

UENOHARA

広報うえのはら

～頑張るあなたを応援する情報誌～

Public Relations

7
2024年
No.233

- PRESENT BY UENOHARA SUNRISE -



Sunrise Festa

サンライズフェス 2024

5月6日(月・振休)、上野原市をホームタウンとする3x3(スリーエックススリー)プロチームである上野原サンライズ.EXEの初めてのホームイベント「サンライズフェス2024」が盛大に開催され、現地およびメタバースによる多くの来場者に3x3競技の魅力を伝えました。

「広報うえのはらおトクポシ」は21ページ左端に掲載しています。

上野原サンライズ .EXE チーム初のホームイベント

5月6日（月・振休）、上野原市役所センタープラザおよび駐車場で「サンライズフェス 2024」が盛大に開催されました。

このイベントは、昨年12月に誕生した上野原市をホームタウンとする3x3（スリーエックススリー）3人制バスケットボールのプロチーム『上野原サンライズ .EXE』による音楽とバスケットボールを融合させた初めてのホームイベントです。

イベントでは、センタープラザに設置された3x3のコート上で、選手のお披露目や他チームとのデモゲーム、中学生とのフリースロー対決などが行われ、その合間にもみじホール側ステージ上では、谷村奈南さんをはじめとした豪華ゲストによるライブパフォーマンスが行われました。

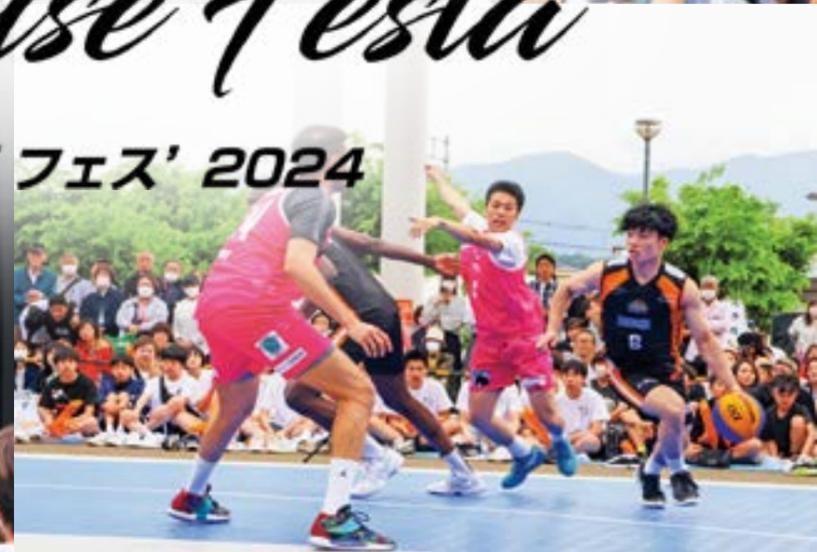
スピーディーかつアグレッシブな3x3の試合や豪華ゲストのパフォーマンスに会場は大賑いで、これから国内プロリーグを戦っていくチームにとって華やかな門出となりました。

イベントの様子は、プロバスケットボールチームとしては日本初の試みであるメタバースによる生配信も行われ、約3万5千人が来場しました。



Sunrise Festa

サンライズフェス'2024



後期高齢者医療制度について

新しい被保険者証や保険料などをお知らせします

●問い合わせ 市民課国保年金担当 (☎ 62-3112)

新しい被保険者証を交付します

有効期限が令和7年7月31日の新しい後期高齢者医療被保険者証が交付されます。

新しい後期高齢者医療被保険者証は桜色で、7月中旬～下旬に特定記録郵便で郵送します。お手元に届いた日から使用できます。

現在の被保険者証は、8月以降は使用できません。古い被保険者証は、個人情報に記載されていますので、裁断するなどして廃棄してください。

※後期高齢者医療保険料を完納していない人には、有効期限の短い被保険者証が交付される場合があります。

●マイナ保険証への移行をお願いします！

被保険者証の交付は12月1日までで終了となります。マイナ保険証（健康保険証利用登録を行ったマイナンバーカード）への移行をお願いいたします。

限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証について

限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証は、8月1日から新しいものとなります。被保険者証とは別に交付しますが、認定証の色に変更はありません。

発行される認定証はすべて有効期限が令和7年7月31日までとなります。前年度に交付を受けていて今年度も適用要件に該当する場合は、引き続き交付します。

なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用している場合は、受診時にマイナンバーカードを提示することで、限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証の提示が不要となります。ぜひご利用ください。

●長期入院されている場合

所得区分が「低所得者II」に該当する期間中に、90日を超える入院をしている被保険者は、長期入院該当の限度額適用・標準負担額減額認定証の交付申請をすることができます。ただし、申請書を提出する月以前の12か月以内で90日を超えた入院日数のわかる領収書もしくは入院証明書などの添付書類が必要です。

申請後は、入院時の食事代が減額されます。ただし、申請日から申請月末日までの食事代については療養費（食事療養費差額）の申請が必要となります。

基準収入額適用による負担割合の変更について

住民税課税所得金額が145万円以上の被保険者がいる世帯は、一部負担金（診療などにおける被保険者の窓口負担）の負担割合が3割となります。ただし、収入金額が一定基準額以下で、基準収入額適用の要件に該当する場合は、負担割合が2割または1割となります。要件に該当する場合は、収入状況などを確認の上、適用後の負担割合の被保険者証を送付します。申請は不要です。

令和6年度の保険料

後期高齢者医療制度では、保険料率を2年に1度見直すことになっており、今回、国の制度改正を背景に、令和6・7年度の保険料率を次のとおり改定しました。

令和6年度分の保険料は、令和5年中の所得に基づき、7月に決定されます。保険料の通知は、7月中旬に発送します。

令和6・7年度 ()内は令和4・5年度		
保険料率	均等割額 (※1)	50,770円 (40,980円)
	所得割率 (※2)	11.11% (8.30%)
保険料の賦課限度額 (※3) (上限額)		800,000円 (660,000円)

- ※1 均等割額は世帯の所得水準にあわせて軽減されます。
- ※2 令和6年度に限り、年金収入などが153万円～211万円相当の人の所得割率は、10.20%になります。
- ※3 次に該当する人は、賦課限度額が段階的に引き上げられます（令和6年度73万円、令和7年度80万円）。
 - ①令和6年4月1日より前から後期高齢者医療制度の被保険者であった者
 - ②後期高齢者医療制度の被保険者で令和6年度中に障害認定を受けた者

保険料の納付方法

保険料の納付方法には、特別徴収（年金から天引き）と普通徴収（納付書または口座振替）の2つがあります。

※口座振替は、通知書記載の指定口座から引き落とされます。

8月から新しい保険証をご利用ください 国民健康保険証の更新

●問い合わせ
市民課国保年金担当 (☎ 62-3112)

現在の国民健康保険証の有効期限は7月31日です。新しい保険証は、7月中旬から世帯主あてに特定記録郵便で郵送します。8月1日以降は、新しい保険証をご利用ください。

●ジェネリック医薬品の使用をお願いします

ジェネリック医薬品は後発医薬品と呼ばれ、先発医薬品の特許などの期間満了後に販売されます。有効成分は変わらず、医療費を安く抑えることができます。医療費削減のためにも、ジェネリック医薬品の使用をお願いします。

