



夜空を彩る 繚乱の華

秋山の夏を象徴する祭りが5年ぶりに開催

第22回 秋山ふるさと祭り

今月の表紙

8月10日(土)に秋山中学校で開催された「第22回秋山ふるさと祭り」での一幕。この祭り恒例の打ち上げ花火の様子です。祭りの様子は、2ページでも紹介しています。

「広報うえのはらおトクーポン」は19ページ左端に掲載しています。



▲シュートを決めるイーヴェ選手



▲華麗なドリブルをする山田選手



▲タイムアウト（試合中断）中に選手を労る子どもたち



▲グラウンドで祭りを満喫する多くの来場者



▲秋山音頭にあわせて踊った盆踊り



▲祭りのフィナーレを飾った打ち上げ花火

プロバスケット選手が子どもたちとふれあいの時間を過ごす 3x3 Let's Basketball

体験教室では、ドリブルやシュートなどをプロ選手から教えてもらい、みんなが実践しました。子どもたちは、習った事を一生懸命実践しようと真剣な表情で取り組んでいました。サンライズカップでは、上野原サンライズAチーム、Bチームのほか、全国の強豪4チームを加えた全6チームによる奇烈な闘いの末、見事、上野原サンライズBチームが優勝しました。チームはこのイベントで、地域住民と濃密なふれあいの時間を過ごすとともに、市内外に3x3の競技としての魅力を伝えました。

このイベントは、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人制プロバスケットボールチームである上野原サンライズが主催する地域交流イベントです。イベントでは、市内小中学生に向けたバスケットボール体験教室やゲストチームを招いたトーナメント戦「サンライズカップ」などが行われました。

8月12日（月・振休）、上野原中学校体育館で「3x3 Let's Basketball」が開催されました。

度重なる苦難を乗り越えて、5年ぶりに待望の開催 第22回 秋山ふるさと祭り

秋山地区の夏を象徴する一大イベントであるこの祭りは、秋山青年会が中心となって毎年この時期に開催されています。しかし、令和元年に開催以来、昨今の新型コロナウイルス感染症の影響により中止を余儀なくされ、今回、実に5年ぶりの開催となりました。中学校のグラウンドは、キッチンカーを中心にフードの出店が立ち並び、食の会場となり、多種多様なグルメが来場者を楽しませました。

秋山地区の夏を象徴する一大イベントであるこの祭りは、秋山青年会が中心となって毎年この時期に開催されています。しかし、令和元年に開催以来、昨今の新型コロナウイルス感染症の影響により中止を余儀なくされ、今回、実に5年ぶりの開催となりました。中学校のグラウンドは、キッチンカーを中心にフードの出店が立ち並び、食の会場となり、多種多様なグルメが来場者を楽しませました。



▲円陣を組むチームメンバーと子どもたち



▲子どもたちとハイタッチする長谷川選手



▲祭りの夜に映える浴衣姿の来場者



▲景品を賭けたじゃんけん大会で盛り上がる体育館会場



上野原市立病院からお知らせ

インフルエンザ・コロナ予防接種が

10月1日開始 スマホから簡単に予約できるようになります！

市立病院では、小児科予防接種・乳児健診に続いてインフルエンザ・コロナ予防接種もスマホから24時間いつでも予約できるようになります。予約は、10月1日から可能です。
※10月1日以降も電話予約は引き続き可能です。



- ✓ 24時間いつでも簡単に予約が可能
- ✓ 家族であれば複数名同時予約が可能
- ✓ 予約が完了すると確認メールが届く
- ✓ 接種前日に再度お知らせメールが届く
- ✓ 小児科予防接種・乳児健診ですでに利用している人は、同じアカウントから家族の予約をすることが可能

まずは新規登録をお願いします

予約サイトへの事前登録で、予約がスムーズになります。

上野原市立病院 専用予約サイト

次のURLから「上野原市立病院 専用予約サイト」にアクセスし、10月1日の予約開始に向けて事前に新規登録をお願いします。なお、専用予約サイトは、右のQRコードを読み取ることでアクセスできます。

●URL <https://covid19.e-chusya.com/39546/top2.php>



【登録に関して困ったときはこちら】
ビープラスシステムズヘルプデスク
メール support@uttaro.zendesk.com
電話 050-1746-2760
(平日午前10時～午後6時)



昨年、初めて市で開催した『防災フェスタ』を、今年も市役所で開催します。

体験コーナーでは、地震体験車で実際の揺れを体験したり、火災の煙や消火を体験したりできます。

また、自衛隊・警察・消防などによる模擬演習なども行われます。

大人からお子さんまで、来て、見て、体験して、楽しく学べます。多くのおみなさんのご来場をお待ちしています。

今年も開催します / 防災フェスタ

9月21日(土) 午前10時～午後3時
市役所正面駐車場

★各種体験コーナー



地震体験



消火体験



煙体験

★働く車が大集合!!



