

●相談窓口電話番号 ☎ 0570-070-810

ファミリーサポートセンター 援助会員養成講座開催について

子育て保健課子育て支援担当（☎ 62-4134）

上野原市ファミリーサポートセンターでは、お子さんのお預かり、送迎などの子育てをお手伝いする「援助会員」を募集しており、援助活動を安全に行えるよう、養成講座を次のとおり開催します。

●日時 11月21日（火）、11月24日（金）、

12月1日（金）、12月5日（火）

午前9時～正午（初日のみ午後1時～4時）

●場所 総合福祉センターふじみ 3階 会議室 E・F

（初日のみ上野原子育て支援センター）

●講習内容 子どもの成長・食生活・遊び方・救急法など

●講師 看護師・保健師・図書館の先生 ほか

●対象者 20歳以上

●持ち物 筆記用具

●参加費 無料

※参加希望の人は、11月17日（金）までに子育て保健課子育て支援担当までお問い合わせください。

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

令和6年二十歳を祝う会について

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

令和6年「二十歳を祝う会」を開催します。

●日時 令和6年1月7日（日）

受付 午前10時30分 開式 11時

●場所 もみじホール

●対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた人

※招待状は送付しませんので、該当する人は直接会場へお越しください。

※市内に住所がなくても、市内出身者であれば、気軽にご参加ください。



「笑顔の花咲く福祉の杜マルシェ 2023」 が開催されます

東部圏域自立支援協議会日中活動部会事務局
（都留市役所福祉課）（☎ 46-5112）

東部地域6市村にある障害福祉サービス事業所の利用者が心を込めて作った美味しいお菓子や素敵な小物など、各事業所自慢の商品を合同で販売するイベントです。当日は、商品を作った人たちが店頭に立ち、笑顔で皆様のご来場をお待ちしていますので、ぜひお越しください。

●日時 11月17日（金）午前10時～午後2時
（雨天中止）

●場所 道の駅どうし

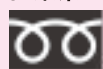


あなたの身近な不動産パートナー

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



新たに地域おこし協力隊員を任命しました！

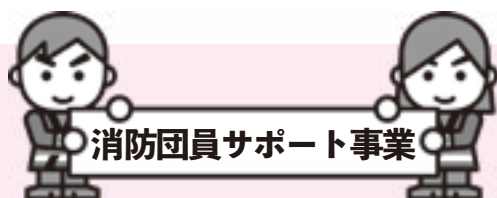
10月1日、新たな上野原市地域おこし協力隊員として東京都新宿区出身の吉川愁^{きつかわしゅう}さんが加わりました。

吉川さんは、（一社）上野原市観光協会に所属し、上野原駅南口の地域活性化施設・WineWallUenoharaを拠点に、都心から約1時間の立地を最大限に活かし、交流人口の増加、観光振興、地域活性化を目指して活動いただきます。

任期は最長で3年です。今後の活動に期待しています。



きつかわしゅう
吉川 愁 さん



消防団員サポート事業は、市内事業所の協力を得て、消防団員に対し優遇措置を実施し、新たな消防団員の確保・拡充を図り、地域の消防防災力の充実強化に資する事業です。

消防団員と同居する家族はサポート店でカードを掲示すると優遇措置を受けられます。



▶サポート店
掲示ポスター

【問】消防総務課庶務担当（☎ 62-4112）

●サポート店【10月1日現在】	
島田自動車工業（株）	
内田薬局	水越商店
菓子処植松	遠藤住設
ハタ銃砲釣具店	近江屋ながおか
Izakaya いっちよ	橋本石油店
焼肉道場いっちよ	RUBAN（リュバン）
寝装のぐち	羽置の里びりゅう館
大和屋薬局	西東京パラグライダーズスクール
王の入園	酒食屋しゃるまん
一福食堂	大堀ランドリー
西東京観光サービス	鼓和
J Aクレイン	クスリのサンロード
食事処あき山	桜ヒルズゴルフクラブ
遠州屋本店	東山梨観光
いしい整体院	居酒屋 REBORN
お食事処あやの	焼きたてパン工房モン・ブロー（new!）

※サービス内容はQRコードからご確認ください。
※協力事業所を随時募集しています。



お知らせ

有料広告

～人の動き～

人口と世帯（令和5年10月1日現在）		
	人口等	対前月比
人口	21,710 人	-22
男性	10,885 人	-7
女性	10,825 人	-15
世帯	10,059 世帯	-13

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

警察署との合同水難救助訓練を実施しました！

消防総務課庶務担当（☎ 62-4112）

消防本部では、9月25日（月）に上野原警察署と合同で水難救助訓練を実施しました。

この訓練は、警察と消防が保有する資器材を共有し、相互に技術交流を図るとともに、顔の見える関係を構築することで、災害現場活動を円滑に行うことを目的に実施したものです。

