

UENOHARA

Public Relations

広報うえのはら

〜頑張るあなたを応援する情報誌〜



[特集]
ここからはじまる
楽がある。

「広報うえのはらおトククーポン」は
25ページ左端に掲載しています。



3
2024年
No.229

ここからはじまる

らく
たのしみ
楽

がある。

『人生百年時代』

この百年時代を豊かに自分らしく生きていくためには、ただ寿命を延ばすことよりも、元気で健康な心身状態で過ごすことができる期間である「健康寿命」を延ばしていくことが大切であると言われています。

いつまでも元気で自分らしく生きるため、また、介護が必要な状態にならないために必要なことの一つとして、活動することや人との関わりを持つことが挙げられます。

今回は、介護予防に関する特集として、市が実施してい

る通所型サービスにおいて、人との交流を楽しみながら意欲的にされている人や、その活動の様子、「健康寿命」を延ばすために必要なことについて紹介します。

市では、平成30年より、要支援認定者・事業対象者を対象に「はつらつ元気あっぷ教室」を実施しています。教室の参加者は、「現在の身体機能を維持すること」、「〇〇ができた少し前の自分に戻ること」を目標として活動しています。教室では、保健や医療の専門職から生活上の注意点や必要な活動の助言などを受けられることにより、参加者みずからが、身体機能維持のために必要なことは何かに気づき、行動することにつながっています。この教室は、いわば期間を設けて機能訓練を行う、通いのサービス（デイサービス）です。

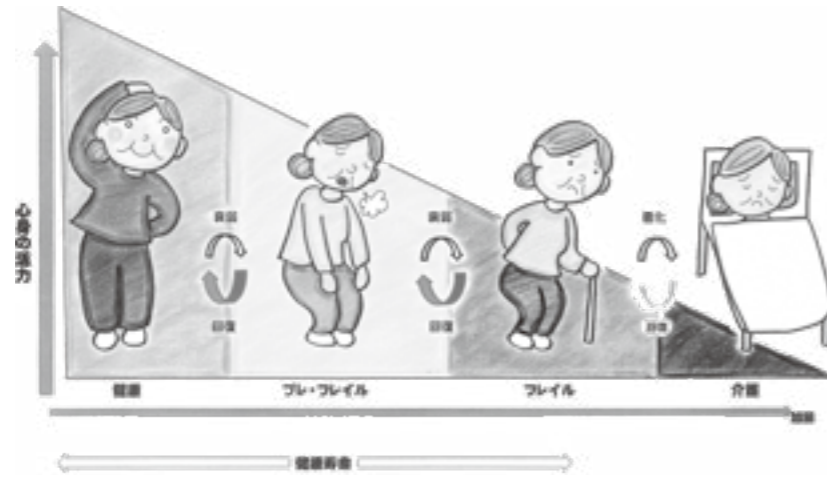
●問い合わせ

長寿介護課地域包括支援担当

(02-3128)

はつらつ元気あっぷ教室
(通所型サービスC事業)

フレイルには、身体面、精神面、社会面など多くの要素が影響しています。例えば、加齢や慢性的な病気に加え、身体・精神的な機能の低下や社会経済的变化の影響、虚弱、高齢期特有のライフイベント（配偶者や友人との死別、定年退職）など、さまざまな要素が互いに影響し合って引き起こされます。



健康寿命を延ばすカギは『フレイル予防』です。『フレイル』とは、健康な状態から介護が必要な状態になるまでの中間の状態。虚弱な状態のことです。

健康寿命を延ばすためには？

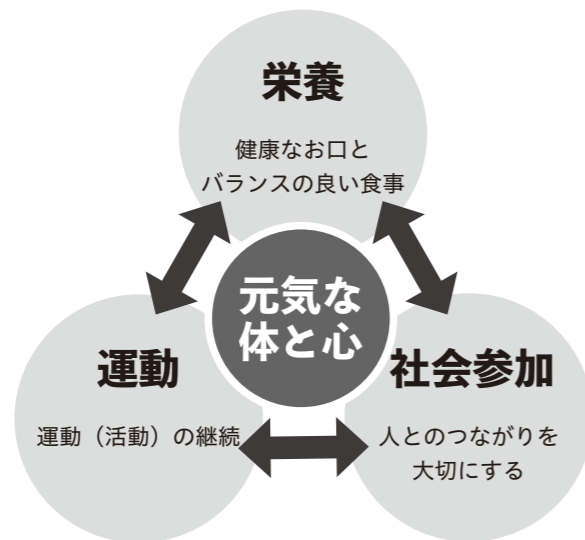


【改善】たとえフレイルの状態になったとしても、元の健康な状態に戻ることができます。

フレイルは改善、予防できます

左の図は、フレイルが生じて、だんだんと介護が必要な状態へと移行する悪循環を表したものです。悪い状態が悪い状態を生み出し、連鎖する悪循環となり、そのままにしておくことと介護を必要とする状態へと移っていくこととなります。そのため、この悪循環を断ち切ることが大切です。

フレイル予防 3つの柱



この「3つの柱」のうち1つでも傾いたり欠けてしまつと、「元気な体と心」を保つことが難しくなります。フレイルを予防するために、日常生活の中でこれらに対する取り組みを心がけましょう。「今さら始めても遅い…」ということはありません。いつまでも元気で自分らしく生きるために、できることから始めましょう。

【予防】フレイル予防に大事なことは、フレイルの兆候に早めに気づき、必要な手立てをすることです。フレイルを放置せず、適切に予防することこそ、いつまでも元気で自分らしく生きること、健康寿命を延ばすことにつながります。フレイルを予防するためには、次の「3つの柱」を普段の生活の中で意識することが大切です。



参加者の声

「はつらつ元気あっぷ教室」に参加されている人からコメントをお寄せいただきました。

この教室に通うようになってから「運動をしないといけない」と思うようになり、自宅の周りを散歩するなど、少しずつ運動をするようになった。膝が痛いので、立ったり座ったりが大変だったけれど、この教室に通うようになってから少し楽になってきた気がする。教室には、さまざまな地域の人に参加しているから、いろいろなお話ができて楽しい。
(87歳 女性)

家に居てもつまらない。週に1回、この教室に来るのが楽しみ。毎回1時間の教室の時間があつという間に過ぎる。
(82歳 男性)

この教室での活動は、普段の生活の中では使わない部分を使うため、活動後とても気持ちが良いし、体が軽くなる気がする。体が軽くなり、よく動くようになってうれしい。
(80歳 女性)

これまで家族の介護など、自宅のことを優先して生活してきた。自分自身も元気でいないといけないと思い、この教室に参加させてもらうことにした。足の力が弱くなってきて歩くことに対して不安が強かったが、今はできる範囲で少しずつ歩くようにしていて、前よりも不安が少し和らいだ気がする。この教室はいろいろな人と話したり運動することも楽しい。毎週参加するのが楽しみ。
(78歳 女性)

以前、この教室と同じようなところでスタッフのお手伝いをさせてもらったこともあったが、今は教室の参加者として参加している。いろいろな症状がある中で、自分のできる範囲で取り組んでいる。この教室では、自宅でできる運動のヒントをもらうことができるため、教室に来ているときだけではなく、自宅での活動にもつながっている。
(86歳 男性)



飼い主のみなさん、忘れないで！

狂犬病予防注射

市では、次の日程で令和6年度狂犬病予防注射を実施します。生後91日以上の犬を飼育している場合は、ご都合のよろしい会場で予防注射を受けてください。

●問い合わせ 生活環境課生活環境担当 ☎62-3114

狂犬病の予防注射

市が行う狂犬病の予防注射は、年1回です。そのため、市の予防注射期間以後に生後91日となる犬、お産その他の事情で注射を受けられなかった犬は、動物病院で注射を受けてください。