★模擬演習など(予定)

- ・陸上自衛隊による倒壊家屋からの救出
- ・上野原警察署による車両からの救出
- ・消防音楽隊による演奏
- ・消防本部による建物からの救出
- ・消防団による建物火災を想定した消火活動

その他、協力団体の活動紹介、防災備品などの紹介、災害保険の内容紹介……などなど

「広報うえのはら」新コーナー連載開始

市内で頑張るスポーツ少年団を毎月紹介します



▶スポーツ少年団
青少年の健全育成と地域づくりをスポーツを通して行う地域団体。スポーツだけでなく幅広い活動をつうじて協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりのこころを学ぶ。

新コーナーは
次のページに
掲載しています

子どもたちが日々生活をする、学校・家庭・地域という3つの場。そのどれもが、子どもたちの健やかな成長のために欠かせない大切な場です。
『広報うえのはら』では、その中でも、子どもたちの心と身体を成長させることができる貴重な場である「地域スポーツ」に焦点を当て、市内で活動するさまざまなスポーツ少年団を紹介するコーナーの連載をはじめます。

市内には、さまざまな種類のスポーツ少年団があり、放課後や休日、市内体育館や運動場などを活動の場として、多くの子どもたちが元気にスポーツを楽しんでいます。
連載では、そんな市内スポーツ少年団の団員確保と市のスポーツ振興を図るため、各団体の活動内容やアピルポイントなどを毎月ご紹介します。
第1号は、次のページをご覧ください。

上野原市スポーツ少年団

第1号

市内で活動するスポーツ少年団を紹介いたします。団員は、随時募集しておりますので、見学・入団などをご希望の場合は、各団体へご連絡ください。

団体の概要

上野原ゼルコウバは、子どもたちに野球を広めることや野球をつうじた青少年の健全育成を目的として昭和52年に結成され、今年で47周年を迎えた歴史あるスポーツ少年団です。「ゼルコウバ」というチーム名は「ケヤキ」の学名由来し、その花言葉は「幸運、健康、長寿」です。上野原小学校にある「大げやき」のように、子どもたちに大きく成長してもらいたいという意味が込められています。

上野原ゼルコウバ野球スポーツ少年団

野球をつうじて連帯感・責任感・思いやりの気持ちを育む



活動内容

現在の部員数は、小学1～5年生の総勢18名です。野球の楽しさや厳しさに加え、勝つことの喜び、負けた時の悔しさなど、素晴らしい経験を味わえますが、少年野球をつうじて一番学んでほしいことは、団体行動による周りとの連帯感や責任感、相手を思いやる気持ちです。野球以外にも日帰り旅行やバーベキュー、お花見などのイベントを行い、みんなで楽しみながら活動しています。

みんなに一言

上野原ゼルコウバでは、子どもたちの考えを尊重し、一人ひとりが主役になれるよう、保護者も一体となり、勝利を目指して頑張ります。また、親子2代で活躍している選手も多くいます。男女・学年問わず新しい仲間を募集中です。興味のある人は、ぜひ見学・体験に足を運んでみてください！

連絡先	代表者	対象者	活動日時	活動場所	団体名
(090)46018583	代表兼監督 小倉 崇 保護者会長 上條 将人	年長～小学6年生の男女	毎週土日・祝日 午前9時～午後4時(夏季 午前8時～正午)	上野原小学校グラウンド	上野原ゼルコウバ野球スポーツ少年団

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

●問い合わせ 福祉課障害福祉担当 (☎ 62-4133)

Lesson 36 コンビニエンスストア



右手の数詞「4」と左手の数詞「2」を並べ、両手で垂直に円を描く。

●手話言語の国際デー9月23日(月・振休)に、もみじホール展望室をブルーにライトアップします。

毎年9月23日は、国連総会で議決された「手話言語の国際デー」です。市では、この日に合わせ、社会全体で手話言語への意識をより一層高める活動の一環として、日没からもみじホール展望室のブルーライトアップを実施します。手話はコミュニケーション方法の一つであり、言語であるとの認識のもと、手話への理解と広がり、手話を使って安心して暮らすことができる地域社会の実現に向け、皆様のご理解をお願いします。

オコシタイ 通信 vol.51

上野原市 地域おこし協力隊

Facebookで活動報告中!