当日は、操船技術や救出救助要領の理解を深め、知識の共有を図ることができました。

今後も訓練を継続して行うことで、救助技術と知識向上に努め、市民の安全安心を守っていきます。



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。



お知らせ

映画 実写版

「はだしのゲン」 12月3日（日）
3部作 一挙上映

第1部「はだしのゲン」 午前10時～

第2部「涙の爆発」 午後1時～

第3部「ヒロシマのたたかい」 午後3時30分～

会場：市役所もみじホール

前売券（全日通し）1,000円、当日券（各回）500円、大学生まで無料

主催 / 上野原上映実行委員会 後援 / 上野原市・上野原市教育委員会

『ライブ映像119』の運用を開始します！

消防総務課施設担当（☎ 62-4112）

『ライブ映像119』とは、通報者が撮影した災害現場等の映像を山梨県東部消防指令センターに送信することが出来る119番通報の新しい仕組みです。

言葉では説明しづらい災害現場の状況を映像として伝えることで、迅速な災害対応に繋がります。

また、応急手当てが必要な急病人やけが人に対して、効果的な応急手当ての指導を行えるようになります。

●運用開始 12月1日（金）

※事前の登録、設定は必要ありません。119番通報時に、火災、交通事故、重症な患者など、通報内容から指令員が必要と判断した際に、通報者の同意を得た上で利用を案内します。

応急手当講習会について

消防総務課警防救急担当（☎ 62-4112）

次のとおり応急手当講習会を開催します。

●日時 11月25日（土）午前9時～正午

●場所 消防本部 2階 会議室

●内容 成人の心肺蘇生法（胸骨圧迫・AED使用方法、人工呼吸）、異物除去法・止血法の説明

●定員 8人（受講者1人に対し1体の人形を使用）

●受講資格 市内在住・在勤の中学生以上の人

●申込期限 11月17日（金）

●費用 無料

※当日のマスク着用は任意とします。

※軽い運動ができる服装でお越しください。

※受付時に健康状態を確認し、発熱・倦怠感・せきの症状がある人は、受講をお断りすることがあります。



有料広告

タクシードライバーになりませんか？

タクシー乗務員大募集！

年齢制限無し！年金受給者・女性ドライバー・未経験者大歓迎！
短時間勤務でもOK！普通二種免許取得もご相談ください！

有限会社島田交通
TEL:0554-62-4614

まずはお気軽にお電話ください。（担当 石井）



セルフメディケーションについて



市民課国保年金担当 (☎ 62-3112)

●セルフメディケーションとは

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。

●健康診断から始めようセルフメディケーション

- いいこと① 病気の予防・早期発見
- いいこと② 健康寿命を延ばす
- いいこと③ 健康状態の確認
- いいこと④ うれしい減税

●セルフメディケーション税制とは

セルフメディケーション税制(医療費控除特例)とは、セルフメディケーションを促進するために始まった市販薬(OTC医薬品)購入代金に対する新しい税制です。この控除を受けるためには、健康診断などを受けていることが条件です。また、セルフメディケーション税制と従来の医療費控除制度はどちらか一方の選択制となります。

▼対象商品はこのマークが目印



※OTC医薬品とは、薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる医薬品のことです。

※「セルフメディケーション税制」に関する詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

▶厚生労働省ホームページ



健康づくりの推進に向けた包括的連携に関する協定について

市民課国保年金担当 (☎ 62-3112)

市は、10月10日(火)に全国健康保険協会山梨支部と「健康づくりの推進に向けた包括的連携に関する協定」を締結しました。

今後は、相互に連携・協力を図り、健診の受診促進や医療費削減に向けた啓発、健康増進イベントなど、市民のみなさんの健康の実現を目指し、健康づくりに関する取り組みを進めていきます。



秋季火災予防運動

消防総務課予防担当 (☎ 62-4671)

消防本部・署・消防団および上野原市危険物安全協会では、期間中、市内で啓発活動を実施します。

●実施期間 11月9日(木)～15日(水)

●2023年度 全国統一防火標語

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

●重点目標

- ①住宅防火対策の推進
- ②乾燥時および強風時の火災発生防止対策の推進
- ③放火火災防止対策の推進
- ④特定防火対象物などにおける防火安全対策の徹底
- ⑤製品火災の発生防止に向けた取り組みの推進
- ⑥多数の者が集合する催しに対する火災予防指導などの徹底

●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

～4つの習慣～ ①寝たばこは絶対にしない、させない。②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。③こんろを使うときは火のそばを離れない。④コンセントはほこりを清掃し不必要なプラグは抜く。
～6つの対策～ ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。②火災の早期発見のため住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。③火災の拡大を防ぐため部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは防災品を使用する。④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し使い方を確認しておく。⑤お年寄りや身体の不自由な人は避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

●消火器の使用期限を確認しましょう

消火器を有効に活用するために、使用期限を確認しましょう。①一般住宅を除く会社や店舗、共同住宅、工場などは新規格の消火器(業務用消火器)を設置しましょう。②業務用消火器の設計標準使用期限は製造よりおおむね10年です。③住宅用消火器の使用期限は製造よりおおむね5年です。④旧規格の消火器や使用期限が過ぎた不要な消火器の処分方法は、お近くの消火器販売店か消火器リサイクル推進センターで確認しましょう。