※予防注射は、毎年6月30日までに受けなければなりません。

※犬の飼い主は、登録と注射を受けた犬の首輪などに、鑑札と注射済票をつけなければなりません。

狂犬病予防注射時の注意事項

- ・注射は、ご都合のよろしい会場で受けてください。
- ・「食欲のない犬」「妊娠末期の犬」「病気中の犬」などの場合は、当日担当獣医師に申し出てください。
- ・当日は、丈夫な鎖やリードなどで犬をつなぎ、注射の際、犬をしっかりおさえられる人が連れて来てください。
- ・通知(はがき)が届いている人は、当日受付で提出してください。

◎狂犬病とは

狂犬病は、狂犬病ウイルスを原因とする動物由来感染症です。狂犬病ウイルスを保有する犬、猫およびコウモリを含む野生動物(哺乳類)に咬まれることにより感染します。発症するとほぼ100%死亡する恐ろしい病気ですが、狂犬病の犬に咬まれた後、発症前にワクチンを接種することにより、発病を予防することができます。

狂犬病予防注射日程表

予防注射を希望される人は、次の日程表をよくご確認の上、お越しく下さい。

■ 秋山地区 4月2日(火)

会場(敬称略)	受付時間	会場(敬称略)	受付時間
無生野(加藤武夫駐車場)	午前 9時20分～ 9時25分	秋山中央給油所横	午前10時40分～ 10時45分
原ダイヤモンドタクシー停留所前	午前 9時30分～ 9時35分	神野停留所前	午前10時50分～ 10時55分
尾崎停留所前	午前 9時40分～ 9時45分	小和田停留所前	午前11時00分～ 11時05分
寺下公園	午前 9時50分～ 9時55分	古福志停留所前	午前11時10分～ 11時15分
板崎停留所前	午前10時00分～ 10時05分	三好屋商店横	午前11時20分～ 11時25分
アズマ商事下	午前10時10分～ 10時20分	金山(有賀信祐宅前)	午前11時35分～ 11時40分
大地停留所前	午前10時30分～ 10時35分		

■ 上野原・大目地区 4月3日(水)

会場(敬称略)	受付時間	会場(敬称略)	受付時間
牛倉神社	午前 9時00分～ 9時40分	市役所(センタープラザ)	午前10時35分～ 11時00分
オーシャン上野原店(旧渡辺パチンコ店)前	午前 9時45分～ 10時05分	市役所大目出張所前	午前11時20分～ 11時30分
原自治会館前	午前10時10分～ 10時30分	犬目消防庫前	午前11時50分～ 11時55分

■ 上野原・巖・大鶴地区 4月4日(木)

会場(敬称略)	受付時間	会場(敬称略)	受付時間
紙ふうせん駐車場	午前 9時00分～ 9時20分	大倉(山王神社前)	午後 1時35分～ 1時40分
山風呂(長田一雄宅入口)	午前 9時30分～ 9時40分	大曽根消防庫前	午後 1時50分～ 1時55分
八米公民館前	午前 9時50分～ 10時00分	大們集会所前	午後 2時10分～ 2時15分
新田倉(梶原工務店前)	午前10時10分～ 10時20分	日野(市川正末宅前)	午後 2時25分～ 2時30分
コモアしおつ風の公園	午前10時40分～ 11時40分	上ノ山(志村モト子宅前)	午後 2時40分～ 2時45分
鶴川神社前バス停	午後 1時10分～ 1時20分		

■ 桐原・上野原・大目・甲東地区 4月9日(火)

会場(敬称略)	受付時間	会場(敬称略)	受付時間
椿集会所前	午前 9時10分～ 9時15分	野田尻(犬嶋神社前)	午後 1時10分～ 1時20分
小伏(地区入口)	午前 9時20分～ 9時25分	矢坪橋横	午後 1時30分～ 1時40分
黒田ダイヤモンドタクシー停留所前	午前 9時35分～ 9時40分	棚頭(中村一匡宅前)	午後 1時50分～ 1時55分
井戸(井戸川前)	午前 9時50分～ 9時55分	市役所甲東出張所前	午後 2時05分～ 2時10分
先祖・丸畑集会所前	午前10時05分～ 10時10分	東区消防庫前	午後 2時20分～ 2時25分
奈須部公民館前	午前10時20分～ 10時30分	和見消防庫前	午後 2時40分～ 2時45分
諏訪神社	午前10時45分～ 11時05分	芦垣(守屋利行宅前)	午後 2時55分～ 3時00分

■ 桐原・西原地区 4月10日(水)

会場(敬称略)	受付時間	会場(敬称略)	受付時間
旧尾続分校前	午前 8時45分～ 8時50分	田和(橋本土建前)	午前10時20分～ 10時30分
用竹(石井梅子宅前)	午前 8時55分～ 9時00分	旧六藤分校前	午前10時35分～ 10時40分
腰掛集会所前	午前 9時20分～ 9時25分	日寄橋横	午前10時50分～ 10時55分
飯尾区民会館前	午前 9時45分～ 9時50分	消防署桐原出張所前	午前11時00分～ 11時05分
原地区集会所前	午前 9時55分～ 10時00分	旧桐原支所入口	午前11時15分～ 11時20分
市役所西原出張所駐車場	午前10時05分～ 10時15分		

■ 島田・巖地区 4月11日(木)

会場(敬称略)	受付時間	会場(敬称略)	受付時間
田野入(大房商店横)	午前 9時20分～ 9時25分	八ツ沢老人福祉センター前	午前10時55分～ 11時10分
鶴島(神明社前)	午前 9時30分～ 9時35分	旧JAクレイン巖支店前	午後 1時10分～ 1時15分
鶴島(榛名屋商店前)	午前 9時40分～ 9時45分	杖突(水越徳宅前)	午後 1時20分～ 1時25分
駒門(薬師堂前)	午前 9時50分～ 9時55分	久保(小俣清一郎宅前)	午後 1時30分～ 1時35分
島田駐在所下河川敷	午前10時00分～ 10時15分	川合会館前	午後 1時45分～ 1時50分
上新田消防庫前	午前10時20分～ 10時30分	JR四方津駅前	午後 1時55分～ 2時05分
松留つどいの家前	午前10時40分～ 10時45分	コモアしおつ風の公園	午後 2時15分～ 2時45分

市職員の給与状況等をお知らせします

令和5年4月1日現在における上野原市職員の給与や職員数などの人事行政運営状況などをお知らせします。なお、総務省の地方公共団体給与情報等公表システムに基づく給与・定員管理などの公表は、後日、市ホームページで行います。

●問い合わせ 総務課人事担当 (☎ 62-3117)

6. 職員給与費の状況 (普通会計予算)

区分	職員数 (A)	給与費				1人あたり給与 (B/A)
		給料	職員手当	期末勤勉手当	計 (B)	
令和5年度	224	834,467千円	167,200千円	345,847千円	1,347,514千円	6,016千円

※(1) 職員手当には、退職手当を含みません。(2) 職員数および給与費は、当初予算に計上された額です。

7. 職員の平均給料月額等の状況

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	299,600円	42.1歳
技能労務職	295,400円	51.9歳
消防職	288,700円	38.6歳

9. 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況

区分	経験年数	10年以上 15年未満	20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上 35年未満
		一般行政職	267,400円	359,800円	379,700円
行政職	高校卒	230,900円	—	368,000円	381,600円
技能労務職	大学卒	—	—	—	—
	高校卒	—	—	287,400円	—
消防職	大学卒	—	371,400円	385,300円	—
	高校卒	261,200円	368,600円	378,200円	382,200円

※経験年数とは、採用後の在職年数に採用時の前歴換算年数を加えた年数です。

8. 職員の初任給の状況

区分	学歴	初任給	年齢
一般行政職	大学卒	185,200円	22歳
	高校卒	154,600円	18歳
消防職	大学卒	214,900円	22歳
	高校卒	174,500円	18歳