～協力隊活動日記～ 地域の魅力発信とコミュニティ造成担当

稲福隊員

地域おこし協力隊の稲福です。7月に、上野原市の魅力をさまざまな視点から発見して写真に収めていく写真散策イベント「UENOHARA PHOTOWALK in SUMMER」を開催しました。今回は、桂川と大野貯水池へ行き、上野原の美しい夏の風景を撮影しました。普段見過ごしがちな場所の魅力を再認識しながら、プロのフォトグラファターのアドバイスを



イベントで撮影した写真⑩

を受け、シャッターを切る楽しさを共有しました。次回の開催は、10月20日(日)午後2時～5時で、秋の始まりの上野原の風景を堪能する予定です。また、上野原駅北口前の見晴亭では、月に一回の「マナビバ」やその他さまざまなイベントを開催しています(9月は「御春山ネイチャーウォーク」と「森林浴体験」を開催予定)。詳細については、見晴亭のInstagramもしくは施設前のポスターやチラシなどをご覧ください。



イベントで撮影した写真⑨



イベントで撮影した写真⑧

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。

市立病院 通信

第15回 「こころと体の健康管理」

6月に上野原市立病院に赴任しました、内科医の浮田紗代です。当院では主に、健康診断および内科外来を担当しています。市立病院に赴任する前は、四国の病院で研修をしていました。

健康診断は、生活習慣病の早期発見や予防のために欠かせません。健康診断をきっかけに自分自身の健康状態について知り、現在の状態を維持・改善していくためにも、ぜひ健康診断を受けましょう。

気になることがありましたら、いつでもご相談ください。



Uenohara Municipal Hospital

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.141



今月のテーマ 健康について考えてみませんか？

毎年9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。この機会に、運動・食事・禁煙など、自身の健康について考えてみましょう。

<健康増進普及月間 統一標語>
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

【『1に運動』～毎日プラス10分の運動～】

今より10分多くからだを動かすことで、生活習慣病の発症リスクを下げることができます。例えば、ウォーキングでいつもより1000歩多く歩くとプラス10分の運動になります。64歳以下の人は、1日60分8000歩、65歳以上の人は、1日40分6000歩を目標に取り組んでみましょう。また、移動時に階段を使用したり、テレビを見ながら筋トレやストレッチを行うことも効果的です。少しずつできることから始めてみましょう。

【『2に食事』～1日あと70gの野菜をプラス～】

厚生労働省が定める健康日本21(第3次)では、1日350g以上の野菜の摂取が目標とされていますが、令和元年「国民健康・栄養調査」の結果では、成人の1日当たりの平均野菜摂取量は、約280gとなっており、70gの野菜が不足しています。70g分の野菜とは、トマトだと1/2個、玉ねぎだと1/4個、ナスだと1本、ピーマンだと2個が目安です。健康寿命を延ばすため、普段の食事にあと70gの野菜をプラスしましょう。

なお、食生活に関するご相談は、市の栄養士が対応いたしますので、気軽にご相談ください。

【『しっかり禁煙』～たばこの煙をマイナス～】

たばこの煙には、約250種類の有害物質が含まれています。有害物質は、たばこを吸う人だけではなく、その周囲の人にも健康被害を及ぼします。自身だけではなく、周りの人のためにも禁煙し、健康を取り戻し、受動喫煙をなくしましょう。

【検診で定期的な健康チェック】

市の検診では、毎年がんが発見されています。そのほとんどが早期で発見され、治療により回復しています。また、糖尿病や高脂血症など生活習慣に起因する疾患を指摘される人もいて、該当する人には、市の栄養士や保健師などによる相談も行っています。

健康で元気に生活をするためには、自身のからだの状態を知ることが大切です。生活習慣病の多くは、症状が進行するまで自覚症状がありません。病気の予防や早期発見のためにも定期的に検診を受けましょう。市の集団検診は、11月まで実施しています。9月25日(水)まで申込みを受け付けていますので、ぜひご利用ください。

市では、9月から、皆さんが参加できるコミュニティや各種イベントの中で、体を動かすことのできる企画を実施していきます。運動のきっかけづくりに、皆さんお誘い合わせの上、ぜひ参加してみてください。

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	10月2日(水)	R6年5月5日～6月2日生
9か月児	10月2日(水)	R5年12月1日～12月31日生
1歳6か月児	9月13日(金)	R5年2月1日～2月28日生
3歳児	9月13日(金)	R3年5月3日～5月31日生
5歳児	9月25日(水)	R1年8月11日～9月25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☆につき)に登録すると、該当児にお知らせが配信されます。
◎問い合わせ 子ども家庭担当 (☎ 62-1199)