●住宅用火災警報器、10年たったら、とりカエル

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感知なくなることがあります。10年を目安に交換しましょう。



やまなし省エネ機器購入応援 キャンペーンのお知らせ



やまなし省エネ機器購入応援キャンペーン
事務局（☎ 050-5530-8873）

山梨県では、家庭でのエネルギーコスト削減を推進するため、対象となる省エネ機器を購入した山梨県民の皆様へ最大3万円相当のキャッシュレスポイントなどをプレゼントするキャンペーンを実施しています。

●対象品目 エアコン、冷蔵庫、ガス温水機器、LED照明器具など

●購入対象期間 令和6年2月16日（金）まで

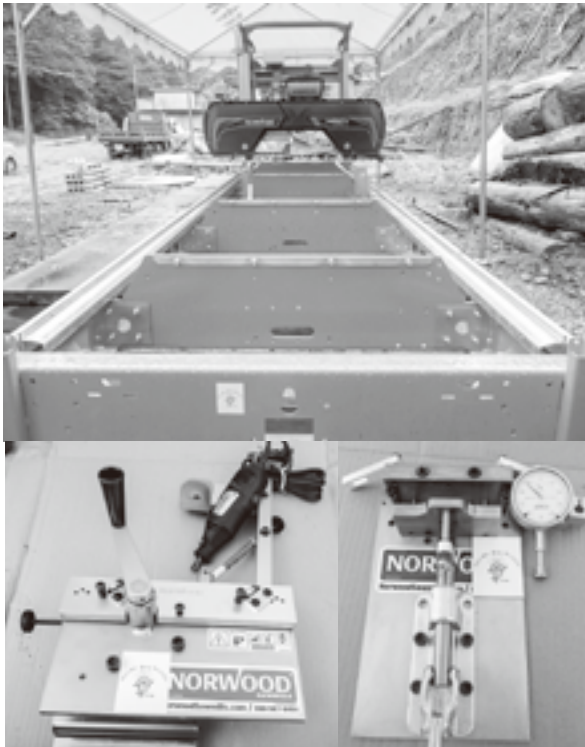
●問い合わせ

やまなし省エネ機器購入応援キャンペーン事務局
お客様向けコールセンター（☎ 050-5530-8873）
（受付時間 午前10時～午後7時 ※土日祝日を含む
12月29日～令和6年1月3日を除く）

令和5年度 コミュニティ助成事業



西原地区初戸区は、（一財）自治総合センターの宝くじの社会貢献事業の一環である「コミュニティ助成事業」を活用し、区で使用する製材機などを整備しました。



●問い合わせ 政策秘書課政策担当（☎ 62-3191）

放送大学入学生募集

放送大学山梨学習センター（☎ 055-251-2238）

放送大学は、令和6年4月入学生を募集しています。
10代から90代の幅広い世代、8万5千人以上の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。

授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

●出願期間

第1回 令和6年2月29日（木）まで

第2回 令和6年3月12日（火）まで

※資料を無料でお渡ししています。



▶資料請求はこちら

中学生の税に関する発表会のご案内

大月税務署総務課（☎ 22-3151）

大月税務署管内租税教育推進協議会では、中学生の皆さんに税金の役割やその仕組みについて関心を深め、正しい知識をもっていただくことを目的に「中学生

による税金弁論大会」を昭和61年から開催しています。

コロナ禍の影響や参加校が少数であったことから、ここ数年は大会の開催が見送られてきましたが、今年は発表会形式に変更した上で、次のとおり開催します。ぜひご来場ください。

●日時 11月15日（水）午後3時～

●場所 大月税務署 3階 大会議室

●発表者およびテーマ

○宇津木さらさん（上野原西中学校3年）

「税金と生きる」

○佐藤雅也さん（道志中学校3年）

「税で繋ぐ私たちの未来」



中学生による
税金弁論大会

甲府矯正展が開催されます

甲府刑務所企画部門 (☎ 055-241-8311)

甲府刑務所では、次のとおり甲府矯正展を開催します。なお、新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、入場制限や中止する場合があります。

- 日時 11月23日(木・祝) 午前9時～午後3時
- 場所 アイメッセ山梨(甲府市大津町2192-8)
- 内容 全国の刑務所で製作した作業製品の販売や、刑務所での取り組みを紹介する矯正広報の実施、刑務所内の見学を予定しています。

合同就職フェアの開催について

山梨県産業労働部労政人材育成課
地域雇用担当 (☎ 055-223-1562)

県では、令和6年3月新規大学等卒業予定者および一般求職者の県内への就職と、県内企業の人材確保を支援するため、「合同就職フェア」を開催します。

- 日時 11月9日(木)
第1部 午前10時～正午(受付 午前9時45分～)
第2部 午後2時～4時(受付 午後1時45分～)
- 場所 ベルクラシック甲府(甲府市丸の内1-1-17)
- 参加対象者 令和6年3月新規卒業予定者(大学院、大学、短大、専修、高専、高等学校など)
- 参加企業 各部50社(計100社)予定
- 申し込み 原則、事前申し込み(当日参加も可能)