10. 主な職員手当の状況

区分	内容
期末勤勉手当	(令和4年度支給割合)
	期末 勤勉
	6月期 1.20月分 0.95月分
	12月期 1.20月分 1.05月分
計	2.40月分 2.00月分
退職手当	(支給率) 自己都合 勤奨・定年
	勤続20年 19.6695月分 24.586875月分
	勤続25年 28.0395月分 33.27075月分
	勤続35年 39.7575月分 47.7090月分
	最高限度額 47.7090月分 47.7090月分
	1人あたり(自己都合)(勤奨・定年)平均支給額 241千円 20,338千円

※退職手当の1人あたり平均支給額は、前年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。

11. 特別職の報酬等の状況

区分	給料月額等	期末手当
給料	市長 382,500円	6月期 1.800月分 12月期 1.800月分 計 3.600月分
	副市長 618,000円	
	教育長 560,000円	
報酬	議長 340,000円	6月期 1.675月分 12月期 1.675月分 計 3.350月分
	副議長 310,000円	
	議員 300,000円	

※市長給料の表記月額、特例条例により本来の額の100分の50に減額された額となっています。

区分	全職種	
特殊勤務手当	支給職員数	—
	1人あたり平均支給月額	—
	手当の種類(手当数)	2種
時間外勤務手当	手当の名称	診療手当 出勤手当
	支給職員数	171人
	1人あたり平均支給月額	40,700円

区分	内容
扶養手当	①配偶者 6,500円 ②子 1人につき10,000円 ③父母・孫等 1人につき6,500円 ※特定期間の子については、1人につき5,000円を加算 ※特定期間とは、15歳に達する日以降最初の4月1日から22歳に達する日以降最初の3月31日までです。
	借家の場合(16,000円を超える家賃を払っている職員)家賃の額に応じて28,000円を限度に支給
通勤手当	①交通機関利用の場合は運賃相当額を全額支給 ②自動車等使用者は通勤距離が片道2km以上の場合に通勤距離に応じて支給

1. 職員の採用状況 (令和4年度)

職種	採用者数
一般行政職	11
消防職	2
医療職	1
再任用	3
合計	17

2. 事由別退職者数の状況 (令和4年度)

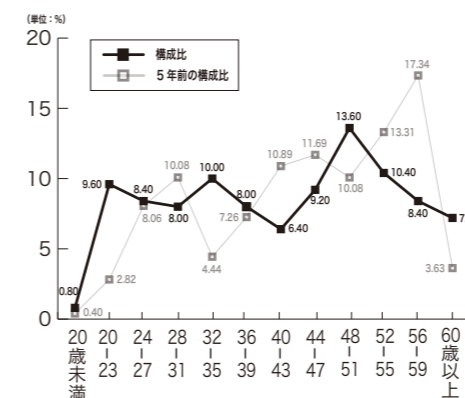
職種	定年	勤奨	普通	死亡	任期満了	計
一般行政職	9		2		1	12
消防職	2		2			4
技能労務職	2					2
医療職			1			1
合計	13	0	5	0	1	19

※普通とは、退職者の自己都合などによる退職のことです。

4. 年齢別職員構成の状況

区分	20歳未満	20歳 23歳	24歳 27歳	28歳 31歳	32歳 35歳	36歳 39歳
職員数	2	24	21	20	25	20
区分	40歳 43歳	44歳 47歳	48歳 51歳	52歳 55歳	56歳 59歳	60歳以上
職員数	16	23	34	26	21	18

※職員数合計 250名 (令和5年4月1日現在)



3. 部門別職員数の状況

区部門	職員数 R4.4.1	職員数 R5.4.1	対前年増減数	
一般行政	議会	3	3	0
	総務	43	49	6
	税務	14	14	0
	労働	0	0	0
	農林水産	8	8	0
	商工	3	3	0
	土木	15	15	0
	民生	40	38	△2
	衛生	21	20	△1
	小計	147	150	3
特別行政	教育	15	16	1
	消防	56	59	3
	小計	71	75	4
会公営企業計等	病院	0	0	0
	水道	5	5	0
	下水道	3	3	0
	国保・介護	15	17	2
小計	23	25	2	
総合計	241	250	9	

※基準日や会計上の基準が異なるため、「職員給与費の状況」の職員数(A)とは、一致しません。

5. 人件費の状況 (普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口	歳出額 (A)
令和4年度	22,007人	12,397,370千円
実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
549,305千円	2,190,538千円	17.7%

※(1) 人件費には、議員報酬・手当、委員等報酬および市長等特別職の給与等を含みます。

※(2) 住民基本台帳人口は、令和5年1月1日現在の数です。

事業系ごみ処理手数料の料金改定

皆さまのご理解とご協力をお願いします

市では、事業系ごみの排出事業者の適正処理責任の明確化および受益者負担の適正化、さらにはごみの減量化を図るため、4月1日から事業系ごみ処理手数料の料金を改定します。適正な料金のご負担について、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

現行

10kgにつき **60円**

4月1日から

10kgにつき
240円

◎事業系ごみとは

会社や店舗、個人事業主など、事業活動にともなって出されたごみは事業系ごみと呼ばれ、排出事業者が自らの責任において適正に処理することが法律で義務付けられています。

※家庭ごみの収集所では、事業系ごみの回収は行いませんので絶対に出さないでください。



詳細については、市ホームページをご確認ください。

●問い合わせ
生活環境課クリーンセンター担当
(☎ 63-5353)

新型コロナウイルスワクチン接種について

●特例臨時接種期間は3月までです

新型コロナウイルスワクチン接種を特例臨時接種として無料で受けられる期間は3月までです。令和5年9月20日以降に「令和5年秋開始接種」をまだ受けていない人のうち、接種を希望する人は、お早めに各医療機関へご予約ください。市内で接種を実施している医療機関の最新情報は、市ホームページをご確認いただくか、子育て保健課医療保健担当へお問い合わせください。なお、今後は定期接種もしくは任意接種として、原則有料で接種を受けられるよう国において検討中です。詳細は決まり次第、改めてお知らせします。

●問い合わせ
子育て保健課医療保健担当 (☎ 62-4134)



6か月～4歳



5歳～11歳



12歳以上

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 30 梅の花

梅

花



唇の下につけた右手3指のつまみをこめかみにつける。



曲げた両手の指先を、手首を軸にして左右へ開く。

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当 (☎ 62-4133)

放課後子ども教室 サポーター・ボランティア募集

「地域の力」として、一緒に子どもたちの成長を見守りませんか

放課後子ども教室とは、安全・安心な子どもたちの居場所を設け、地域の人々の協力を得て、子どもたちとともに勉強やスポーツ・文化活動、地域住民との交流活動などの取り組みを推進する事業です。市では、市内小学校児童を対象に、学校が半日で終わる日や土曜日、夏休みに放課後子ども教室を実施しています。

活動の様子



自然探検隊サポーター募集

自然探検隊は、基本的に月に1回土曜日、市内を中心としたフィールドで子どもたちに遊びの場を提供し、自然の楽しさを知ってもらう活動です。活動に同行してくれるサポーターを募集しています。

●対象者 社会教育・自然活動に興味のある18歳以上60歳以下の人で、子どもたちの安全と守秘義務を守れる人

●内容 自然探検隊の活動（ネイチャーゲームやキャンプ、川遊びなど）に参加し、子どもたちのサポートをしていただきます。

●参加費 宿泊や施設入場料をともなう活動の費用はご負担いただきます。

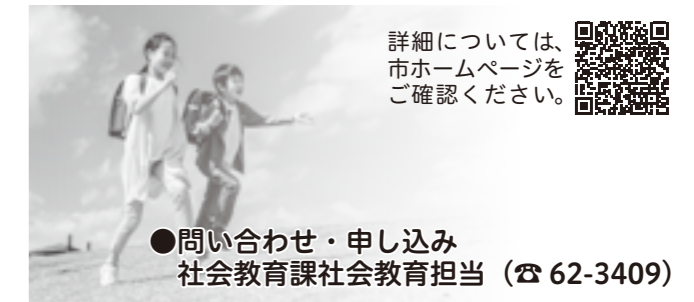
※詳しくは、お問い合わせください。

協働活動サポーター・ボランティア募集

放課後子ども教室の活動をサポートしてくれる活動支援員・ボランティアを募集しています。子どもが好きな人・講師の先生も募集しています。

●活動日 月1回（不定期）平日午後1時～4時頃

●内容 学習・体験・交流プログラムのサポート



詳細については、市ホームページをご確認ください。

●問い合わせ・申し込み
社会教育課社会教育担当 (☎ 62-3409)