★産前産後ホット・スペース「こ・こ・あ」

- ◎対象者 妊娠中～おおむね産後1年未満の人
 - ◎日時 毎週火曜日 午前9時30分～正午
 - ◎場所 総合福祉センターふじみ 2階
 - ◎内容 授乳相談、育児手技などの相談や練習、身長・体重測定など
- ※事前にお電話で希望日・時間をご連絡ください。



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 11月8日(金)、9日(土)、10日(日)、11日(月)、12日(火) 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 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、大腸がん検診
- ※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 11月6日(水)、12日(火) 午後実施
- ※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
9月2日	
10月7日、21日	午後2時～3時
11月18日	

- ▶受付場所 外来受付 ▶場所 健診センター
- ▶健診費用 全額自費
- ▶健診結果 実施日から2週間後のお渡しになります。 ※健診の項目によっては受けられない場合があります。詳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。

県下一斉表示登記無料相談会

山梨県土地家屋調査士会都留支部
支部長 小俣久 (☎ 43-0322)

県土地家屋調査士会では、表示登記に関する無料相談会を開催します。予約不要。秘密は厳守します。

- 開催日 10月11日(金)
- 場所 教育プラザ都留本館(旧ぴゅあ富士) 3階大研修室(都留市中央3-9-3)
- 内容・時間 ①セミナー 午前9時～10時「相続登記の義務化などについて」②無料相談会 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)

山梨県労働委員会委員による『労働相談会』を開催します

山梨県労働委員会事務局 (☎ 055-223-1827)

退職、賃金、人間関係などの労働トラブルに悩んでいませんか。この相談会では、労働問題について豊富な知識と経験を有する委員(弁護士、労働組合役員、会社役員など)が、職場でのトラブル解決に向けてアドバイスします。労働者、使用者、どなたでも無料で相談できます。秘密は厳守します。ぜひご利用ください。

- 日時・場所
 - ・10月19日(土) 午前10時～午後1時 山梨県立図書館 交流ルーム 103・202(甲府市北口2-8-1)
 - ・10月20日(日) 午前10時～正午 河口湖ショッピングセンター BELL 3階 多目的室(富士河口湖町船津2986)
- 内容 解雇、賃金未払、退職金、ハラスメント、雇止めなどの労使間トラブル
- 予約締切 10月11日(金) 午後5時
※必ず事前の電話予約をお願いします。
※相談時間は、1相談あたり最大1時間です。

お知らせ

～人の動き～

人口と世帯(令和6年8月1日現在)		
	人口等	対前月比
人口	21,328人	-53
男性	10,690人	-21
女性	10,638人	-32
世帯	10,055世帯	0

令和6年度下水道排水設備工事責任技術者認定試験

(公財)山梨県下水道公社事務局 (☎ 055-263-2738)

下水道の排水設備工事を施工する指定工事店には、「下水道排水設備工事責任技術者」の資格を有する者の専属が必要です。責任技術者としての技能を認定するための、令和6年度下水道排水設備工事責任技術者認定試験を、次の日程で実施します。

- 受付期間 9月12日(木)～10月3日(木)
- 講習会 10月22日(火) 午前10時～午後4時 ぴゅあ総合 2階 大研修室(甲府市朝気1-2-2)
- 試験日 11月21日(木) 午後2時～4時15分
- 場所 ぴゅあ総合 2階 大研修室
- 申込先 公益財団法人山梨県下水道公社(笛吹市石和町東油川字北畑417)
※申込用紙などは、9月10日から山梨県下水道公社ホームページからダウンロードできます。

山梨県立美術館特別展『山梨モダン1912～1945』

山梨県立美術館 (☎ 055-228-3322)

新しい芸術が花開いた大正期から昭和初期、山梨ゆかりの芸術家たちもさまざまな活動を展開しました。本展では、大正期から終戦(1912～1945年)までの山梨ゆかりの芸術家たちの活動や当時の山梨の芸術的雰囲気「山梨モダン」と称し、油絵、水彩、日本画、写真、挿絵など約100点を展示します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

- 会期 9月14日(土)～11月4日(月・振休)
- 場所 山梨県立美術館 特別展示室(甲府市貢川1-4-27)
- 開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- 観覧料 一般1,000(840)円、大学生500(420)円 ※ ()内は、20人以上の団体料金、県内宿泊者割引料金です。
※高校生以下の児童は無料です(高校生は生徒手帳を持参してください)。
※県内65歳以上の人は無料です(健康保険証などを持参してください)。
※障害者手帳をお持ちの人およびその介護をする人は無料です。

「県民の日記念行事富士吉田会場」のイベントが開催されます

山梨県県民生活部県民生活総務課 (☎ 055-223-1350)