●保険証ケースの継続使用をお願いします

例年、保険証発送の際に透明の保険証ケースを同封していましたが、プラスチック製品削減のため、令和4年度からは同封していません。現在使用されている保険証ケースを捨てずに、引き続きお使いください。ケースの劣化などのため、新しいものが必要な場合は、市民課国保年金担当、秋山支所・各出張所でお渡しします。

●マイナンバーカードが健康保険証（マイナ保険証）として利用できます
マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用することです。医療機関や薬局の受付で、マイナ保険証を顔認証付きカードリーダーに置くことで受付が始まり、健康保険資格の確認ができます。利用には、初回に登録が必要です。詳しくはQRコードからホームページをご確認いただくか、市民課国保年金担当までお問い合わせください。



市ホームページ



マイナポータル



- ※12月1日までで新規の保険証発行は終了します。12月1日時点でお手元にある有効な保険証は、最長令和7年7月31日まで使用可能です。
- ※12月2日以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、お手元にある保険証が使えなくなる前に「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます。申請は不要です。

国民年金保険料の免除・猶予制度

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

7月1日から申請を受け付けます

令和6年度の国民年金保険料免除などの申請受付を、7月1日から開始します。

年金保険料が未納のままだと、将来年金を受け取る資格を失うだけでなく、障害年金や遺族年金の制度が受けられなくなる場合があります。納付が困難な場合は、手続きをお願いします。申請は原則として毎年度必要です。

詳細は、お問い合わせください。

●申請先 市民課国保年金担当、秋山支所、各出張所または大月年金事務所

●持ち物 年金手帳、個人番号のわかる書類、本人確認書類

※本人確認書類は、運転免許証など公的機関が発行した写真付き証明書の場合は1種類、保険証や預貯金通帳など写真付きでないもの場合は2種類必要です。

※免除申請の場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票などのコピー、学生の場合は、学生証などの書類が必要です。



上野原市立病院 小児科予防接種・乳児健診について

7月1日開始！24時間いつでもネットで簡単予約！

まずは母子手帳から接種履歴の確認を

市立病院では、小児科予防接種・乳児健診をネットから24時間いつでも予約できるようになりました。初めて利用する場合は、新規登録とお子さまの接種履歴の登録にご協力ください。接種履歴を登録することで、日程の相談や予約がスムーズになります。下のURLもしくはQRコードを読み取って『上野原市立病院 小児科予防接種・乳児健診予約サイト』から新規登録・接種履歴を登録後、予約にお進みください。

母子手帳をアップロードしてデータ化

保護者の接種履歴の手入力負担の軽減と誤接種の防止のため、新規登録して母子手帳の接種履歴ページの写真を登録すると、お子さまの接種履歴がデータ化されます。予約などの手続きも簡単になりますので、ぜひご登録ください。



『上野原市立病院 小児科予防接種・乳児健診予約サイト』

URL <https://e-chusya.com/82633/top.php>

※当予約サイトは、原則、中学3年生までの小児科のお子様を対象としたネット予約サイトです。



●登録に関する問い合わせ
ビープラスシステムズ
ヘルプデスク
(☎050-1746-2760)
平日午前10時～午後6時



家庭で不要になったパソコンを 宅配便で無料回収します！

●問い合わせ
リネットジャパンリサイクル(株)
(☎0570-085-800) 午前10時～午後5時

市では、「小型家電リサイクル法」の認定業者である「リネットジャパンリサイクル(株)」と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンを“ご自宅から宅配便による無料回収(最速翌日・希望日時)”しています。利用方法は次のとおりです。



※パソコンを含む1箱分の回収料金・リサイクル料金が無料です。
※古くても、故障していても「どんなパソコン」でも回収可能です。
※パソコンと一緒に、プリンタなどの周辺機器も一緒に回収可能です。
※詳細、お申し込みは、リネットジャパンリサイクル(株)ホームページ(右QRコード)からお願いします。



リネットジャパン

令和5年度下半期 上野原市財政公表

▼問い合わせ 財政経営課財政担当(☎62-3118)

「財政公表」は、市民のみなさんに市の予算執行状況をお知らせするため、年に2回実施しています。

※今回の財政公表は、令和5年度出納整理期間(令和6年4月1日～令和6年5月31日)が含まれていないため、実際の決算より低い数値となっております(病院事業会計を除く)。
※予算額および収入・支出済額は令和4年度からの繰越額を含む。

一般会計の歳入・歳出 (単位:千円・%)					
科目	歳入		科目	歳出	
	予算額	収入率		予算額	支出率
市税	3,133,167	94.1	議会費	175,578	66.5
	2,948,378			116,702	
地方譲与税・各種交付金	942,024	100.0	総務費	1,486,209	76.0
	942,024			1,130,240	
地方交付税	3,926,106	100.0	民生費	3,460,096	67.7
	3,926,106			2,342,428	
分担金・負担金	230,530	88.2	衛生費	1,747,683	78.1
使用料・手数料	203,305			1,364,726	
国・県支出金	2,376,061	70.9	土木費	1,825,926	58.8
	1,685,531			1,073,670	
繰入金	288,999	35.1	消防費	809,352	77.0
	101,419			623,180	
繰越金	711,006	100.0	教育費	1,069,094	87.0
	711,006			929,732	
市債	1,307,800	24.5	公債費	1,509,809	99.1
	320,500			1,495,765	
その他	345,861	90.1	その他	1,177,807	39.2
	311,727			461,429	
合計	13,261,554	84.1	合計	13,261,554	71.9
	11,149,996			9,537,872	

市債の状況 (目的別現在高) (単位:千円)

市債は、公共施設の整備などのために金融機関や国などから借入れる、いわゆる『市の借金』です。

区分	現在高	区分	現在高
1 普通債	3,991,114	3 その他	6,680,747
(1) 総務債	1,517,990	(1) 減税補てん債	12,899
(2) 民生債	10,228	(3) 臨時税収補てん債	0
(3) 衛生債	120,000	(4) 臨時財政対策債	4,748,191
(4) 農林債	189,337	(5) 合併特例事業債	1,014,338
(5) 商工債	70,000	(6) 緊急防災・減災事業債	580,242
(6) 土木債	1,704,155	(7) 減収補填債	50,277
(7) 消防債	97,627	(8) 緊急自然災害防止対策事業債	272,300
(8) 教育債	281,777	(9) 防災・減災・国土強靱化事業債	2,500
2 災害復旧債	210,745	計(1+2+3=一般会計分)	10,882,606
(1) 災害復旧債	210,745	①簡易水道事業債	98,378
		②下水道事業債	2,692,785
		③病院事業債	993,093
		計(①+②+③=特別会計分)	3,784,256

特別会計 (令和6年3月31日現在 単位:千円・%)

会計	予算額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険	2,860,803	2,732,343	95.5	2,827,291	98.8
後期高齢者医療	640,041	362,182	56.6	625,743	97.8
介護保険	2,583,726	2,085,591	80.7	2,133,757	82.6
介護サービス	12,324	11,790	95.7	3,604	29.2
公共下水道	782,735	742,327	94.8	725,897	92.7
簡易水道	158,876	154,367	97.2	133,382	84.0
教育奨励資金	4,603	650	14.1	1,000	21.7
財産区	267,910	267,817	100.0	20,341	7.6
保護財産組合	2,667	2,617	98.1	10	0.4
合計	7,313,685	6,359,684	87.0	6,471,025	88.5

市有財産の状況 (単位:m²)