生涯学習ボランティアバンクに登録しませんか？

詳細については、市ホームページをご確認ください。

生涯学習ボランティアバンクとは、自身の専門的な知識や経験、技能などを地域の講師役として社会に役立てたいと考えている人と、学習活動のサポートを必要としている人との橋渡しを行う制度です。

●登録方法 登録申請書の提出が必要です。詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

●利用方法 生涯学習ボランティアバンクを利用する場合は、申し込みが必要ですのでご連絡ください。

公民館講師も募集中です！

公民館活動で講師として教えてくれる人を募集しています。資格の有無・市内外は問いません。ものづくり・料理・音楽など、あなたの特技や経験を活かしてみませんか？詳しくは、お問い合わせください。

●問い合わせ・申し込み
社会教育課社会教育担当 (☎ 62-3409)

～協力隊活動日記～ キヌア栽培と普及担当！

吉野隊員



キヌア料理教室の様子

キヌア担当の吉野です。
3月いっぱい地域おこし協力隊としての任期が終了となるため、オコシタイ通信での執筆は今回が最後となります。

コロナ禍の影響で任期が3年から5年に延び、おかげさまで上野原市での生活も板についてきました。畑や家のご近所さんたち、キヌアの生産者さんたち、キヌア食堂の運営を手伝ってくれた仲間たち、キヌアを普及するための場所を提供して下さった古民家のつけさんやカフェ logue（ローグ）さん、キヌアの加工品作りを支援して下さった梅鉢工房さん、地域の朝市やマルシェにお誘いくださった友人たち、キヌアの脱穀を手伝って下さったり、デモ販売を手伝ってくださった人たち、市役所の職員さんたち、本当に沢山の人の皆様のおかげさまで5年間でした。どうもありがとうございます。

さて、キヌアの美味しさや食べ方を伝える場所として始めたキヌア食堂ですが、ご縁があり、上野原駅北口前の小さな場所をお借りできることになりました。キヌアの生産量を増やすという大きな課題はありますが、上野原市で引き続きキヌアの栽培と普及活動をしていく所存です。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

オコシタイ 通信 vol.48

上野原市
地域おこし協力隊



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12回 臨床検査科スタッフのみなさん

患者様を適切な治療へと導く要

上野原市立病院臨床検査科です。
当科では、患者さんの採血や尿検査などから細菌やウイルスを調べる検体検査と、心電図や超音波検査などの生理検査をスタッフ6人でしています。

今の身体の健康状態を調べるために検査は欠かせません。迅速かつ正確に検査結果を提供できるよう、常に意識して業務に取り組んでいます。

まだ医療ドラマでは取り上げられていませんが、医療の重要な部分を担っている「臨床検査技師」をこの機会に知っていただけたら嬉しいです。



Uenohara Municipal Hospital

上野原市歴史文化ミニ展示会

誌上レポート 23

災いの歴史展

上野原市歴史文化ミニ展示会、1月15日(月)～26日(金)は「災いの歴史展」でした。

令和4年3月から開催してきたこの展示会もついに最終回。そんな今回は、市内の災害(天災、火災、疾病)の歴史を写真パネルや史料展示で振り返りました。写真パネルでは、古くから市が経験してきた災害の数々を紹介し、また、史料展示では、明治、昭和期の消防活動で用いられた品々や、上野原地区新田倉に伝わる「百万遍の念仏講」ゆかりの品などが展示され、災害を乗り越えてきた先人たちの記憶に触れることができました。



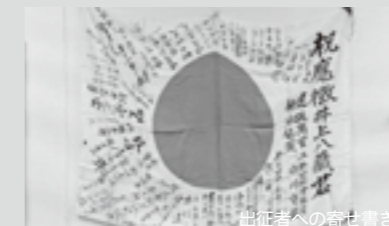
- ① 写真パネル「関東大地震(大正12年)」
- ② 写真パネル「新町大火(昭和37年)」
- ③ 写真パネル「2月雪害(平成26年)」
- ④ 明治、昭和期の消防活動で用いられた水鉄砲、法被、消防まとい
- ⑤ 百万遍の念仏講に用いられた大数珠、鉦と鉦たたき、数え札(近・現代)

上野原市歴史文化ミニ展示会「反響が大きかった回ベスト3」

上野原市歴史文化ミニ展示会は、今回の「災いの歴史展」で終了です。令和4年3月から計20回にわたり開催してきたこの展示会で、アンケートから特に反響が大きかった回ベスト3を紹介します。



第1位 ユネスコ記念展・秋山展
令和4年12月開催、無生野の大念仏と秋山地区の文化財を紹介しました。



第2位 戦争と上野原展
令和4年7月開催、戦争中の遺品や写真、証言記録などを展示しました。



第3位 災いの歴史展
令和5年1月開催、市内で発生した災害の記録写真や史料を展示しました。

上野原には、歴史・文化の証がまだまだたくさんあります。市では、郷土の歴史文化を知る常設展示室をもみじホールに設置する予定で、令和7年度オープンに向けて準備中です。皆様のご協力やご支援を引き続きお願いします。

●問い合わせ 社会教育課社会教育担当 (☎ 62-3409)

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.135

今月のテーマ 女性の健康づくり



【3月1日～8日は「女性の健康週間」です】
 毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です。これは、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため厚生労働省が定めたもので、女性の健康づくりを国民運動として展開することとしています。

女性特有の疾病には乳がん、子宮がんや月経困難症、月経前症候群、更年期症状などがあります。学校や仕事、家事や子育て、介護などで日々忙しく、多少の不調を感じても自分の健康はつい後回しになってしまう人も多いのではないのでしょうか。

肩こり、だるさ、イライラ、不安感、不眠など、人によってさまざまな症状が出現し、日常生活に支障が出てつらいと感じることもあると思います。

女性特有の症状はこういうものだから仕方がないと我慢して過ごしていませんか？女性は、女性ホルモンの影響を受けやすく、年齢にともない体も変化していくため、世代ごとで症状も異なります。まずは自分の体の変化に早く気づくため、普段から体の状態をよく観察しましょう。最近では健康管理に役立つアプリもありますので、それらを活用して自分の体を知ることひとつの方法です。

【がん検診を受けましょう】

山梨県地域がん登録事業の2012年～2019年における、女性の部位別罹患数順位は、1位が乳房、2位が大腸、3位が子宮と順位に変動がありません。乳がんの罹患率を人口10万人あたりで見ると、40歳頃から急激に増加し、40歳代後半でピークとなっています。また、子宮頸がんの罹患率を人口10万人あたりで見ると、20歳代から急激に増加しています。

何か症状があった場合は、自己判断で様子を見ず、すぐに病院を受診をしましょう。これからもにこやかに生き生きとした生活を送るために、自分の体のメンテナンスを行っていきましょう。

以下のサイトに参考になる情報が掲載されていますのでご活用ください。

●厚生労働省ホームページ「女性の健康づくり」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/woman/index.html



●山梨県ホームページ「女性の健康情報」

<https://www.pref.yamanashi.jp/kodomo-fukushi/kenkozukuri/h21joseinokenkou.html>



【自覚症状があったら迷わず受診しましょう】

20～30歳代は、月経に関する症状がづらいと感じる人が多いと思います。起き上がれないくらいの腹痛や月経周期の乱れ、貧血、メンタルの不調など症状もさまざまです。また、40歳代後半になると、女性ホルモンの減少にともない、更年期症状として、発汗、めまい、頭痛、動悸、