▶申し込みはこちら



山梨県労働局からのお知らせ

令和5年10月1日から、山梨県最低賃金が改定されました。

改定後の金額は、時間額938円です。

詳しくは、山梨労働局賃金室または最寄りの労働基準監督署までお問い合わせください。

●問い合わせ

山梨労働局賃金室 (☎ 055-225-2854)
甲府労働基準監督署 (☎ 055-224-5616)
都留労働基準監督署 (☎ 43-2195)
鵜沢労働基準監督署 (☎ 0556-22-3181)

【期間限定】ダムの流木チップを大量配布します



神奈川県企業庁相模川水系ダム管理事務所
(☎ 042-782-2831)(城山)
(☎ 042-684-3521)(相模)

城山・相模ダムでは、流木チップを常時無料配布しています。今回は期間中、大量配布希望者向けに、機械で積み込みをお手伝いします。詳しくはホームページをご覧ください。

- 日時 12月4日(月)～8日(金)
午前9時～午後5時
- 場所 城山・相模ダムの各置場(地図・詳細はホームページをご覧ください)
- 用途 園芸や防草、歩道にクッション効果など



上野原警察署からのお知らせ

「交通事故を起こさない、交通事故に遭わない」を目標に、次のことを意識した行動を心がけましょう。

●飲酒運転の根絶

飲酒運転による交通事故が増加傾向です。飲酒運転は死亡事故につながるリスクが通常の約7倍高まります。少しでもお酒を飲んだら運転しないでください。

●子どもと高齢歩行者の安全の確保

横断歩道は歩行者が優先です。必ず止まって歩行者に道を譲りましょう。

●自転車の安全利用

自転車を利用するすべての人はヘルメットの着用が努力義務化されました。自転車は車の仲間です。交通ルールをしっかりと守りましょう。

●二輪車の交通事故防止

バイクの事故の原因の多くが速度の出すぎです。制限速度を守り、安全運転を心がけてください。

●問い合わせ

上野原警察署 (☎ 63-0110)

▶QRコードで山梨県警察公式X
(旧 Twitter) がご覧いただけます。



●問い合わせ 東部地域広域水道企業団
総務営業担当（☎ 22-0099）

東部地域広域水道企業団 令和 5 年度職員採用試験を実施します

東部地域広域水道企業団の令和 5 年度職員採用試験（令和 6 年 4 月採用）を実施します。

- 採用職種 初級および上級一般職 若干名
- 職務内容 地域水道事業に係る事務および技術業務全般（工事設計・施工監理、漏水事故等の現場対応など）

※未経験者可、各種研修あり

試験区分	年齢要件	申込先
上級	平成 10 年 4 月 2 日以降に生まれた人	大学卒業（見込み含む）、または同等以上の学力を有する人
初級		高校卒業（見込み含む）、または同等以上の学力を有する人

●受験資格

※試験区分に関わらず、次のいずれかに該当する者は受験できない。

- ・日本国籍を有しない者
- ・地方公務員法第 16 条に該当する者（同法第 16 条検索参照のこと。）

※企業団職員の身分は、地方公営企業労働関係法適用の地方公務員に準じた企業職員となります。

●試験日時 第 1 次試験は、12 月 17 日（日）
午前 9 時（受付は午前 8 時 30 分～）

●試験会場 東部地域広域水道企業団（大月市七保町下和田 415 番地）

●受験申込 申込書は持参または郵送により受付
※ホームページから申込用紙の印刷が可能です。

※郵便で受験申込書を請求する場合は、宛先明記の返信用封筒（140 円切手を添付したもの角 2 サイズ）を同封して請求してください。また、その際の封筒表に朱書きで「受験申込書郵送依頼」と明記してください。

※申し込みに関するその他の詳細はホームページをご覧ください。

●受付期間

11 月 1 日（水）～11 月 27 日（月）必着

●受付場所および申込書送付先

〒409-0622 大月市七保町下和田 415 番地
東部地域広域水道企業団 総務営業担当

受付時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時（土日祝除く）

東部地域広域水道企業団
ホームページ QR コード



●問い合わせ 山梨県商工会連合会
総務課（☎ 055-235-2115）

令和 6 年度 商工会職員の募集について

商工会は、地域商工業者や創業予定者の経営や販路開拓などを支援している地域総合経済団体です。商工会では、令和 6 年 4 月 1 日採用職員を募集しています。

●募集職種 経営支援員

●募集人数 若干名

●職務内容

- ・小規模事業者に対する記帳指導および記帳代行ならびにその他商工業振興事業
- ・商工会運営に関する経理、決算等の業務および軽度な経営指導業務

●勤務地 県内の商工会（23 か所）または山梨県商工会連合会（甲府市飯田 2-2-1）

●受験資格 山梨県商工会連合会のホームページをご覧ください。

●募集期間 10 月 20 日（金）～令和 6 年 1 月 5 日（金）

●採用試験

①書類選考

②1 次試験（一般教養、簿記、適性検査）

③2 次試験（職員面接、役員面接）

山梨県商工会連合会
ホームページ QR コード



▶▶▶ 税務課職員（会計年度任用職員）募集

●問い合わせ
総務課人事担当
(☎ 62-3117)