今年で36回目を迎える県民の日記念行事「富士吉田会場」が富士山パーキングにおいて開催されます。緑豊かな芝生広場に舞台を設け、郷土芸能・文化活動の発表や地元住民有志によるパフォーマンスを楽しむことができます。「交流広場」では、「買う」「食べる」「体験する」をテーマに、バラエティ豊かな出展が予定されています。さわやかな秋の思い出作りに、ご家族おそろいでお出かけください。

- 日時 10月5日(土) 午前9時30分～午後3時
- 場所 富士山パーキング(山梨県立富士北麓駐車場) 富士吉田市上吉田剣丸尾5597-84
- 内容 オープニングセレモニー、各種出展、屋台、文化活動の発表など

重度心身障害者医療費助成事業

福祉課障害福祉担当 (☎ 62-4133)

市では、市内に住んでいる重度の心身障害を持つ人の医療費の一部(入院時食事療養費標準負担額を除く)を助成しています。

- 対象者 市に住民登録していて、次のいずれかに該当する人
 - ・身体障害者手帳1級～3級をお持ちの人
 - ・療育手帳Aをお持ちの人
 - ・精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの人
 - ・国民年金法で規定する1級・2級と同等程度(特別児童扶養手当1級・2級の対象児童を含む)の障害のある人
- 更新手続き 受給資格者証の有効期間は、毎年11月1日から翌年10月31日までです。
今年度は、国民年金法(特別児童扶養手当対象児童を含む)により受給資格を取得している人以外は、自動的に有効期限を更新し、10月下旬に受給資格者証を交付します。ただし、社会保険および国民健康保険組合に加入している人は、高額療養費に関する同意書を提出する必要があります。
更新手続きが必要な人には、9月中旬に更新案内を送付しますので、手続きを行ってください。
※更新後に所得などを確認し、非該当となる場合があります。あらかじめご了承ください。
※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

『手話言語の国際デー』に合わせたイベント開催のお知らせ

手話サークル手輪っち 奈良 (☎ 62-3486)

手話サークル手輪っちでは、「手話言語の国際デー」である9月23日に合わせ、手話言語の理解および普及を目的として次のとおりイベントを行います。日没頃からは、もみじホール展望室において、市によるブルーライトアップも行われますので、ご近所お誘い合わせの上、ぜひ気軽にお越しください。



- 日時 9月23日(月・振休) 午後4時45分～
- 場所 もみじホール 3階 会議室5・6
- 主催 手話サークル手輪っち

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

福祉課障害福祉担当 (☎ 62-4133)

自殺対策を推進するためには、自殺について、誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが重要です。このため、自殺対策基本法では、9月10日から9月16日までを「自殺予防週間」と位置付け、国および地方公共団体は、期間中「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて広く啓発活動を展開しています。

社会生活にストレスを感じたり、不安になったり、こころがざわついたりしていませんか。市では、上野原市社会福祉協議会に委託し、「こころの健康相談事業」を実施していますので、ひとりで悩まず、まずは一度ご相談ください。

- こころの健康相談(市社会福祉協議会)
☎ 070-4320-2502(平日午前8時30分～午後5時)
※対面相談も受け付けています。事前にお電話でお申し込みください。
- 主な相談窓口一覧(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000787909.pdf>



クローズアップニュース
スボ少・オコシタイ・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
リンドン・スマイルニュース
上野原フォトレコード

甲府地方法務局からのお知らせ



●4月1日から相続登記の申請が義務化されました
民法および不動産登記法の一部が改正され、令和6年4月1日から、相続により不動産を取得したことを知った日から3年以内の所有権移転登記が義務付けられました（令和6年4月1日より以前に相続が発生している場合も対象となります）。
詳しくは、お近くの法務局にお問い合わせください。また、登記の専門家である司法書士への相談もご検討ください。

●問い合わせ
甲府地方法務局（☎055-252-7151）
山梨県司法書士会（☎055-253-6900）

市民公開講座『エンディングノートと遺言書を書いてみませんか？』



●山梨県司法書士会（☎055-253-6900）

県司法書士会では、相続登記申請義務化にともない、財産の円滑・確実な継承や遺言書の必要性などの周知を目的として、市民公開講座を開催します。参加は無料ですので、ぜひご参加ください。

- 日時 9月21日（土）午後1時～4時（正午開場）
 - 場所 YCC 県民文化ホール 小ホール（甲府市寿町26-1）
 - 出演ゲスト 梅沢富美男さん、ケンキさん
 - 内容 ①映画「エンディングノート」上映、②会場参加型ワーク「遺言書作成体験」
 - 定員 先着 600人（当日受付順）
- ※駐車場に限りがあります。お車でご越しの際は、お乗り合わせの上、ご来場ください。