保健だより

●申し込み・問い合わせ 子育て保健課 (☎ 62-4134)

★乳幼児健診

	実施日	該当児
4か月児	4月5日(金)	R5年11月3日～12月9日生
9か月児	4月5日(金)	R5年6月1日～6月30日生
1歳6か月児	3月8日(金)	R4年8月1日～9月3日生
3歳児	3月8日(金)	R2年11月1日～12月7日生
5歳児	3月13日(水)	H31年2月11日～4月1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☆にっき)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)

★子ども予防接種週間

3月1日(金)～7日(木)は、「子ども予防接種週間」です。まだ、接種していない予防接種があればこの機会に接種しましょう。

★昭和37年4月2日

～昭和54年4月1日生まれの男性へ

風しんの追加的対策(風しん抗体検査、風しん5期予防接種)を実施しています。まだ検査を受けていない人は、早めに受検されることをおすすめします。クーポン券を紛失された場合は、お問い合わせください。

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。



★春の集団検診のご案内

- ◎対象者 市内に住民登録があり、令和7年4月1日までに20歳以上になる人
 - ◎会場・日程(午前実施)
 <上野原西小学校> 5月25日(土)
 <秋山小学校> 6月15日(土)
 - ◎検査項目 特定(基本)健診、大腸がん、肺がん、胃がん、乳がん、腹部超音波検査、PSA血液検査(前立腺)
- ※定員になり次第締切ります。
 ※秋の検診と婦人科検診の日程や内容など、詳細は広報うえのはら4月号「保健事業のご案内」をご覧ください。

★がん検診推進事業のご案内

- がん検診推進事業は、特定の年齢に達した人に対して、市が「がん検診無料クーポン券」を配布し、がん検診の受診促進を図る事業です。
 《がん検診無料クーポン券》
 ▶有効期限 3月31日(日)
- ※この事業は、乳がん検診と子宮頸がん検診が対象です。
 ※まだ、受診されていない人は、無料で受診することができます。
 ※受診機関は、委託医療機関となります。

◎問い合わせ 医療保健担当 (☎ 62-4134)

★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
3月4、18日	午後2時～4時
3月11日	午前8時30分～10時30分
4月1日、15日 5月20日	午後2時～3時

- ▶ 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。

クローズアップニュース
歴史文化・オンライン・市立病院
うえのはら健康家族
お知らせチェックリスト
すくすく育てうえのはらっ子
リデン・スマイルニュース
上野原フォトレコード

上野原市地域公共交通 活性化協議会委員を募集します



市では、地域公共交通について関係者で協議し、解決を図ることを目的とする「上野原市地域公共交通活性化協議会」の委員の一部を募集します。

協議会では、令和4年度に策定した上野原市地域公共交通計画のもと、目指すべき将来像である、多くの人が公共交通を使って便利で気軽に移動できる暮らしやすいまちの実現に向けて、さまざまな事項について協議していただきます。

- 募集人数 2人程度
- ※協議会は、公募の委員、交通関係者、学識経験者などで構成し、人数は、20人以内の予定です。
- ※委員には、報酬および交通費が支給されます。
- 任期 委嘱をした日から令和8年3月31日まで
- 応募資格 市内在住の20歳以上の人で、平日日中の会議に継続的に参加できる人（国・地方公共団体の議会議員、常勤の国家・地方公務員を除く）

- 提出書類
 - ①応募用紙
 - ②小論文 テーマ「上野原市の地域公共交通の活性化について」（800字程度・様式自由）
- ※応募用紙は、生活環境課、秋山支所および各出張所に用意しています。また、市ホームページからダウンロードすることもできます。

- 応募方法 郵送、持参または電子メール
〒409-0192 上野原市上野原 3832
生活環境課生活環境担当あて
電子メール seikatsu@city.uenohara.lg.jp
- 応募締切 3月15日（金）必着



お知らせ

～人の動き～

人口と世帯（令和6年2月1日現在）		
	人口等	対前月比
人口	21,588人	-47
男性	10,823人	-29
女性	10,765人	-18
世帯	10,050世帯	-2

令和6年度交通災害共済

令和6年度の交通災害共済の加入申し込みが3月1日（金）より開始されます。交通災害共済とは、加入者が交通事故による災害に遭った場合に、被害の程度によって見舞金をお支払いする制度です。

- 加入条件 上野原市に住所を有し住民登録がある人（他県などに転出している学生は加入できません）
- 共済期間 4月1日（月）（中途加入の場合は、加入日の翌日）～令和7年3月31日（月）
- 掛金 1人年額500円
- 申込窓口
【3月31日（日）まで】
市役所会計課、秋山支所、市指定の金融機関
【4月1日（月）以降】
市役所会計課、秋山支所、各出張所
- ※4月1日（月）以降は、金融機関での申し込みは出来ませんのでご注意ください。
- ※詳しくは、お問い合わせください。

山梨県職員による 『身近にできる地球温暖化対策講座』

市では、地球温暖化の影響を市民の皆さまが自分事としてとらえ、温暖化防止のためにできることから始めていただけるよう、県の職員をお呼びして、「身近にできる地球温暖化対策講座」を開催します。

- 日時 3月15日（金）午前10時30分～正午
- 場所 もみじホール 1階 会議室1
- 申込期間 3月1日（金）～3月13日（水）先着順
- ※必ず、事前申込をお願いします。

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相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎055-288-1038

結婚相談所ムスベル

引越したら住民票の異動を忘れずに！

住民票の登録は、各種行政サービスや災害時の安否確認などにも活用される大切な情報です。進学や就職などにもなう引越しにより住所を移した人は、忘れずに住民票の異動手続きをしましょう。

- 手続きの方法
 - 【引越し前】
引越し前にお住まいの市区町村へ転出届を提出し、転出証明書を受け取る。
 - 【引越し後】
新しく住む市区町村へ、転出証明書を添えて転入届を提出する。
- ※転入届は、転入した日から14日以内に提出してください。
- ※マイナンバーカードの記載事項の変更も必要ですので、転入届提出時にマイナンバーカードも併せてお持ちください。
- ※マイナンバーカードをお持ちの方は、引越し前の市区町村に「転入届の特例による転出届」を、マイナポータルを通じたオンライン、または郵送により提出することで、転出証明書の発行無しで、引越し後の市区町村にのみ出向いて転入手続きをすることが可能です。
- ※正当な理由なく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。



医療技術者をめざす学生を応援!! 修学資金貸与制度

- 子育て保健課医療保健担当（☎62-4134）
- 市では、医療技術者をめざす学生の就学に必要な費用の負担軽減を図るため、修学資金をお貸しします。
- 対象は、上野原市立病院での勤務を目指し、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、臨床工学技士、看護師などの資格取得のために学業に励む人です。
- 募集期間 3月1日（金）～4月30日（火）
- ※貸付金返済免除規定もあります。詳しくは、お問い合わせください。

お知らせチェックリスト

戸籍証明書などの請求が便利になります

- 市民課窓口担当（☎62-3112）
- 戸籍法の一部改正にともない、戸籍証明書などの広域交付が3月1日から始まります。
- 戸籍証明書などの広域交付とは
本籍地が遠くにある人でも、お住まいや勤務先の最寄りの市区町村窓口で戸籍証明書などを取得できます。また、婚姻・養子縁組などの戸籍の届出をするとき、原則、戸籍謄本の添付が不要になります。
- 取得できる人
本人、配偶者、父母、祖父母など（直系尊属）、子、孫など（直系卑属）
- ※窓口にお越しになった人の顔写真付きの身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など）の提示が必要です。



第三者行為により国民健康保険証を使用する場合は、届出が必要です

- 市民課国保年金担当（☎62-3112）
- 国民健康保険の被保険者が、交通事故や暴力行為など、第三者の行為によってケガをしたり、病気になった場合（第三者行為）でも、届出をすることで保険証を使用することができます。
- 第三者行為の例 相手がいる交通事故、他人のペットなどによるケガ、一方的な暴力や傷害行為によるケガなど
- ※次のような場合は、保険証が使用できません。
 - ・労災保険の適用を受ける場合
 - ・加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませた場合
 - ・本人に法令違反や重大な過失がある場合
- 届出方法 市民課国保年金担当窓口にて届出に必要な書類などをご案内します。保険証を使用する前に必ずご連絡ください。



うえのはら、桜の名所大野貯水池 大目桜まつり開催のお知らせ!!