区分	土地	建物
行政財産	592,733	107,069
普通財産	267,204	12,509
土地開発基金	207,018	0
合計	1,066,955	119,578

行政財産とは、普通地方公共団体において公用または公共用に使用される財産です。普通財産とは、行政財産と土地開発基金以外のいっさいの公有財産です。土地開発基金とは、公用または公共用に使用するために必要な土地を購入するための基金です。

住民負担の状況 (令和6年3月31日現在)

科目	収入済額 (千円)	1世帯あたり (円)	1人あたり (円)
市民税	1,215,877	121,188	56,674
固定資産税	1,492,424	148,752	69,564
軽自動車税	82,952	8,268	3,867
市たばこ税	149,106	14,862	6,950
合計	2,940,359	293,070	137,055

※1世帯・1人あたりの負担は、令和6年4月1日現在の世帯数10,033世帯と住民基本台帳搭載人口21,454人を基に算出しています。
※入湯税は除く

病院事業会計 (令和6年3月31日現在 単位:千円)

区分	収入	支出	収支
収益的収支	250,050	359,776	△109,726
資本的収支	238,208	282,655	△44,447

※資本的収入額が資本的支出額に不足する額44,447千円は、消費税および地方消費税資本的収支調整額ならびに過年度分損益勘定留保資金で補てんしています。

～協力隊活動日記～
**県産ワインを基軸
 とした観光振興担当**
 吉川 隊員



活動の様子

昨年10月に上野原市地域おこし協力隊として委嘱を受け、上野原駅前にある地域活性化施設「Wine Wall Uenohara」を拠点として活動している吉川愁です。私は市内での活動はもちろんのこと、市外での広報活動も積極的に行っています。上野原市を市外の人にも知っていただくため、4月には上野原駅前で「第2回甲州-肉とワイン-のフェスティバル」を開催し、市内外問わず多くの人にご来場いただきました。

現在は、山梨の名産であるワインを使った地域活性化を中心に活動していますが、将来的には、川や山などの自然を活かした観光事業が出来ればと考えています。



桂川周辺の自然

上野原市の雄大な自然は、観光資源として無限の可能性が秘められています。地元の人からはなんてことない風景なのかもしれませんが、都心で生まれ育った私から見ると魅力的に感じます。都心に近いという地理的優位性も活かしながら首都圏から観光客を呼び、地域の方々と連携して上野原市をより良くしていければと思っています。

オコシタイ
 通信
 vol. 50

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14回 肺炎は高齢者の友？

4月から上野原市立病院に赴任しました。内科医の浮田健太郎です。

昨年は、香川県立中央病院の呼吸器内科・総合診療科で勤務しておりました。呼吸器内科で診ることのある病気が多いのは肺炎です。「高齢者の友」とも言われている肺炎ですが、毎年10万人ほどが肺炎で亡くなっているとされています。

肺炎の死亡率を下げるものとして、口腔内衛生と肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチンが挙げられます。歯科医院に定期的に通って、65歳を超えてからは定期接種の肺炎球菌ワクチンを打って、また、インフルエンザワクチンも忘れず毎日元気に暮らしていきましょう。



Uenohara Municipal Hospital

路線バスでお買い物をする人にお得なサービス券を交付します
お買い物サービス券「ノっとくきっぷ」

市では、公共交通（路線バス）利用促進実証実験として、路線バスを利用して買い物をする人を対象に、対象商業施設で各種サービスを受けることができるお買い物サービス券「ノっとくきっぷ」を交付します。

利用方法

市内で運行する路線バスに乗って対象の商業施設などへ行く場合、降車の際にバス運転士に配布希望の旨を伝え、「ノっとくきっぷ」を受け取ってください。
 ※1回の乗車につき、1人1枚の交付となります。
 ※バス運転士の運行を妨げないようご注意ください。

対象商業施設

施設名	サービス内容
いちやまマート 上野原店	1,000円分のレシートとノっとくきっぷをサービスカウンターへお持ちいただくとモアカードポイント100ポイント付与（カード会員限定）
オギノ 上野原店	1回のお買い物金額が税込1,000円以上の場合、その場でオギノグリーンスタンプポイント5倍を贈呈
クスリのサンロード 上野原店	通常100円で1ポイントのところ、さらにプラス1倍プレゼント。 例）ポイント3倍時には、ノっとくきっぷ提示で4倍（他クーポン併用不可）

※対象商業施設は、上記以外に追加することがあります。詳しくは、市のホームページをご確認ください。
 ※「ノっとくきっぷ」は、サービスを受けた際に店舗にて回収します。

●本事業の実施期間は、7月1日～令和7年3月31日です。

●問い合わせ
 生活環境課生活環境担当 (☎ 62-3114)

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 34 オリンピック・パラリンピック

オリンピック



両手2指の輪の手を返してつなぐ動作を右へ3回行う。

パラリンピック



オリンピックの動作をした後、両手で車椅子の両輪を回す仕草をする。

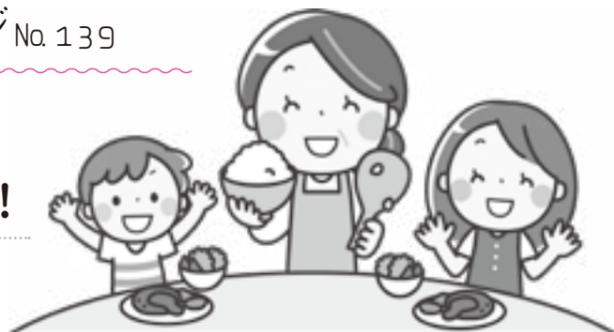
●問い合わせ
 福祉課障害福祉担当 (☎ 62-4133)

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.139



今月のテーマ 子どものうちから良い食習慣を!!

幼児期は、乳児期について身体の発達が目覚ましく、この時期の栄養状態の良し悪しはその後の成長および発育に大きく影響します。幼児期のエネルギーの取り過ぎや運動不足は幼児肥満の原因となり、また、長い期間にわたって栄養不足状態が続くと低身長や低体重の原因となります。

子どもは、幼児期に自分で食べる喜びを学び、食具の使い方やマナーを覚えていきます。家族そろって食事をとるように心がけ、子どものうちから規則正しい食生活を送るようにしましょう。

『幼児期の食習慣4つのポイント』

(1) 食事のポイント

- ・食事時間を決めて、食生活のリズムを作る。
→早寝早起きをする。朝ご飯を食べて排便をする習慣をつける。
- ・身体を動かすようにして、空腹感をもたせる。
- ・食欲の変化、好みの変化が激しいので無理に食べさせたり、逆に子どもの言いなりにしないようにする。
- ・食事の雰囲気を楽しむ。

(2) おやつのポイント

- ・3回の食事では取り切れない栄養素を補えるものを選ぶ。
→おにぎり、スティック野菜、果物、乳製品など。
- ・おやつは時間と量を決めて、食事に影響しないようにする。
- ・ジュースや乳酸菌飲料、イオン飲料などは糖分が多いので、飲ませすぎに注意する。

(3) 好き嫌いをなくすポイント

- ・家族全員で好き嫌いをなくす。
- ・無理に食べさせず、食べられたら褒める。
- ・味付けや作り方を工夫する。
→肉は小さめに切ったり、ひき肉を使う。野菜は小さめに切ったり、火に通して柔らかくする。パサパサしたものや生野菜は食べにくいので、食べやすいようにスープにしたり、片栗粉でとろみをつける。味付けは薄味にし、食材の味を活かすようにする。
- ・食べ慣れないものや味付けは、焦らず少しずつ慣らしていく。