お知らせ

人も、会社も、もっと元気に！
中退共済制度
◆掛金の一部を国が助成
◆掛金は全額非課税。手数料も不要
◆外部積立型なので管理が簡単
◆パートさんの加入もOK
（独）勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

国民年金基金のご案内

●全国国民年金基金山梨支部（☎0120-65-4192）

国民年金基金は、国民年金に加入している自営業の人とその家族などが任意に加入し、掛金の税優遇を受けながら積み立てを行い、老後の国民年金に上乗せできる公的な個人年金です。

- 対象者
 - ・国民年金に加入している20歳以上60歳未満の人で保険料を納付している人
 - ・国民年金に任意加入している60歳以上65歳未満の人
- 加入のメリット
 - ・掛金の全額が所得から控除され、所得税・住民税共に軽減されます。
 - ・受け取る年金も「公的年金等控除」の対象です。

第47回市民文化祭における一般参加（展示作品）募集

●社会教育課社会教育担当（☎62-3409）

- 第47回市民文化祭が次のとおり開催されます。
- 日程 11月2日（土）～4日（月・振休）
- 場所 もみじホール
- 【一般参加（展示作品）を募集します】

上野原市文化協会では、市民文化祭に展示する一般参加（作品）の募集を行います。参加希望者は、申込用紙に記入の上、9月25日（水）までに社会教育課まで提出してください。
※申込用紙は、社会教育課窓口にて用意してあります。
※会場の都合で作品の大きさには制限があります。詳しくは、お問い合わせください。

ハロウィンジャンボ5億円
（1等3億円・前後賞各1億円合わせて）
ハロウィン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
9月17日（火）発売！
発売期間9/17（火）～10/17（木）
宝くじ公式サイト
公益財団法人山梨県市町村振興協会

9月10日は「下水道の日」

●生活環境課下水道担当（☎62-3114）

- 「下水道の日」は、昭和36（1961）年、先進国の中でも著しく遅れていた下水道の普及率（当時は6%）を向上するために始まりました。
毎年「下水道の日」の前後は、下水道について国民の理解と協力を得ることを目的として、全国各地でさまざまな下水道のイベントが開催されています。
- 下水道の役割 下水道は、生活排水（洗濯、お風呂、トイレのし尿、台所の水など）を浄化し、きれいになった水を川に放流しています。下水道を利用することで汚れた水が側溝に流れなくなり、悪臭や蚊、ハエの発生を防ぎ、川の水もきれいになります。
- 下水道接続のお願い 下水道が整備されても、下水道区域内の皆さんに利用していただかなければ、水路の汚れや悪臭などは無くなりません。生活環境をよりよくするために、一日も早く下水道への接続をお願いします。

下水道まつり開催のお知らせ

●釜無川浄化センター（☎0556-22-8511）

地域の皆さんの下水道事業に対するご協力に感謝するとともに、下水道への理解と関心を一層深めていただくため、9月の「下水道の日」の行事の一環として、「第36回下水道まつり」を開催します。

どなたでも楽しみながら下水道のことが学べるような企画をたくさん用意しましたので、ご近所お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

- 日時 9月8日（日）午前10時～午後2時
※雨天決行
- 場所 釜無川浄化センター（南巨摩郡富士川町長澤1790）（駐車場あり）
- 内容 下水道施設見学会、下水道探検ツアー、ミニ下水道展、水質実験コーナー、マイエコバック作り、キッチンカーによる販売、おたのしみ抽選会、来場記念品プレゼントなど
※雨天時には、一部中止となる場合があります。
- 主催 山梨県、釜無川流域下水道推進協議会（韮崎市、南アルプス市、甲斐市、中央市、市川三郷町、富士川町、昭和町）、（公財）山梨県下水道公社



県下一斉無料法律相談会

●生活環境課生活環境担当（☎62-3114）

- 日時 10月4日（金）午後1時～4時
- 場所 市役所 2階 会議室D東
- 相談内容 法律的な相談でしたらどんな内容でも構いません（交通事故、土地建物、相続、離婚など）。
- 定員 6組（1組30分）
- 申込方法 事前に電話予約（先着順）
- 予約期間 9月20日（金）～10月2日（水）午前8時30分～午後5時（土日・祝日を除く）
※必ず事前に電話予約の上、当日は1階の生活環境課窓口にお越しください。

無料調停手続相談会

●甲府地方・家庭裁判所都留支部 庶務課（☎43-2185）

山梨県調停協会都留支部では、次の日程で「無料調停手続相談会」を開催します。調停委員が実際にお抱えの問題を伺い、解決へ進めていくための方法をご説明します。予約は不要です。