- 職務内容 文書整理、申告受付、課税資料整理、パソコンへのデータ入力など
 - 募集人数 若干名
 - 任用期間 令和6年1月9日(火)～3月31日(日)
※任用期間終了後も再度任用する場合があります。
 - 応募方法 履歴書（顔写真貼付）を総務課人事担当へ持参または郵送にて提出。
 - 応募期限 11月30日(木)（必着）
 - 選考方法 面接
- ※報酬などの詳細は、お問い合わせください。
※選考日などについては、後日お知らせします。



▶▶▶ こども園・保育所職員（会計年度任用職員）募集



●問い合わせ
総務課人事担当
(☎ 62-3117)

- 募集職種・職務内容
・保育士……こども園・保育所での保育業務
- 募集人数 若干名
- 任用期間 採用から令和6年3月31日(日)まで
- 勤務時間 上限1日7時間までのパートタイム
※日数・時間については要相談
- 報酬 月給（詳細は、お問い合わせください。）
- 申込期間 随時
- 応募方法 履歴書（顔写真貼付）を総務課人事担当へ持参または郵送にて提出。なお、保育士は保育士資格証・幼稚園免許状の写しを添付してください。

▶▶▶ 出張所職員（会計年度任用職員）募集

●問い合わせ
総務課人事担当
(☎ 62-3117)

- 募集職種・職務内容
・事務員……西原出張所での窓口業務
- 募集人数 1名
- 任用期間 採用から令和6年3月31日(日)まで
- 勤務時間 1日7時間のパートタイム
※日数は週5日
- 報酬 月給（詳細は、お問い合わせください。）
- 申込期間 随時（採用者が決まり次第、募集を締め切らせていただきます。）
- 応募方法 履歴書（顔写真貼付）を総務課人事担当へ持参または郵送にて提出。





▶▶▶ 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)
陸上自衛隊 高等学校生徒	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

●●● 11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	9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	11月の申請書提出期限 10日(金)	農業委員会(産業振興課内) ☎ 62-3119
人権相談	10日(金)、24日(金) 午前10:00～正午		市税収納・納税相談	26日(日) 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎ 62-3113
行政相談	20日(月) 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	市民課日曜窓口	26日(日) 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎ 62-3112

防災情報を確認しよう

市では、日頃から防災に関する気象情報などを収集し、災害想定時には高齢者等避難や避難指示などの発令判断にも活用しています。

これらの情報は誰でも簡単に入手できますので、事前に確認し、災害想定時には自ら情報収集するようにしましょう。

あなたの街の防災情報（気象庁）



天気予報、降水量、気温、雨雲の動き、台風の進路、地震情報など、日常生活でも活用できるいろいろな情報が確認できます。

キキクル（気象庁）



土砂キキクル、洪水キキクルなどがあり、地図上で危険な箇所が色で表示されます。上記の「あなたの街の防災情報」からも見るができます。

川の防災情報（国土交通省）



洪水の危険が高まっている川が地図上に色で表示されます。また、併せて観測地点毎に水位の確認ができ、河川カメラの映像も見ることができます。

山梨県道路規制情報（山梨県）



山梨県内の道路の規制情報が地図上で確認できます。大雨時の雨量規制や災害による通行止めのほか、工事による交通規制なども確認できます。

停電情報（東京電力パワーグリッド）



停電している地域、復旧見込み情報などが確認できます。大規模な停電時に電話での問い合わせはつながりにくいのでここから確認しましょう。

災害時の情報を入手するのが困難な人には、近所や地域で情報を提供するなど、万が一避難が必要な場合などには協力・支援をお願いします。

上野原市公式ホームページでは上記のサイトのほかにも災害時情報収集用関連サイトを掲載しています。



すくすく育て うえのはらっ子～我が家の主役～



上野原地区 望月^{しょうせい}翔惺くん（2歳1か月）
大和さん、絵瑠菜さんの長男
“2歳おめでとう！
いっぱい食べて大きくなってね！”



大鶴地区 関戸^{こう}鳳くん（5歳）
稀^き鳳くん（3歳2か月）
琥^く鳳くん（1歳7か月）
健人さん、恵さんの長男、次男、三男
“パワフル3兄弟♡毎日笑顔で過ごそうね！”

お子さまの写真を募集しています！お名前、生年月日、コメント、連絡先およびお子さまの写真を添付して、メール hishokoho@city.uenohara.lg.jp または右の QR コードから送信してください。

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

●問い合わせ 政策秘書課秘書広報担当（☎ 62-3191）



～ 子育て応援掲示板 ～

●『おいでよ！こどもの部屋』

【日時】11月11日（土）、25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】11月8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）

広報うえのはら おトククーポン

クーポンは、切り取ってお使いください。

おトククーポン協力店募集中

広報うえのはらにクーポン券を提供していただける市内事業者を募集しています。掲載は無料です。工夫次第で新規顧客やリピーターを獲得できるかもしれません。ぜひご利用ください！