(4) 食事の環境づくりのポイント

- ・食べるときは、テレビなどを見ながらの食事はせず、子どもが食べることに集中できる環境づくりをする。
- ・子どもの成長に合わせた食器や食具（スプーンやフォーク、はしなど）を使用する。

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	7月5日(金)	R6年2月7日～3月6日生
	8月2日(金)	R6年3月7日～4月5日生
9か月児	7月5日(金)	R5年9月1日～9月30日生
	8月2日(金)	R5年10月1日～10月31日生
1歳6か月児	7月12日(金)	R4年12月1日～12月31日生
2歳児	7月19日(金)	R4年4月21日～6月15日生
3歳児	7月12日(金)	R3年3月7日～3月31日生
5歳児	7月31日(水)	R1年5月17日～7月15日生

※詳細については、該当児にお知らせを郵送します。
※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)

★歯周疾患検診

- ◎対象者 市内に住居登録があり、令和7年4月1日までに20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人
- ◎検診料 800円
※40歳と50歳になる人は、無料で受けられます。
- ◎医療機関 県歯科医師会加盟の歯科医院
- ◎申し込み 医療保健担当 (☎ 62-4134) へ電話

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)

★助産師による母乳外来のご案内

- ▶ 実施日時 平日、要予約(状態、相談内容で決定)
- ▶ 問い合わせ 平日午後2時～5時
- ▶ 費用 全額自費
母乳に関する相談対応や指導を行っており、助産師が1対1で個室で対応します。「乳房が痛い、熱っぽい」、「母乳は足りているのか」、「授乳の方法を知りたい」、「卒乳はどうすれば良いのか」など、些細なことでもご相談ください。市内の助産院とも連携して対応します。

★検診のご案内

実施場所 総合福祉センターふじみ
申込方法 医療保健担当 (☎ 62-4134) へ電話

【集団検診】

- ◎実施日 10月18日(金)、19日(土)、20日(日) 午前実施
- ◎検診項目 特定(基本)健診、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・乳がん(マンモ)検診、乳房超音波検査、腹部超音波検査

【婦人科検診】

- ◎実施日 10月16日(水)、17日(木)、11月11日(月) 午後実施
- ◎検診項目 乳がん(マンモ)検診、乳房超音波検査、子宮頸がん・大腸がん検診
※10月16日(水)、17日(木)の子宮頸がん検診は、定員に達したため締め切りました。

【子宮頸がん検診】

- ◎実施日 10月25日(金)、26日(土)、11月6日(水)、12日(火) 午後実施
※10月26日(土)のみ午前実施

※市の施設検診との重複受診はできません。
※乳がん(マンモ)検診と子宮頸がん検診は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。
※検診結果は、受診後1か月半程度で郵送または面接でお渡しします。

★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
7月1日	午後2時～3時
8月5日、19日	
9月2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。詳しく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。

「原爆と人間」- パネル展 -

📍 「原爆と人間」パネル展実行委員会 松澤 ☎ 63-3214

戦争の悲惨さを知り、原爆の怖さと被爆体験を語り継いで後世に残していくため、広島・長崎の原爆写真をパネル展示し、平和の大切さを共に考えます。

- 日時 8月5日（月）～7日（水）
午前10時～午後4時
- 場所 市役所 1階 ロビー（入場無料）

国民平和大行進に参加しましょう

📍 上野原9条の会 松澤 ☎ 63-3214

5月6日に北海道をスタートした原水爆禁止国民平和大行進は、青森、新潟、長野を経て、次の日程で上野原市を行進します。ぜひご参加ください。

- 日時 7月18日（木）午前11時
- 場所 牛倉神社
- 内容 市役所まで徒歩で移動して式典を行った後、甲武トンネルまで車で移動して東京へ引き継ぎます。

市民の皆さんのご意見・ご提案を募集しています

📍 政策秘書課秘書広報担当 ☎ 62-3191

市では、市民の皆さんと協働で将来にわたって活力あるまちづくりを進めていくため、また、市政における企画などの参考とするための建設的なご提案を募集する「アイデアレター」の投函箱を設置しています。

- 設置場所 市役所正面玄関（庁舎案内板横）
※備え付けの専用用紙に記入して投函してください。
※いただいたご意見・ご提案については、必要に応じて内部で調査・検討します。

お知らせ

～人の動き～

人口と世帯（令和6年6月1日現在）		
	人口等	対前月比
人口	21,414人	-17
男性	10,725人	-13
女性	10,689人	-4
世帯	10,059世帯	12

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 7月27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・止血法の説明と実技
 - 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 7月19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。

にほんごきょうしつ 日本語教室

がいこくじんがくしゅうしゃ ぼしゅう 外国人学習者募集

- 「初めて日本語を学ぶ」「もっと日本語を話したい」、どんな日本語レベルの人も参加できます。楽しく日本語を勉強して、仲間を作りませんか。
- 対象 上野原市に住む外国人の人、上野原市で働く外国人
 - 開催日時 7月28日から11月17日までの日曜日 午後1時30分～3時30分（お休みの週もあります）
 - 回数 16回
 - 場所 市役所の会議室
 - 参加費 無料（申し込みも必要ありません）

●問い合わせ

ユニタス日本語学校 ☎ 055-233-3835
メール chiiki.nihongo@unitas-ej.com

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ同時発売

ネットでも買える！

この宝くじの収益金は
市町村の明るく住みよい
まちづくりに使われます。

各1枚 300円
7月8日発売!
発売期間 7/8(月)～8/8(木)

宝くじ公式サイト

浄化槽をお使いの皆さんへ

📍 生活環境課下水道担当 ☎ 62-3114

浄化槽は、微生物などの働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。そのため、浄化槽の機能が十分発揮されるように、浄化槽管理者（設置者）には「保守点検」、「定期清掃」および「法定検査」の3つの実施が法律で義務づけられています。

浄化槽が正しく機能するよう、適正な維持管理の実施と法定検査の受検にご協力をお願いします。

- 保守点検 浄化槽内の機器、送風機やタイマーなどの点検を行います。また、消毒剤を定期的に補充し、放流先が不衛生にならないようにする重要な作業です。10人槽以下の家庭用浄化槽の場合、3～4か月に1回の点検が必要です。点検は、県に登録している保守点検業者に委託してください。

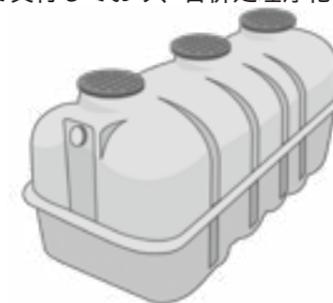
- 定期清掃 浄化槽の機能を十分発揮させるため、槽内にたまった汚泥、異物などの引き抜きおよび機器類の洗浄を行う作業で、年に1回以上（全ぱっ気方式は6ヶ月に1回以上）行う必要があります。作業は、市の許可を受けた業者に委託してください。

- 法定検査 浄化槽の保守点検・定期清掃が適切に実施され、浄化槽の機能が正常に維持されているか、放流水の水質が基準を満たしているか検査します。最初の検査は、使い始めてから3～8か月の間に1回、その後は毎年1回受検する必要があります。検査は、県指定の一般社団法人山梨県浄化槽協会に検査申込書の提出または電話でお申し込みください。