- 日時 10月19日（土）午前10時～午後3時30分受付
- 場所 教育プラザ都留（都留市中央3-9-3）
- 相談内容 交通事故による損害賠償、土地・建物などの貸し借り、借金問題、扶養・離婚・相続問題、家庭内や親族間のもめごとなど
※相談の際は、筆記用具をご持参ください。

今年も盛大に開催されます 西原まつり 2024

西原まつりが今年も盛大に開催されます。舞台の広場、味の広場、遊びの広場の3つの広場で、心地よい秋風吹く西原の秋を満喫しましょう。皆様のご来場をお待ちしています。

- 日時 10月13日（日）午前10時～午後3時
- 会場 羽置の里びりゅう館周辺
- 内容 歌謡ショー、よさこいソーラン、似顔絵コーナー、各種フード出店、子供広場 など

●問い合わせ
西原まつり実行委員会事務局（市役所西原出張所内）
（☎68-2002）

バス・タクシー 運転士募集中！



市地域公共交通活性化協議会では、市内路線バスおよびタクシーの運転士を募集しています。上野原市のまちと暮らしを支える地域の公共交通機関で働いてみませんか。女性・若者・未経験者歓迎。

- 募集事業者
 - 【路線バス事業者】
 - ・富士急バス 株式会社 上野原営業所（☎ 63-1260）
 - 【タクシー事業者】
 - ・上野原タクシー 株式会社（☎ 63-1232）
 - ・有限会社 駅前タクシー（☎ 63-0077）
 - ・有限会社 四方津交通（☎ 66-2341）
 - ・有限会社 島田交通（☎ 62-4614）
- ※募集に関するお問い合わせは、各事業者あてにお願いします。

- 問い合わせ
- 市地域公共交通活性化協議会事務局（生活環境課生活環境担当）（☎ 62-3114）

児童手当制度が変わります



- 子育て保健課子育て支援担当（☎ 62-4134）

児童手当法の一部改正にともない、10月支給分から制度の内容が次のとおり一部変更となります。

【所得制限がなくなります】

「生計を維持する程度が高い人」の審査のため、所得審査は引き続き行います。

【支給対象年齢が拡大されます】

高校生年代（18歳到達後の最初の年度末）までに拡大されます。現在支給されている家庭で、引き上げ対象の児童と一緒に居住している人は手続き不要です。それ以外の人は、手続きが必要です。

【手当額が改定されます】

第3子以降支給額が3万円となり、第3子カウント児童の対象年齢が22歳到達後最初の年度末までに拡大します（申請が必要です）。

【支給月が変わります】

年6回（6月、8月、10月、12月、2月、4月）となります。受給者が公務員の場合は、勤務先から支給されますので、ご確認ください。

上野原あきる野線 事前通行規制解除のお知らせ

- 山梨県富士・東部建設事務所道路課道路維持担当（☎ 22-7814）

台風や集中豪雨などの異常気象時には、道路利用者の安全を確保するため、事前通行規制を実施しています。これまで上野原あきる野線においては、規制雨量100mmに達した場合、事前通行規制を実施していましたが、次のとおり規制が解除されました。

- 路線名 主要地方道上野原あきる野線
- 規制区間 上野原市桐原（桐原大橋）～上野原市桐原（尾続棧道橋）間 延長2.0km
- 変更内容 規制解除

森林環境イベント「平塚市と 上野原市の親子などによる交流会」

- 産業振興課農林整備担当（☎ 62-3119）

市では、次のとおり森林環境イベントを開催します。相模川（桂川）でつながっている海のまち平塚市と山のまち上野原市。イベントでは、海と山それぞれの魅力を感じられる企画を用意しています。ご近所お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- 日時 10月12日（土）午前8時集合～午後5時30分解散予定
 - 集合・解散場所 市役所センタープラザ
 - イベント会場 しおかぜ広場（神奈川県平塚市千石河岸53）
 - 参加費 無料
 - 内容 市内産木材を利用したベンチ作り、木製楽器作り、作成した楽器を使ったリトミック、お魚観察
 - 申込方法 次を明記の上、メール・FAX・はがきのいずれかでお申し込みください。
 - ①参加者名
 - ②参加者住所
 - ③性別
 - ④学年（年齢）
 - ⑤保護者氏名および電話番号
 - 予約期間 8月13日（火）～9月30日（月）
- ※申込多数の場合は、抽選となる場合があります。