市内の桜の名所として知られている大野貯水池広場で、満開の桜を見ながら楽しいひと時を過ごしてみませんか。

- 日時 3月31日(日) 午前9時45分～午後4時
- 場所 大野貯水池広場
- 内容 吹奏楽、ジョイソランやカラオケなどが行われ、露店も出店します。



詳細については、市ホームページをご確認ください。



●問い合わせ 産業振興課商工観光担当 (☎ 62-3119)

大月・上野原合同企業 ガイダンス開催のお知らせ



●産業振興課商工観光担当 (☎ 62-3119)

上野原市と大月市では、上野原・大月市内の企業の人材確保や雇用の創出を促進するため、合同企業ガイダンスを開催します。

- 日時 3月10日(日) 午後1時30分～4時
 - 場所 大月短期大学 L号館
 - 内容 フリーガイダンス方式
- 会場内に設けられた企業ブースを参加者が自由に訪問し、企業担当者から対面で企業説明などを受けることができます。また、ハローワーク相談コーナーでは、就職に関する相談を受けることができます。
- ※参加予定企業は、市ホームページをご確認ください。

- 対象
 - ・令和6・7年3月卒業・卒業予定の学生（大学生・短期大学生・専修学生など）
 - ・保護者および進路指導教諭
 - ・一般求職者およびU・I・Jターン者などの全ての求職者

- 参加費 無料
- ※交通費などは自己負担



春季火災予防運動を実施します

●消防総務課予防担当 (☎ 62-4671)

市では、次のとおり春季火災予防運動を実施します。期間中には、消防団によるサイレンなどの吹鳴がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 実施期間 3月1日(金)～7日(木)
- 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木造飲食店などが密集する地域に対する防火指導の推進
 - ④放火火災防止対策の推進
 - ⑤特定防火対象物などにおける防火安全対策の徹底
 - ⑥製品火災の発生防止に向けた取組みの推進
 - ⑦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
 - ⑧林野火災予防対策の推進
 - ⑨地震火災対策の推進

- 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。

- 住宅用火災警報器の重要性
建物火災による死傷者の9割以上は、住宅で発生しています。また、住宅火災による死者のうち、高齢者の占める割合は7割を超えており、死亡原因の約5割が逃げ遅れとなっています。火災発生時の逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

- 10年たったら、とりかえろ
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しなくなることがあります。10年を目安に交換しましょう。



『ライブ映像119』の運用を開始しました!

●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などの映像を消防に送信することが出来る119番通報の新しい仕組みです。現場の状況を映像で伝えることで迅速な対応につながり、また、より効果的に急病人やケガ人に応急手当の指導を行えるようになります。※事前の登録、設定は必要ありません。119番通報時に、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。



消防本部より 車両の更新についてお知らせ

市消防本部では、消防署の老朽化した高規格救急車1台を更新しました。



また、桐原分団第2部の老朽化した消防ポンプ車1台も更新しました。



●問い合わせ 消防総務課施設担当 (☎ 62-4112)

上野原市まちづくり委員会 委員を募集します

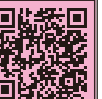
●政策秘書課政策担当 (☎ 62-3191)

第3期上野原市総合戦略の策定にあたり、今後のより良いまちづくりについて、市民の皆さんの幅広い意見を反映することを目的として、上野原市まちづくり委員会の委員を募集します。

- 募集人数 若干名
- ※委員には、報酬および交通費が支給されます。
- 任期 委嘱をした日から令和8年3月27日まで
- 応募資格 市内在住の20歳以上の人で、平日日中の会議に継続的に参加できる人
- ※第1回目の会議を3月28日(木)に開催予定です。
- 提出書類 応募用紙
- ※応募用紙は、政策秘書課に用意しています。また、市ホームページからダウンロードすることもできます。詳しくは、お問い合わせください。
- 応募方法 持参または電子メール
上野原市役所政策秘書課政策担当
電子メール seisaku@city.uenohara.lg.jp
- 応募締切 3月15日(金)



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 3月23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 3月15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。



地域活性化につながる「市民活動」を支援します



●問い合わせ
政策秘書課政策担当
(☎ 62-3191)

市では、地域の課題解決や地域活性化、地域の人材づくりにつながる市民活動に対して補助金を交付します。

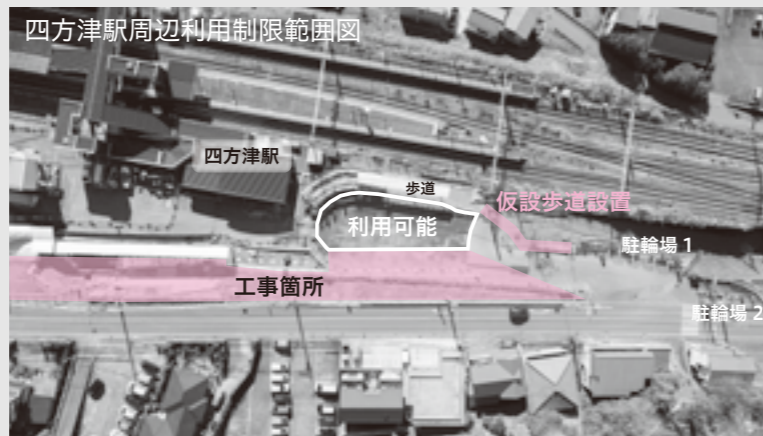
- 補助対象団体
 - ①公益的な活動を行っている、または行おうとしている団体
 - ②市内が主な活動場所、構成員が5人以上である
 - ③構成員の過半数が市民である
 - ④政治・宗教・営利活動を目的としていない
- 補助対象事業（主なもの）
 - ①特定非営利活動のうち、地域課題の解決や地域活性化につながる事
 - ②市内で実施し、団体が自主的に行う活動であること
 - ③補助対象事業は2025年2月末までに終了すること

- 補助額 次の①または②のいずれか低い額
 - ①補助対象経費の8割の額
 - ②事業費総額から事業で生じる収入を差し引いた額
- 補助限度額 1団体につき20万円（予算の範囲内）
- 申請方法 申請期限までに、申請書類を持参または郵送により提出してください。
※申請前に必ず事前相談を受けてください。
※詳しくは、市ホームページをご確認ください。
- 申請期間 4月1日（月）～4月19日（金）必着
※申請多数の場合は、事業内容のヒアリングを行い、交付事業や補助金額を決定します。
※補助金の交付は、令和6年度当初予算の成立が前提となります。

四方津駅前広場の利用制限について

●問い合わせ
建設課都市計画担当
(☎ 62-3123)

市が発注している駅前広場整備工事は、3月に完了となりますが、4月より国土交通省管轄の歩道整備工事が本格的に着手となることから、四方津駅前ロータリーの一部について、引き続き利用を制限させていただきます。ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



- 利用制限期間
4月1日～令和7年3月31日（予定）

3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	14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)	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	3月の申請書提出期限 11日（月）	農業委員会(産業振興課内) ☎62-3119
人権相談	11日（月）、29日（金） 午前10:00～正午		市税収納・納税相談	31日（日） 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎62-3113
行政相談	18日（月） 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	市民課日曜窓口	31日（日） 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎62-3112