- 合併処理浄化槽への転換 単独処理浄化槽は、トイレからの汚水のみを処理し、台所やお風呂などの生活雑排水はそのまま放流しています。生活雑排水も併せて処理することができる合併処理浄化槽に転換することで、放流する汚れの量を8分の1に減らすことができます。皆さんの身近な環境の保全のため、合併処理浄化槽への転換をお願いします。

市では、合併処理浄化槽の設置費用に対する補助金を交付しています。令和5年度からは、既存単独処理浄化槽の撤去費や宅内配管工事費などについても補助金を加算して交付しており、合併処理浄化槽への転換に有利な制度となっています。予算に限りがありますので、早めの申請をお願いします。

※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

猫の不妊・去勢手術の費用を補助します

📍 生活環境課生活環境担当 ☎ 62-3114

市では、猫の不妊・去勢手術費の補助を行っています。

- 対象となる猫 市内に生息する飼い主のいない猫および多頭飼育されている猫
※多頭飼育されている猫の場合は、必ず事前にご連絡ください。
- 補助対象費用 令和6年4月1日以降に行った手術に要した実費（ただし、不妊手術15,000円、去勢手術10,000円を上限とします。飼い主のいない猫については上限額に+1,000円）
- 申請に必要な書類
 - ・上野原市猫不妊・去勢手術費補助金交付申請書兼請求書
 - ・動物病院が発行した領収書
 - ・手術した猫の写真
- 申請期限 令和7年2月28日（金）
※予算の範囲内で実施しますので、申請多数の場合は先着順となります。

地下水（井戸水など）の水質調査の募集について

📍 生活環境課生活環境担当 ☎ 62-3114

市では、水質監視の観点から毎年、地下水（井戸水など）の水質調査を行っています。

この調査について、ご自宅や畑または事業所などで地下水（井戸水など）を使用している市民や業者を対象に水質調査の協力者を募集します。調査費用は無料です。ぜひご応募ください。

- 応募要件
 - ・井戸などが自己所有の敷地内または事業所の敷地内に設置されている
 - ・井戸などが採水可能な位置、状態にある（蛇口が設置してあるなど）
 - ・災害時に地域の生活用水として解放できる

- 応募締切 7月31日（水）
※調査をご希望の場合は、事前にご相談ください。
※各地域にて偏りなく調査を実施したいため、ご希望に添えない場合もあります。ご承知おきください。

認知症キャラバン・メイト 養成講座について



山梨県介護福祉総合支援センター
(☎ 055-254-8680)

山梨県介護福祉総合支援センターでは、地域で暮らす認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」を県内各地域で養成していくため、講座を開催しています。この講座の講師となる「認知症キャラバン・メイト」の養成講座を次のとおり開催します。

- 日程 8月29日(木)、9月4日(水)
※両日とも同じ内容
- 時間 午前9時30分～午後4時50分
(受付午前9時～)
- 場所 山梨県地場産業センター かいてらす (甲府市東光寺3-13-25)
- 受講料 無料(定員各日50人)
- 申込期限 7月26日(金)
- 申込方法 山梨県介護福祉総合支援センターのホームページ(右上QRコード)からお申し込みください。
※本講座は「認知症サポーター養成講座」の講師を養成するものです。個人のスキルアップなどを目的とした受講はできません。また、講座の内容は、認知症サポーター養成講座の知識を前提としていますので、認知症サポーター養成講座を受講するなど、事前に準備をお願いします。

秋山老人福祉センター 休館のお知らせ

長寿介護課地域包括支援担当 (☎ 62-3128)

秋山老人福祉センターは、老朽化による設備などの損傷が激しいため、7月1日より休館します。会議室などの利用を希望する人には、替わりの施設をご案内します。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。
※詳しくは、お問い合わせください。

お詫びと訂正

「広報うえのはら」令和6年6月号に掲載した記事に、次のとおり誤りがありました。お詫びして訂正します。

- 訂正箇所
 - ① 6ページ「介護保険料改定のお知らせ」
表中 第7段階 改定前年額(円)の金額
 - ② 16ページ「令和6年春の叙勲」
長田秋男さんの紹介文
- 訂正内容
 - ① (誤) 75,900 → (正) 79,500
 - ② (誤) 1957(昭和32)年 → (正) 1982(昭和57年)

糖尿病性腎症重症化 予防事業について

市民課国保年金担当 (☎ 62-3112)

市では、糖尿病の重症化を予防し、人工透析への移行を抑制することを目的として、糖尿病性腎症重症化予防事業を実施します。

糖尿病は、自覚症状がなく進行する病気です。悪化すると腎機能が低下し、人工透析をしないと生活できない状態になってしまうことがあります。対象となる人は、生活習慣の見直しや改善を行きましょう。

- 対象者 上野原市国民健康保険加入者で、糖尿病の治療をしている人のうち腎臓機能低下の基準を満たした人(対象者には個別に通知します)
- 内容 糖尿病療養指導士の資格を持った保健師および看護師が6か月間、個別にサポートします。かかりつけの医師と相談し、腎臓の機能を保つための支援や相談を行います。
- 申込方法 通知がお手元に届いたら、市民課国保年金担当へお申し込みください(定員あり、先着順)。

統計グラフコンクール作品募集

県統計調査課 (☎ 055-223-1340)

県では、県民の皆さんに統計グラフの作成を通じて統計を活用し親しんでいただくために、毎年「統計グラフコンクール」を開催しています。

皆さんが普段気になっていることや疑問に思ったことなどを調べて、統計グラフを作ってみませんか。この機会にぜひご応募ください。なお、優秀な作品は、「統計グラフ全国コンクール」に出品され、統計検定4級(活動賞)が贈られます。

- 応募方法 県統計調査課あて郵送または持参
- 応募締切 9月3日(火)必着
※詳しくは、お問い合わせください。

有料広告

墓石・仏壇
株式会社 **小野石材店**
0120-21-4835 上野原郵便局そば
お仏壇のエヴァ 上野原市上野原504-1

製造業就職者の 奨学金の返済を補助します



県労政人材育成課 (☎ 055-223-1562)

県では、卒業後に県内の機械電子産業の企業へ就職する人に対し、日本学生支援機構第一種および第二種奨学金の返済分を補助します。

- 補助金額 日本学生支援機構(第一種・第二種)奨学金貸与額の卒業前2年分(既卒者は卒業前2年分の返還残額)
- 対象
 - ① 大学、大学院などの理学部・工学部(これらに準ずる学部などを含む)に在学する学生
 - ② 大学、大学院などの理学部・工学部(これらに準ずる学部などを含む)を卒業後3年以内の人のうち、県外の企業へ就職している人または県内の企業を会社都合で離職した人
- 定員 令和6年度末卒業予定者および既卒者32人
- 申込期限 8月30日(金)

あなたが書いた遺言書を 法務局が守ります!



甲府地方法務局供託課 (☎ 055-252-7151)
甲府地方法務局鵜沢支局 (☎ 0556-22-0148)
甲府地方法務局大月支局 (☎ 0554-22-0799)

ご自身で作成した遺言書を法務局に預けることができる「自筆証書遺言書保管制度」をご存知ですか?