政策秘書課
秘書広報担当
☎ 62-3191

おめでた・ おくやみ

誕生

●巖地区

加藤紗那^{さな} (洋介)

原田凛^{りん} (英治)

米山陽翔^{はると} (孝也)

●上野原地区

山口絢清^{あやせ} (瞬)

佐藤杏里咲^{あけさ} (春希)

婚姻

●大鶴地区

田村流星 = 中川彩夏

●上野原地区

菊池柊斗 = 加藤葵

杉山洋樹 = 木田麻美

死亡

●大目地区

臼井隆夫 (淑子)

●上野原地区

高橋好範 (章)

東山清 (誠)

●桐原地区

鷹取寿雄 (加代子)

大庭力男 (和幸)

●西原地区

梅屋ふで子 (初春)

奈良代志枝 (吉雄)

會津源 (孝之)

●秋山地区

佐藤松藏 (一造)

山崎絹江 (正文)

杉本しづ子 (友栄)

＝9月届出分＝

() は、誕生の場合が保護者、死亡の場合が届出人です。【敬称略順不同】

～ 子育て応援掲示板 ～

『島田子育て & 地域カフェ』

【日時】 11月2日(木) 午前10時～正午
12月7日(木) 午前10時～正午

【場所】 島田コミュニティセンター

※息抜きやお友達づくりに気軽にどうぞ。

※マスクの着用は各自の判断でお願いします。室内では、各自で水分補給のみお願いします。

【問い合わせ】 代表者 佐藤 ☎ 63-1519



『子育てサロン きらきら & 交流サロン あそびにおいでよ!』

☆ QR コードから LINE 登録をお願いします。

【場所】 新一区集会所



●きらきら (第2木曜日)

【日時】 11月9日(木) 午前10時～正午

【内容】 0歳児から6歳までのお子さまとお母さんの子育てサロンです。

【問い合わせ】 代表者 高橋 ☎ 090-7234-0593

●あそびにおいでよ! (第4木曜日)

【日時】 11月23日(木・祝) 午前10時～正午

【内容】 0歳児からお年寄りまでの交流サロンです。

【問い合わせ】 代表者 作田 ☎ 090-9134-7827

『子育てサロン*ぽかぽか*ひろば』

【日時】 11月22日(水)

【場所】 コモア内3丁目センター集会所

【内容】 ベビーマッサージ午前10時～10時40分、
幼児リトミック午前11時～正午、ジュニアリ
トミック午後4時～5時

【問い合わせ】 代表者 山本 ☎ 090-4420-3521
☎ 63-6623

【要予約】 参加の際は前日までに予約をお願いします。

『たまひよ DX』

【日時】 11月11日(土) 午前10時～正午

【場所】 上野原西小学校(「みんなの発表会」と同時開催)

【内容】 『たまひよ DX』は、成長・発達がゆっくり。
マイペース?なお子さんの健やかな育ちを願
う会です。お子さんの年齢は問いません。

【問い合わせ】 代表者 森本 ☎ 080-5112-3142

※最新情報は QR コードから公式 LINE にて
※親子の飲み物をお持ちください。



『森の冒険遊び場・桐原プレーパーク』

【日時】 第3日曜日 午前10時～午後2時

※天候などによる変更やイベントの詳細、

問い合わせは QR コードから公式 LINE にて

「おい子どもたち! 近頃、外で遊んでいますか?」

眺めのいいひろーい原っぱ^{つばき}で、おとなものびのび過ご
せる桐原プレーパーク。桐原地区・椿(市役所より車で10分)
にて、開催中。当日、好きな時間にご利用ください。



おトククーポン

ファミリ-シヨッパハラダ
上野原 2012 ☎ 0564 (62) 3225
国産品グンゼ、肌着、男性用・婦人用各種
正味の 25% 引き

おトククーポン

Cafe & Restaurant
シーク SIEG
上野原 3632 ☎ 0554 (63) 2882
1枚で当日4名様まで(11時～16時までの利用に限り)

おトククーポン

ヨガリソタ上野原
☎ 080-4407-5957
1枚で1回まで
体験レッスン通常500円を無料で!

おトククーポン

古民家サロン カナ・ロータス
ハツ沢 1562 ☎ 090-6948-2559
1枚で1名様まで(お1人様1回限り)
体験レッスン
通常1,500円を500円で!