ふれあいパーティー 参加者募集



素敵な出会いをサポートします

- 日時 3月17日（日）午後1時～3時30分
- 場所 もみじホール 2階 会議室2
- 年齢 独身の男女 25～42歳くらい(再婚可)
- 内容 1対1のトーク、軽食、フリートークなど
- 参加費 一律3,000円
- 募集人数 男女各10人（応募多数の場合抽選）
※市外女性には上野原駅からの送迎があります。
- 申込方法 参加申込書を持参、郵送、FAXまたはメールにて提出してください。
※右QRコードからも申し込みができます。
- 申込期限 3月8日（金）正午



●申し込み・問い合わせ
市結婚相談所事務局（市社会福祉協議会）
(☎ 63-0002 FAX 63-0210)
〒409-0112 上野原市上野原 3163
総合福祉センターふじみ



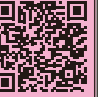
上野原市観光ボランティアガイド募集

●産業振興課商工観光担当（☎ 62-3119）

市では、令和6年度から新たに観光ボランティアガイドに登録していただける人を募集します。

- 任期 4月1日～令和8年3月31日
- 業務内容 市の歴史、文化、自然、観光名所などのご案内や新たな観光資源の発掘など

山梨県が新たな総合計画 ・県政課題を解説します！



●山梨県知事政策局政策企画グループ
(☎ 055-223-1553)

県では、県の新たな総合計画と県政課題についての説明会を開催します。

- 日時 4月9日（火）午後7時～8時
- 場所 もみじホール
- 定員 346人（申し込み不要）

4月1日から市の組織が一部変わります

●問い合わせ
政策秘書課政策担当
(☎ 62-3191)

4月1日から総務部や市民部などの「部」を廃止し、次のとおり組織を改変します。

●3月31日まで

危機管理室	総務部	市民部	福祉保健部	建設産業部
	総務課	市民課	福祉課	建設課
	政策秘書課	生活環境課	子育て保健課	産業振興課
	財政経営課		長寿介護課	建設課

●4月1日以降

危機管理室	総務課	政策秘書課	財政経営課	税務課	市民課	生活環境課	福祉課	子育て保健課	長寿介護課	産業振興課	建設課
											※駅周辺整備推進担当廃止

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

あなたの身近な不動産パートナー
Best Home 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

地震後の行動

⑥火災や津波、確かな避難

地域に火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合避難場所や避難場所に避難する。沿岸部では大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所にすばやく避難する。

⑦正しい情報、確かな行動

ラジオやテレビ、行政などから正しい情報を得る。

⑧確かめ合おう我が家の安全、隣の安否

我が家の安全を確認した後、近隣の安否を確認する。

⑨協力しあって消火・救出・応急救護

倒壊建物や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

⑩避難の前に安全確認、電気・ガス

避難が必要なときには、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。

心構え、知識と備えを万全に

1月21日（日）、市役所では、全職員を対象とした防災訓練を実施しました。訓練では、震度6弱の首都直下地震が発生したという想定で、職員の安否確認から非常参集、災害対策本部設置などの流れを確認しました。また、避難所開設訓練のほか、窓口や電話で被害報告が寄せられた場合の受付や情報の整理、対応方針の決定、周知などを円滑に進めるための訓練も行われました。

訓練はスムーズに進行しましたが、大規模災害時にはそうはいきません。行政、消防、警察、自衛隊、医療機関などの公助には限界があります。災害から自分の身を守るためには、平常時から、自ら取り組む自助、地域で取り組む共助を実施し、大規模災害に備えることが必要です。

いつ起こるか分からない災害に備え、常日頃から防災を意識しておきましょう。



災害対策本部設置の様子



市立病院での訓練の様子

地震が発生したときの行動、想定できていますか？

地震 その時10のポイント



地震から身を守るには、日頃から地震を想定して準備しておくことが大切です。いざと言うときに冷静な行動がとれるよう、地震発生時から地震発生後までの基本的な行動パターンを覚えておきましょう。

地震時の行動

①地震だ！まず身の安全を

身の安全を最優先に行動する。丈夫なテーブルの下や物が「落ちてこない」・「倒れてこない」・「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

地震直後の行動

②落ち着いて火の元確認、初期消火

火を使っているときは、揺れがおさまってからあわてず火の始末をする。出火したときは、落ち着いて消火する。

③あわてた行動ケガのもと

屋内では、転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意。瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので、外に飛び出さない。

④窓や戸を開け出口を確保

揺れがおさまったときに避難ができるよう、出口を確保する。

⑤門や塀には近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



クーポンは、切り取ってお使いください。

おト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

誕生

●上野原地区
由森陽香莉（清也）
岡部紘（秀）

婚姻

●巖地区
廣瀬大樹 = 梶はるか

死亡

●甲東地区
牧野伸吾（剛）

●巖地区
大神田喜久江（降矢俊彦）
富田照子（俊彦）

●大鶴地区
市川良子（彰）
山崎二六一（栄二）
守屋孝義（正夫）
池田征男（創生）

●島田地区
内田ひろ子（昌夫）

●上野原地区
志村廣（憲一）
水越嘉雄（伸和）
桑原勇（浩司）
鈴木さや佳（正彦）
阿部信夫（未子）
杉本チカエ（朝生）
守屋晴雄（哲司）
山本初枝（求）
佐野忠利（利征）
秦洋彦（憲昭）
清水文哉（一成）
佐藤照枝（誠）
佐波和（正子）

●秋山地区
原田辰巳（祐介）
小俣善次（豊秋）
原田洋一（関戸治彦）
関戸光（由紀）

=1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】3月7日（木）午前10時～正午
4月4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をお願いします。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】3月14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】3月28日（木）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】3月9日（土）
【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】3月16日（土）午前10時～正午
【場所】総合福祉センターふじみ 会議室 B・C
【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
「おーい子どもたち！近頃、外で遊んでいますか?!」
眺めのいいひろーい原っぱで、おとなものびのび過ごせる桐原プレパ。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。



すくすく育て
うえのはらっ子～我が家の主役～



上野原地区 水野 結樟ちゃん（3歳11か月）
楓 紘くん（1歳6か月）
雄太さん、明里さんの長女、長男
“仲良く元気に過ごしてね。”



島田地区 木口 日菜子ちゃん（3歳7か月）
晴仁くん（9か月）
哲良さん、聖子さんの長女、長男
“姉弟仲良く、元気に大きくなってね！”

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】3月9日（土）、23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）

●『ごちゃませ広場☆こんぺいとう』

【日時】3月6日（水）
【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。

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！ぜひ活用ください！

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

定休日/水曜 営業時間/11:30~20:00

定休日/水曜 営業時間/10:00~11:30

定休日/土日・祝日 営業時間/10:00~20:30

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)
※本券を複数枚使用する際は、必ず注3の条件に示すようにしてください。
※使用の際は、必ず注3の条件に示すようにしてください。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限: 2024年3月末日まで

●●●上野原市立病院 3月の外来診療 ●問い合わせ 市立病院 ☎62-5121

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 一般外来	午前 初診 花輪・細川 午後 三澤(仁)・片山・唐澤	飯野・三澤 岡本・村田・片山	和才・小池 花輪・長坂(浩)・濱 <糖尿病>高橋	藤田・村田 花輪・片山	三澤・荒井 岡本・村田・進藤	内科医師
専門外来 【予約制】	午後			<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	小金澤 注3	遠藤	菊池	小金澤	小金澤
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			3/7,14,28 福山 3/21 篠原	四條
耳鼻咽喉科	午前 午後		根岸	佐藤		山梨大非常勤医師
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、2月19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 眼に関する悩みを気軽にご相談ください。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水曜日は千葉医師が担当します。
注4 令和5年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。
※3月11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 #12