法務局で大切に保管することで、遺言書の紛失や第三者による改ざんなどを防ぐことができるほか、相続開始後の家庭裁判所の検認手続きが不要になります。

大切な財産やあなたの思いをご家族へ確実に託す方法の一つとして、ぜひ本制度をご活用ください。

保管手続きには予約が必要です。予約方法や手続きの詳細は、ホームページ(右上QRコード)をご覧ください。お近くの法務局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

男女共同参画啓発 図画コンクール作品募集



県男女共同参画・外国人活躍推進課
(☎ 055-223-1358)

県では、次世代を担う小学生が創作活動を通じて男女共同参画社会への理解と関心を深めることを目的に「男女共同参画啓発図画コンクール」を実施します。

- 応募対象
 - ・小学校低学年の部 小学1～3年生
 - ・小学校高学年の部 小学4～6年生
- 募集内容・規格
 - ・内容 「男女共同参画」をテーマにした図画。「みんながそれぞれの違いを個性として認め合い、性別にとらわれず、自分の個性や能力を自由に発揮している」という明るいイメージが伝わるもの。
 - ・規格 市販の八つ切画用紙(272mm×393mm程度)。縦・横いずれも可。画材自由。裏面に応募票(県ホームページから入手可)を貼ってください。
- 提出先 下記へ持参または郵送で提出してください。
〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1(山梨県庁本館2階) 山梨県多様性社会・人材活躍推進局
- 提出期限 9月13日(金)必着

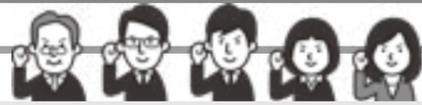
7月は「社会を明るくする運動」の 強調月間です!

福祉課福祉総務担当 (☎ 62-4133)

この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、期間中、上野原地区推進委員会による駅での啓発活動などさまざまな活動を積極的に展開します。

地域の連携や家族の絆を深め、また、犯罪や非行のない安全で安心な暮らしを叶えるために、今何が求められているのか、何ができるのか考えてみませんか。

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



●問い合わせ 総務課人事担当（☎ 62-3117）

▶▶▶ 上野原市職員募集

令和6年度上野原市職員採用試験（令和7年4月採用）を次のとおり実施します。
詳細は、募集要項または市ホームページでご確認ください。

●試験日程

- ・事務職、保育士
 - 第1次試験 9月1日（日）
 - 第2次試験 9月22日（日）
 - 第3次試験 10月28日（月）
- ・消防職
 - 第1次試験 9月22日（日）
 - 第2次試験 10月28日（月）

●試験申し込み期間（全職種共通）

- 7月22日（月）～8月7日（水）午前9時～午後5時（土曜・日曜を除く）
- ※インターネットからの申し込みもできます。
- ※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もできます。
- ※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。

●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
事務職	初級	平成7年4月2日以降に生まれた者	高等学校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）
	上級		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
保育士	中級	平成7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7年3月31日までに取得する見込みの者
		昭和50年4月2日～平成7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6年3月31日までに通算して3年以上ある者
消防職	初級	平成7年4月2日～平成19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または採用までに準中型自動車免許（AT限定を除く）を取得できる者。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次の身体条件を満たす者 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こと ウ 聴力 左右とも正常であること 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 ④採用後、上野原市内に居住することができる者 【平成元年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6年3月31日までに通算して3年以上あること
		平成元年4月2日以降に生まれた者（消防吏員経験者）	

夏休み浄水場見学会

☎ 東部地域広域水道企業団（☎ 22-0099）

東部地域広域水道企業団では、夏休み中の小学生を対象に浄水場見学会を開催します。水道施設の見学や実験などを通して、楽しみながら水をきれいにする仕組みを学びませんか。

- 日時 7月31日（水）、8月3日（土）
午前10時～正午
- 場所 百蔵浄水場（大月市七保町下和田 2225-5）
- 対象 市内在住の小学校4～6年生と保護者
- 定員 各見学日20組（先着順）
- 参加費 無料
- 申込方法 電話でお申し込みください。
- 申込期限 7月19日（金）



甲府刑務所からのお知らせ

甲府刑務所では、「社会を明るくする運動」の一環として、また、矯正行政について皆様に広くご理解いただくため、次のとおりイベントを開催します。ぜひご参加ください。

【甲府矯正展】

- 日時 7月27日（土）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パネル展示、刑務所内の見学を予定しています。

【刑務官業務説明会】

- 日時 7月13日（土）午前10時～正午
- 場所 甲府刑務所（甲府市堀之内町 500）
- 内容 刑務官業務についての説明、刑務所施設の説明および見学
- 定員 20人
- ※申し込み多数の場合は、抽選となります。
- 申込方法 電話でお申し込みください。

●問い合わせ・申し込み

甲府刑務所庶務課（☎ 055-241-8311）

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10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 8月31日（土）まで
- 第2回 9月10日（火）まで

※資料を無料でお渡ししています。
※資料請求は、右上のQRコードからお願いします。

市民を対象にゴルフ練習場を無料で開放します



☎ 上野原カントリークラブ 小見戸（☎ 63-2525）

上野原カントリークラブでは、ゴルフ練習場を市民の皆さんに無料で開放します。

ゴルフは、体力・知力・感覚をフル活用するスポーツで、健康寿命を延伸させます。

「ゴルフを始めたい!」、「昔やっていたけど、再開したい!」、「健康増進のために体を動かしたい!」こんな人に最適です。ぜひご利用ください。

- 期間 7月～12月の毎週土曜日
- 対象 市内在住の小学生以上の入

※事前登録が必要です。
※中学生以下は保護者と一緒に参加してください。
※ボール回収のご協力をお願いします。

- 場所 上野原カントリークラブ練習場（上野原市上野原 6887）

●利用時間 午後2時～4時（1人1時間打ち放題）
※天候またはゴルフ場の都合により、ご利用できない日があります。

- 準備するもの ゴルフクラブ(レンタルクラブあり)、運動できる服装、運動靴

●利用方法 上野原カントリークラブへ電話にて事前登録をした後、利用したい日の正午までにゴルフ場担当者まで電話にて利用申し込みをしてください。

防災・減災について考えよう vol.39 問 危機管理室（☎ 62-3145）

停電に備えましょう！



地震や台風によって電柱が折れたり、倒木で電線が切れたりして停電することがあります。停電は、被害状況によっては1週間以上続く可能性があります。突然発生する停電に対応できるよう、日頃から備えておきましょう。

停電による影響と備え

- 照明器具が使えず部屋が暗くなる
→【備え】懐中電灯と電池などを準備しておく
- IHやレンジなどの調理器具が使えなくなるため、料理ができなくなる
→【備え】カセットコンロとカセットボンベなどを準備しておく
- 冷暖房機器が使えず、温度調節ができなくなる
→【備え】保冷剤、うちわ、カイロ、毛布（防寒シート）などを準備しておく
- 携帯電話に充電ができなくなる
→【備え】モバイルバッテリー（蓄電式や乾電池式）を準備しておく



停電情報や停電時の対処法の確認は東京電力パワーグリッドのホームページで！

停電情報



エリア内で発生している停電の状況や復旧の見通しを確認することができます。



停電時の対処法



停電時の対処法について動画やフローチャートなどで確認することができます。



防災お役立ちコーナーを設置しました

来庁者が気軽に防災情報に触れるように、市役所正面玄関に「防災お役立ちコーナー」を設置しました。

市の土砂災害ハザードマップや洪水ハザードマップをはじめ、家具の転倒防止対策や災害情報の入手方法、災害用伝言ダイヤルについて、外国人に向けてわかりやすい日本語を使った防災情報など、災害対策に役立つ情報が目押しのコーナーとなっています。ぜひお立ち寄りください。