おトククーポン

ハルバルコンディショニング
上野原 534-5 ☎ 070-8368-5092
1枚で1名様まで(お1人様1回限り)
体験トレーニング5,000円→3,000円
初回整体(50分)6,000円→3,000円

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・岡本 (住)	内田・飯野・三澤	石川・小池	山崎・村田	三澤・石川
一般外来	午前 予約	三澤 (仁)・片山・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 午後	河西			山梨大非常勤医師	古畑
				杉谷		11/10,24 櫻田 11/17 菊島
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				吉原 (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 午後	岡本 注5		ツル虎ノ門医師	上條	

- 受付時間 診療：午前8時～11時30分、午後2時～4時 小児科予防接種：午後2時～3時15分
診察予約変更：平日午後1時～4時 電話での問い合わせ：午前8時30分～午後5時
- ※この案内は、10月20日現在のもので、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。
- ※11月27日は、午前・ツル虎ノ門医師、午後・岡本医師が担当します。

上野原市立病院〈睡眠外来〉竹内暢医師の睡眠コラム #08

皆さん、こんにちは。

前月号で、お日様は睡眠にも大切だとお伝えしました。自分たちが住んでいる地球は24時間で一回転しますが、人が寝る、起きるというリズムは24時間ピッタリではないことをご存知でしたでしょうか。ピッタリではないのに、地球上で暮らしているのはエライと思いませんか。その微妙なズレを修正するために、お日様の働きが自分たちには一番大切なのです。加えて、規則正しい食事や運動も体内時計のリズムを整えるために一役買っています。

中学、高校に進学して、遅寝、遅起きになり、朝ごはんも食べずに家を飛び出し、遅刻ギリギリの生活をしている人は身近にいないでしょうか。また、勉強や残業などで遅い時刻に夕食を摂ったりしていませんか。朝食を摂らない、遅い時刻に夕食を摂るといった生活習慣は、体内時計を狂わせる原因にもなります。

規則正しい生活こそが、睡眠にとっても大切なのです。

規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣



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11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11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。
※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11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)
※使用の際は、参加時に本券を必ず提示してください。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2023年11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)
※使用の際は、参加時に本券を必ず提示してください。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2023年11月末日まで

リンデン だより

LINDEN DAYORI

市立図書館

一般書

- ◇『あの光』
香月夕花／著 集英社
- ◇『夢ノ町本通り』
沢木耕太郎／著 新潮社
- ◇『ハンティング・タイム』
ジェフリー・ディーヴァー／著
池田真紀子／訳 文藝春秋



児童書

- 『星空としゃかんの王子様』
小手鞠るい／作 近藤未奈／絵 小峰書店
- 『元気?』
長倉洋海／著 朝日新聞出版
- 『はじまりは一冊の本!』
濱野京子／作 森川泉／絵 あかね書房

絵本

- ◆『さるさるおさる』
高畠那生／絵 乾栄里子／作 金の星社
- ◆『おふとんさんがまってるよ』
植垣歩子／作・絵 Gakken
- ◆『おじいちゃんのくるみのき』
フェリシタ・サラ／絵
アミ＝ジョーン・パケット／文 評論社

図書館イベント

- ◆子ども映画会 『ブレーメンのおんがくたい』
11月11日(土) 午前10時～／午後2時～
会議室
- ◆子ども図書館まつり
『大型紙芝居・パネルシアター』ほか
11月18日(土) 午後1時30分～ もみじホール
- ◆親子文芸講座 『ビーズあそび』
11月25日(土) 午後2時～ 会議室
- ◆リンデンドーム朗読館
『女のせりふ 伊藤雅子／作』ほか
11月26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

203

男女共同参画推進委員会

ぴゅあフェスティバル 2023

毎年秋にぴゅあ富士フェスティバルが開かれていましたが、ぴゅあ富士は現在全館改修中であり、男女共同参画推進センターは隣の都留市ふるさと会館に間借りしているため、今年は3館（ぴゅあ総合・ぴゅあ富士・ぴゅあ峡南）合同でぴゅあフェスティバルを開くことになりました。



また、ぴゅあ総合に山梨県国際交流・多文化共生センターが併設されたことから、男女共同参画×多文化共生を意図して「多様性を認め合い、自分らしく暮らせる山梨へ」がテーマに決まりました。

なお、プログラムは以下のとおりです。

【1日目】12月2日(土)

メイン会場 ぴゅあ総合（ぴゅあ富士・ぴゅあ峡南はオンラインで結ばれます）

9:30 開会式

10:05 オープニングアトラクション

10:45 記念講演会

講師 櫻井彩乃さん（ジェンカレッジ代表）

午後：各会場で男女共同参画推進委員等の交流

【2日目】12月3日(日)

ぴゅあ総合のみで開催

10:00 各団体の活動発表

13:00 いいいそうたろうさんイベント

15:00 閉会式

※2日目の午前中に上野原市男女共同参画推進委員会の活動発表を行う予定です。

【問い合わせ】 市男女共同参画推進委員会
(総務課総務担当内) ☎ 62-3117

市内の中学生 4 人が出場！ 全国中学生空手道選手権大会

8月3日（木）・4日（金）、東京都で行われた第31回全国中学生空手道選手権大会。秋山空手道スポーツクラブから4人が出場しました。秋山中の杉本朱音さん・原田ひのわさん・小俣千晴さんが団体組手・型、上野原西中の小崎乃愛さんが個人型でそれぞれ出場。惜しくも勝利はなりませんでした。が、「来年も全国大会に出て勝ちたい。いい結果が出るよう練習を頑張りたい」と口を揃えてくれました。