皆さん、こんにちは。
『十分に眠っても』というのは、かなり曲者です。睡眠外来には、6時間十分に寝ているのに眠いのです。でも、休日は10時間寝ているのです。という人が受診されること結構あります。
十分な眠りには、睡眠時間、質、リズムの全てが、その人に適切であることが必要ですが、平日休日の大きなズレは、時間とリズムの良い睡眠とは言えません。眠気の評価は、時間、質、リズムを考えた上で、身体やメンタルの病気、飲んでいる薬の影響も考える必要があります。また、昼夜の脳波検査を行い、専門的に診断する必要がある人もいます。
強い眠気が起きる病気として、睡眠時無呼吸症候群やナルコレプシーが有名ですが、そのような病気の診断の前に、睡眠の習慣を初めに考えないといけない人も多くいます。
学校の授業中や職場での勤務時間中に問題視されるような昼間の眠気がある人は、一度ご相談ください。

スマイルニュース

SMILE NEWS # 207
男女共同参画推進委員会

夫婦の家事分担

男女共同参画についての議論で必ず挙がる「家事分担」。現在は共働き世帯が増え、男性も家事をするものだという認識になりました。しかし、お母さんがすべての家事をしていた家庭で育つと、男性も家事をやるものと頭で分かっている、なかなか自分からはやってくれません。

結婚して2人で過ごすうちは時間の余裕があるので、女性が家事をすべてこなすことは可能です。しかし、子どもが生まれて夫婦共に働いている世帯となると家事の分担は必須です。夫はどうやったら家事をしてくれるようになるのか、子育て保健課子ども家庭担当からいい話を聞いたので紹介したいと思います。

「役割分担をちゃんと守ってもらう」ことが大切だそうです。例えば、夫がお皿洗いをする当番だったとします。でも、なかなかお皿を洗ってくれない。そんなとき、しびれを切らして妻がついつい洗ってしまいがちですが(夫はそれを狙ってなかなか洗ってくれないのかも)、それをしてはいけません。1日中シンクが汚くても夫の役割には手を出さない。それを繰り返していると、夫もあきらめてやってくれるようになっていくそうです。

「日常の小さなことの積み重ねで少しずつ家事をしてくれるようになります。自分がやった方が早いからといって自分でやってしまいがちですが、長い目で見て大変な思いをするのは自分自身です。」子育て保健課子ども家庭担当では、こんなアドバイスを母子健康手帳を交付するときに行うことがあるそうです。



【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

リンデンだより

LINDEN DAYORI
市立図書館

一般書

- ◇『100年栄養』
川口美喜子/著 サンマーク出版
- ◇『1947』
長浦京/著 光文社
- ◇『彷徨う者たち』
中山七里/著 NHK出版
- ◇『わたしは異国で死ぬ』
カラーニ・ピックハート/著 高山祥子/訳 集英社

児童書

- 『こどものためのもしもマニュアル』
佐藤健/監修 理論社
- 『キュリオとオウムの王子』
斉藤洋/作 ももろ/絵
- 『捨てられる魚たち』
榎木春幸/著 講談社



絵本

- ◆『みつごちゃんとびっくりセーター』
西巻かな/絵 角野栄子/文 童心社
- ◆『おにのパンや』
塚本やすし/作 ポプラ社
- ◆『まぼろしの巨大クラゲをさがして』
クロエ・サベージ/作 よしいかずみ/訳 BL出版

図書館イベント

- 子ども映画会 『リトルモンスター』ほか
3月9日(土) 午前10時~ / 午後2時~
会議室
- あおぞらおはなし会 『さくらがさくと』ほか
3月16日(土) 午後2時30分~ 図書館屋上庭園(雨天の場合は会議室)
◎たんぼぼ会
- 親子文芸講座 『ビーズ教室』
3月23日(土) 午後2時~ 会議室
- リンデンドーム朗読館
『「桃子」江國香織/作』ほか2話
3月24日(日) 午後2時~ 会議室

◀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

市立図書館 2月の英語おはなし会『上野原せいだ芋のはなし』 UTY 小田切アナが子どもたちに絵本を読み聞かせ！

毎月開催されている市立図書館イベント。2月4日（日）に開催された「英語おはなし会」では、スペシャルサポーターとしてUTY（株式会社テレビ山梨）の小田切いくみアナウンサーが駆けつけてくださり、絵本「せいだイモのはなし」を参加した子どもたちに読み聞かせてくださいました。今回のこの会は、市のブランドメッセージ「まだ、知らないだけ。」を掲げ、市と協働して地域活性化プロジェクトを実施している団体「上野原せいだプラント」が、英語おはなし会を運営する国際交流団体「Taste of Uenohara」に後援することで実現したものです。今回の特別な会には、小田切アナウンサーからも次のとおりコメントをお寄せいただきました！



上野原せいだプラント with
上野原市「まだ、知らないだけ。」
スペシャルサポーター



UTY（株式会社テレビ山梨）
小田切いくみアナウンサー

【イベントに参加した感想】

「上野原せいだ芋」や「せいだのたまじ」が上野原市の皆さんにとってどれだけ大切な存在であるのかを肌で感じました。子どもたちにも愛される郷土料理が身近にあることの素晴らしさを感じてもらえる素敵なイベントでした。

【「上野原せいだ芋」の魅力や可能性について】

「せいだのたまじ」を参加者全員が知っていたことに今後の可能性を感じました。「上野原せいだ芋」が親から子、子から孫へと受け継がれ、しっかりとした歴史があることは大きな強みだと思います。地域の皆さんが団結して活動を続けていることも、今後必ず大きな成果につながっていくと思います。

【上野原市民の皆さんにメッセージ】

15年ほど前、上野原市取材したときに「せいだのたまじ」という郷土料理を知りました。食べてみると、それはもう美味しく、大ファンになりました。「まだ、知らないだけ。」でもったいない郷土食です！これからも歴史ある「上野原せいだ芋」の魅力を県の内外へ発信して、私のようなファンをたくさん増やして行ってほしいです。皆さんのこれからの活動を応援しています！

今年も笑顔で過ごせますように… 子育て支援センターで豆まき

2月1日（木）、子育て支援センターで豆まきが行われました。節分を先取りして行われた豆まきでは、歌を歌ったり、的当てゲームなども行われました。的当てゲームでは、鬼の顔を模した的を人見知りの鬼や泣き虫の鬼など、思い思いの鬼に見立てて豆を投げ、子どもの健やかな成長を願いました。参加した親子は、「今年も家族みんなが笑顔で健康に過ごせると嬉しい」と話していました。



クレーン協同サービス株式会社と 災害時支援協力協定を締結

2月1日（木）、クレーン協同サービス株式会社と「災害時における支援協力に関する協定」を締結しました。この協定は、地震や風水害など災害の発生時において、亡くなられた人のご遺体の安置・埋葬に必要な葬祭用品の提供、ご遺体の搬送、また、これらに関する作業などについてご支援いただける内容となっており、市内の災害応急対策のさらなる円滑化が期待されるものとなっています。



サントリーグループと リサイクルに関する協定を締結

2月7日（水）、サントリーグループと、「「ボトルto ボトル」水平リサイクルに関する協定」を締結しました。この協定により、市内において資源物として排出されたペットボトルを市が分別・回収してリサイクラーにて新たなペットボトルへと生まれ変わらせ、サントリーの飲料製造に再利用することで、市の脱炭素社会と持続可能な循環型社会の実現を目指します。



令和6年能登半島地震 市から緊急消防援助隊が出動

元日に発生した能登半島地震の被災地支援のため、消防庁長官の出動指示を受け、緊急消防援助隊山梨県大隊として、市消防本部から21人が石川県輪島市と能登町へ出動しました。山梨県大隊は、1月9日（火）～19日（金）までの間、凍てつく寒さの中、懸命に救助・救急活動を行いました。被災地は、水道や電気などのライフラインが寸断されており、精神的にも体力的にも過酷な現場活動となりました。



上野原 PhotoRecord + プラス

スーパースターから素敵なプレゼント 大谷翔平選手、ありがとう！

メジャーリーグで活躍中のプロ野球選手である大谷翔平選手からのグローブが、上野原市内の小学校にも届きました。各小学校の全校集会や休み時間などに子どもたちに披露され、さっそくキャッチボールをするなどして楽しみました。