令和6年度自衛官等募集 ●問い合わせ 自衛隊山梨地方協力本部（☎ 055-253-1591）

募集種目	資格	受付期間	試験日	備考
航空学生	海上要員:18歳以上23歳未満の者(※1) 航空要員:18歳以上24歳未満の者(※1)	～9月5日(木)	《1次》9月16日(月・祝)	1次試験合格者は2次試験を受験(※2) 2次試験合格者は3次試験を受験(※2)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者	～9月3日(火)	《1次》9月14日(土)、15日(日) ※いずれかの日	1次試験合格者は2次試験を受験(※2) 12月にも試験を予定
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者	～7月8日(月)	《Web試験》7月14日(日)～18日(木) 《口述試験・身体検査》7月20日(土)	試験日は左記のほか、8月(締切8月6日(火))および9月～令和7年2月までの間で4回予定(※2)
防衛大学校学生	推薦		9月21日(土)・22日(日・祝)	試験日は左記の日程のみ
	総合選抜	18歳以上21歳未満の者(※1)	9月5日(木)～9日(月)	《1次》9月21日(土)
	一般		～10月17日(木)	《1次》11月2日(土)
防衛医科大学校看護学科学学生	18歳以上21歳未満の者(※1)	～10月2日(水)	《1次》10月12日(土)	1次試験合格者は2次試験を受験(※2)
防衛医科大学校医学科学学生		～10月9日(水)	《1次》10月19日(土)	
予備自衛官補	一般	18歳以上52歳未満の者	《Web試験》9月21日(土)～26日(木) 《口述試験・身体検査》9月28日(土)	試験日は左記の日程のみ(採用予定人員を満たせることが見込まれる場合、試験は実施しない)
	技能	18歳以上で国家資格を有する者(※3)		

- ※1 上記要員とも高卒見込みを含む
- ※2 詳細日程は、山梨地方協力本部のホームページをご確認ください。
- ※3 資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満に変動

山梨地本

検索



7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	11日(木) 午後1:00～5:15	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)	こども家庭センター (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	毎週木曜日(祝日除く) 午前9:00～午後4:00	生活環境担当 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	7月の申請書提出期限 10日(水)	農業委員会(産業振興課内) ☎62-3119
人権相談	10日(水)、26日(金) 午前10:00～正午		市税収納・納税相談	28日(日) 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎62-3113
行政相談	16日(火) 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	市民課日曜窓口	28日(日) 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎62-3112

クーポンは、切り取ってお使いください。

婚姻

●秋山地区
天野春輝 = シンカワパメラチエミ

死亡

●大目地区
水越勝 (雅之)
●巖地区
嶋田和子 (靖志)
●島田地区
小俣一夫 (光子)
●上野原地区
杉本雄次 (公文)
長田孝子 (嘉一)
守屋守男 (恵美子)
高橋英吉 (捷夫)
●秋山地区
原田富夫 (能成)

=5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】

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

ファミリークラブ
上野原 2012 ☎ 0554 (62) 3225
国産品・タンパク質・肌着・男性用・婦人用各種

ジーノ SIEG
上野原 3692 ☎ 0554 (63) 2882
1枚で当日4名様まで (1時~18時までの利用可能)

ヨガルト上野原
☎ 080-4407-5957
1枚で1名まで

古民家ヨガルト 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)

マルバコデイズ
上野原 524-5 ☎ 070-8368-5092
1枚で1名様まで (お1人様1回限り)

～ 子育て応援掲示板 ～

●『島田子育て & 地域カフェ』
【日時】7月4日(木) 午前10時～正午
8月はお休みします
【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】7月11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】7月25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】7月13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】7月20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～

秋山地区

須藤 哉翔くん (1歳11か月)

勝哉さん、珠美さんの長男

MESSAGE

わんぱく哉翔のことがみんな大好きです!
これからもみんなに笑顔を届けてね!

～ 子育て応援掲示板 ～

●『おいでよ! こどもの部屋』
【日時】7月13日(土)、27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、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】7月26日(金) 午後2時～5時
【場所】コモア内4丁目ウエスト集会所
【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)
★日程および場所は変更もあります。最新情報は QRコードから公式 LINE にて

●『子育てサロン オハナ』
【日時】7月9日(火)、23日(火) 午前10時～午後3時
【場所】桂川テラス (上野原市新田 47)
【内容】助産師と保育士が常在しています。育児相談、情報交換、おしゃべり、のんびりするなど過ごし方はいろいろ。託児もできます。
【対象】子育て中のママ
※お子様と一緒に、ママだけでも参加できます。
【問い合わせ】助産院 温 矢島 (☎ 080-9202-6424)
※最新情報は QRコードから Instagram にて

「すくすく育てうえのはらっ子～我が家の主役～」に掲載するお子さまの写真を募集しています! 成長する子どもの一瞬を切り取って、記念に残しませんか?
★お名前、生年月日、第何子 (長男・長女 etc)、父母のお名前、住所、連絡先、お子さまへのメッセージを記載し、お子さまの写真を添えて、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、お話し広場、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

定休日/月・祝日 営業時間/9:00～17:00
※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、必ず本券の裏面に記載されているQRコードをスマートフォンで読み取り、クーポン券の発行履歴を確認してください。
※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7月末日まで

●●●上野原市立病院 7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 浮田(健)・野原	飯野・三澤	岡本(佳)・浮田(健)	三澤・村田	三澤・担当医	内科医師
午前 予約	三澤(仁)・小池(第2,4のみ)	岡本・村田・片山	小池(第2,4のみ)・長坂(浩)・唐澤	浮田(健)・浮田(紗)	岡本・村田・進藤	
午後						
専門外来 【予約制】	午後	<腎臓>尾田	<糖尿病>高橋	<腎臓>担当医(第1,3のみ) <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	杉田	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		
整形外科	午前	高橋(尚)・片山	須田	戸島・重橋	倉繁・片山 佐藤	金沢・片山
眼科 【一般外来】	午後	河西			河西	河西
耳鼻咽喉科	午前 午後		山下	渡邊		佐藤
泌尿器科	午前		岡根谷		村石	
婦人科	午前				多田 (受付8:00～10:30)	
西原診療所	午後			内科医師 第3水曜日のみ		
秋山診療所	午前 午後	岡本注4		ソル虎ノ門医師		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、6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時～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、菊島医師または櫻田医師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時～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時～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 第1・3・5月曜日は、午前のみ診療・午後休診です。



上野原市立病院〈睡眠外来〉竹内暢医師の睡眠コラム #16

皆さんこんにちは。新生・睡眠コラム、よろしくお願ひします。今回は高齢者の睡眠についてと前回予告しました。初めから腰を折ってしまいましたが、睡眠にとって最も大切なことがありますので、今回は、それをお伝えしたいと思います。

新しい睡眠指針にもしっかり書いてありますが、睡眠を整えるにあたって一番大切なことは、睡眠は年齢によって大きく変わり、個人差がかなりあるということを理解することです。睡眠は、生きていく上で、とても大切なものですが、ヒトは眠るためだけに生きているわけではありません。いきいきと生活を送るために、良い睡眠を取る必要があるのです。不眠症の人には、睡眠さえいかり取れていればすべて上手くいくはずだと考えている人もいますが、一方で倒れ余地がない考え方は、良い睡眠が取れなくなる一里塚です。