▲左から小崎さん、原田さん、杉本さん、小俣さん

高校生が世界に挑戦！ 少林寺拳法世界大会

10月7日（土）・8日（日）、東京都千代田区の日本武道館で行われた少林寺拳法世界大会に甲州大月道院に所属する奈良暁希さんと野澤寧恩さんが組演舞で出場しました。惜しくも入賞は叶いませんでしたが、2人は口を揃えて「世界のレベルの高さを感じ知った。今回の反省点を活かし、また2人でこの大会に出場できるよう、日々の練習に励んでいきたい。」と話してくれました。



▲奈良さん（左）と野澤さん（右）

古くから受け継がれる伝統 大垣外の獅子舞

10月8日（日）に桐原地区大垣外集会所にて獅子舞が奉納されました。五穀豊穡・悪魔退散・悪病除けを祈願して奉納されるこの獅子舞は、市の無形民俗文化財に指定されており、大垣外獅子舞保存会により、古くから今なお継承されています。三匹の獅子が腹に付いた太鼓を叩きながら乱舞する様は圧巻です。また、この日は桐原地区小伏の八幡神社でも獅子舞が奉納されました。



上野原市代表として大健闘 山梨県体育祭り 3 位入賞！

山梨県内各会場で行われた第76回山梨県体育祭り。そのうち9月10日（日）に甲府市で行われた男子団体弓道（市の部）に上野原弓道会から7人が出場し、3位に入賞しました。監督兼選手の上條剛央さんは、「今回は非常に惜しい戦いだった。チーム全体のレベルアップをして、次こそはダントツで優勝できるよう研鑽を重ねていきたい」と来年への意気込みを語ってくれました。



▲上段左から鷹尾伏さん、河野さん、尾形さん
下段左から佐々木さん、小俣さん、上條さん

上野原 PhotoRecord



初の上野原市開催に多くの参加者 ザ・ぐんない舞踊フェスティバル

9月24日（日）、もみじホールで第20回ザ・ぐんない舞踊フェスティバルが開催されました。郡内地域の多くの舞踊団体が一堂に介し、60を越える演目を披露。上野原市での開催は初めてです。主催者の一人で市文化協会芸能部の河内春子さんは、「コロナ禍で大会が開催できない時期もありましたが、20回目の節目の大会を上野原市で開催できて嬉しく思います」と話していました。



交通死亡事故抑止 900 日達成！ 警察署長より感謝状を受贈

上野原市においては、令和3年4月24日を最後に交通死亡事故の発生はなく、10月11日（水）をもって「交通死亡事故抑止 900 日」を達成しました。これに対して同日、市役所にて上野原警察署長より感謝状をいただきました。また、「これまで市が熱意を持ち、創意工夫を凝らして取り組んできた各種交通安全対策や交通安全思想の普及による功績である」とのお言葉をいただきました。



市民プールで働く長田さん 日本マスターズ水泳 2 位！

9月14日（木）～18日（月・祝）、石川県で行われた第38回日本マスターズ水泳選手権大会。男子60～64歳・1500メートル自由形の部で、市民プール（上野原スポーツクラブ）に勤務する長田弘行さんが2位に入賞しました。コーチとして子どもから大人まで水泳を教える長田さん。『『すごいコーチに習っている』と自慢されるように、これからがんばっていききたい』と話していました。



5 年ぶり、待望の開催！ 西原まつり 2023

10月8日（日）西原地区の羽置の里びりゅう館にて西原まつり 2023 が盛大に開催されました。昨今の新型コロナウイルスの影響により長らく開催されていみせませんが、会場に響き渡る三頭太鼓の猛々しい轟音を合図に、実に5年ぶりの盛大な開催となりました。会場には、開催時間内では味わい尽くせないほどの食に、遊びに、数多くの出店があり、来場者を楽しませました。



税金の納め忘れはありませんか？

11月・12月は県下一斉

滞納整理強化期間

<納税が困難な場合は相談を>

災害、本人や家族の病気、失業など、やむを得ない事情で納税が困難な場合は必ずご相談ください。

●問い合わせ 税務課収納担当 (☎ 62-3113)

定められた納付期限までに納税がない場合、ご自宅への訪問や自動車のタイヤロック、家宅搜索などの滞納処分を行う場合があります。

有料広告



ミューの森

UENOHARA



入場
駐車場
無料※

公園のようにあそぶ



NEW 上野原の憩いの場

「山梨県立ゆずりはら青少年自然の里」が
あそびがたくさん詰まった、憩いの場にリニューアル！

お弁当を持ってピクニック



※ 宿泊、BBQ、有料イベント
ご参加の際は費用がかかります。

カフェでランチ



無料イベントもCheck!



市民の皆さんに、是非お越しいただきたく、ささやかではございますが、特別割引クーポンをご用意しました！

上野原市民の方は、宿泊・日帰りBBQを/
15%OFFでご利用いただけます！

〒409-0111 山梨県上野原市桐原13880
TEL.0554-67-2333

Instagram Official Web



上野原市民限定クーポン
Inn village Café [ミューの森の中のカフェ]
クーポンと31を換えて
ご利用価格から10%OFF
有効期限：2024年2月末日
※お一人様1回のお食事
1枚ご利用いただけます。