自分に合った睡眠を見つけるために、これから一緒に考えていきませんか？

スマイルニュース

SMILE NEWS # 211
男女共同参画推進委員会

育休は周りの理解から

イクメンの「イク」とは育児のこと、「メン」とは男性のことで、自分自身が子育てを楽しむ成長する男性のことです。イクメンという言葉が定着していますが、男性が育児に参加することは当たり前前のことです。育児は大変な仕事なので、身近なパートナーである夫婦が心から協力し合い、助け合うことの重要性の再認識が必要ではないでしょうか。

近年、育児について真剣に考えている男性は増えています。厚生労働省の「雇用均等基本調査」によると、令和4年度の男性育休取得率は、17.13%(令和3年度は13.97%)で、過去最高値となっています。また、山梨県が令和5年度に実施した「山梨県内企業の働き方改革等実態調査」によると、男性育休取得率は、22.3%でした。調査年度が異なっていますが、山梨県内企業の男性育休取得率は、雇用均等基本調査の全国の取得率を上回っていることがわかります。しかし、どちらの調査でも、女性育休取得率は80%を上回っているのに対して、男性育休取得率が低いこともわかります。

男性育休取得率が低い理由としては、「育休を取得しづらい雰囲気がある」、「職場が人手不足」などがあるようです。男性育休取得率を上げるには、本人の意識はもちろんですが、企業や同僚、上司などの周りの理解も必要です。近年、少子化も深刻な問題となっており、男性育休取得率向上の取り組みとあわせて少子化による人口減少対策を前提としたまちづくりが必要となっています。



【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

- ◇『愚か者の石』 河崎秋子/著 小学館
- ◇『ノイエ・ハイマート』 池澤夏樹/著 新潮社
- ◇『「不適切」ってなんだっけ』 高橋源一郎/著 毎日新聞出版

- ◇『六十路通過道中』 群ようこ/著 集英社

児童書

- 『もしもミツバチが世界から消えてしまったら』 有沢重雄/著 中村純/監修 旬報社
- 『バラクラバ・ボーイ』 ジェニー・ロブソン/作 もりうちすみこ/訳 文研出版
- 『ふしぎなつうがくろ』 花里真希/作 石井聖岳/絵 講談社

絵本

- ◆『まねっこにゃんころもち』 かのうかりん/作・絵 PHP 研究所
- ◆『ふるかなふるかな?』 キムジョンソン/作 せなあいこ/訳 評論社
- ◆『ノッポとチビのおはなし』 トミー・ウンゲラー/絵 バーバラ・ブレナー/作 好学社

図書館イベント

- ◆えいご絵本おはなし会 『いやだいやだ』
7月14日(日) 午前10時30分～ 会議室
- ◆あおぞらおはなし会 『おむすびころりん』ほか
7月20日(土) 午後2時30分～ 図書館屋上庭園(雨天の場合は会議室)
◎たんぽぽ会
- ◆映画鑑賞会 『もういちど』
7月21日(日) 午後2時～ 会議室
- ◆親子文芸講座 『きものリメイク「くるみボタン」』
7月27日(土) 午後2時～ 会議室
定員20人



◀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



新旧消防団員が揃い踏み 消防団合同春季訓練

5月12日(日)、秋山観光スポーツ広場で消防団秋山第1・2分団合同の春季訓練を実施しました。総勢100名ほどの団員が参加し、消防団員としての規律正しい姿勢や動作などを練成する消防訓練礼式の訓練を行いました。訓練には多くの新入団員も参加し、新旧団員の連携も深められる大変有意義なものとなりました。消防団、消防本部では、今後もさまざまな訓練を行い、市民の安全・安心の確保に努めていきます。



上野原でスペシャルな休日 Sunday Picnic

5月26日(日)、中央防災公園で「Sunday Picnic」が開催されました。休日に上野原で遊ぶことをテーマにしたこのイベント。市内外から集まった食、アート、クラフトなどの出店が立ち並ぶ会場をサウンドシステムから放たれる心躍る音楽が包み込んでいました。来場者は、レジャーシートなどのピクニックグッズを持ち寄り、芝生の上で家族や友人たちとの特別な休日を楽しんでいました。



上野原子ども園 × 桂川漁協上野原支部 鶴川でヤマメの放流

5月16日(木)、鶴川でヤマメの放流が行われました。今年の放流には上野原子ども園の園児たちが招かれ、用意された約600匹のヤマメを楽しそうに放流していました。この取り組みは、桂川漁協上野原支部によって今年始めて企画されたもので、支部長の安藤美佐雄さんは「取り組みを通して自然と触れ合うことで、子どもたちの環境美化に対する意識が高まるきっかけになれば嬉しい」と話していました。



6月1日は人権擁護委員の日 人権の花運動

6月5日(水)、上野原西小で人権の花運動が行われました。この運動は、6月1日の人権擁護委員の日に合わせて市人権擁護委員会などが展開する人権啓発活動の1つで、子どもたちの豊かな心、優しさ、思いやりの心を育むことを目的としています。花の種とメッセージを付けたバルーンリリースには、人KEN まもる君とたまじまるも参加し、子どもたちの歓声の中、七色の風船は空高く飛んでいきました。



懐かしい秋山を描いた紙芝居作品 「はっちゃんの子供時代」贈呈式

5月30日(木)、秋山中学校で紙芝居の贈呈式が行われました。この紙芝居は、秋山地区出身で八王子市在住の加藤初江さんとその妹である星野すみ子さんが共同で制作したもので、「はっちゃん」こと加藤初江さんの子供時代の秋山での遊びや生活、行事などを温かい絵とともに振り返る全9巻180枚にもなる大作です。加藤さんは「当時の文化を知ること地域に愛着を持ってほしい」と話していました。



▲生徒に読み聞かせをする加藤さん

体験で学ぶ「お米づくり」 島田小児童の田植え体験

6月7日(金)、巖地区八ツ沢で島田小5年生児童4名とその保護者が田植え体験をしました。この取り組みは、島田小の総合の授業で行う「調べ学習」のため、普段みんなが食べているお米ができるまでの過程を児童たちみずから調査すべく行われたものです。児童たちは苗を持って元気よく田んぼへ入り、慣れない泥に足を取られ苦戦しながらも、張られた田植え紐に沿って上手に植えていました。



女川町の方々による特産品販売 第3回女川マルシェ

6月1日(土)、上野原駅南口にあるふらっと上野原前で「第3回女川マルシェ」が開催されました。東日本大震災で甚大な被害を受けた宮城県女川町の復興支援などの交流の一環として始まったこのイベント。会場では、女川町の特産品を同町の方々直接販売していました。また、市内の新鮮野菜や能登半島地震の被災地支援として能登の特産品も販売されるなど、魅力ある食が集まるイベントとなりました。



やさしい俳句で学ぶ上野原 うえのはらカルタ

6月11日(火)、山梨ことぶき勸学院から市教育委員会へ「うえのはらカルタ」が贈呈されました。このカルタは、「やさしい俳句で上野原カルタ」をテーマに同学院北都留教室の36期卒業生20名が協力して制作したものです。また、書かれた俳句は、市内の歴史や文化、自然にまつわるもので、生徒たち自ら作ったものです。カルタは今後、市内小学校に配布し、地域を学ぶ教材として活用していきます。