特定計量器（はかり）の定期検査

- 産業振興課商工観光担当（☎ 62-3119）

計量法の規定により、はかりの定期検査を行います。

- 日時 9月18日（水）午前10時30分～正午
 - 場所 秋山支所
 - 対象区域 秋山地区
- ※詳しくは、お問い合わせください。

要援護者・世帯ケース調査を実施します

- 市社会福祉協議会総務担当（☎ 63-0002）

この調査は、市内に住んでいる要援護者・世帯の把握を行うもので、調査結果は、夏と冬の見守り活動（友愛訪問事業）の基礎資料となります。10月1日を基準日として地域の民生委員・児童委員が調査を行います。ご理解・ご協力をお願いします。

- 調査対象 市内に居住し、在宅で生活している次の人（3か月以上入院している人や施設に入所している人を除く）。
- ・準要保護世帯（生活保護法に規定される世帯に準ずる程度に困窮している世帯）
- ・重度障害者（身体障害者手帳1～3級の人、療育手帳保持者で障害の程度がA判定の人、精神障害者保健福祉手帳保持者）
- ・寝たきり高齢者（65歳以上かつ介護保険要介護認定介護度4以上で常時寝たきり状態にある高齢者）
- ・認知症高齢者（認知症と診断された65歳以上の人）
- ・ひとり親世帯（母親または父親のいずれかと、20歳未満の子からなる世帯）
- ・ひとり暮らし高齢者①（75歳以上で、同一区内に見守りをする親族がいないひとり暮らしの高齢者）
- ・ひとり暮らし高齢者②（65歳～74歳の見守りを必要とする人で、同一区内に見守りをする親族がいないひとり暮らしの高齢者）

消防団員サポート事業 サービス終了店のお知らせ

- 消防総務課庶務担当（☎ 62-4112）

本事業による「大堀ランドリー」でのサービス提供が終了しました。ご理解をお願いします。※その他サポート店は、引き続きご利用できます。店舗一覧など詳しくは、ホームページをご覧ください。

介護保険負担限度額 変更のお知らせ



- 長寿介護課介護保険担当（☎ 62-3128）

市では、低所得の人が介護保険の施設サービス（介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護医療院など）やショートステイを利用する際、食費・居住費（部屋代）の自己負担軽減の補助（補給給付）を行っています。

近年の高齢者世帯の光熱水費などや在宅で生活する人との公平性を総合的に勘案し、令和6年8月から、居住費の負担額が60円（日額）引き上がりました。※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

ひとりで悩まずお電話ください
相談電話 **055-221-4343**
毎週火曜～土曜 午後4時～午後10時

山梨いのちの電話
こちらからお名前を聞くことはありません

ボランティア相談員募集
活動資金応援もお待ちしています

事務局 055-225-1511 平日月～金 午後1時～5時

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

防災・減災について考えよう vol.41 問 危機管理室（☎ 62-3145）

災害に備えましょう 「防災の日」



1923年（大正12）年9月1日に関東大震災が発生したことが由来で、9月1日が「防災の日」、8月30日～9月5日が「防災週間」と定められました。

関東大震災以降も多くの地震・台風などが発生し、多くの被害をもたらしています。皆さんは、大きな地震・台風などが“今”発生したら、必ず自分は助かると思いますか？

防災に100%はありません。災害時には、いつも想定外の事が起きています。もしものときに備えて、防災の日や防災週間をきっかけに、次の確認をしてみましょう。

事前に確認しよう

- ハザードマップ
- 避難所と緊急避難場所
- 警報や注意報などが発表された時取る行動
- 家族などに連絡する方法
- ライフラインが途絶えた時の対応（飲料水・トイレ・交通機関ほか）

.....など

家族でできる減災対策

- 家具と家電製品の固定や転倒防止対策
- ブロック塀などの安全点検（構造上、耐震性に問題ないか、傾きやひび割れが無いかなど）
- 感震ブレーカー設置などの出火予防

.....など

備蓄品を確認しよう

- 1人最低3日分の食料や飲料水
- 常備薬
- 子供がいればおむつやミルクなど
- 簡易トイレやトイレットペーパーなど
- 携帯電話用の充電器や懐中電灯、電池

.....など

課題のリストアップ

これらの内容を参考に、各家庭における現状の課題をリストアップし、もしものときに備えて準備を万全にしておきましょう。また、薬や備蓄食料の期限を確認したり、家具の固定や外壁の点検なども忘れずにしましょう。



9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	19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	9月の申請書提出期限 10日(火)	農業委員会(産業振興課内) ☎ 62-3119
人権相談	10日(火)、27日(金) 午前10:00～正午		市税収納・納税相談	29日(日) 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎ 62-3113
行政相談	17日(火) 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	市民課日曜窓口	29日(日) 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎ 62-3112

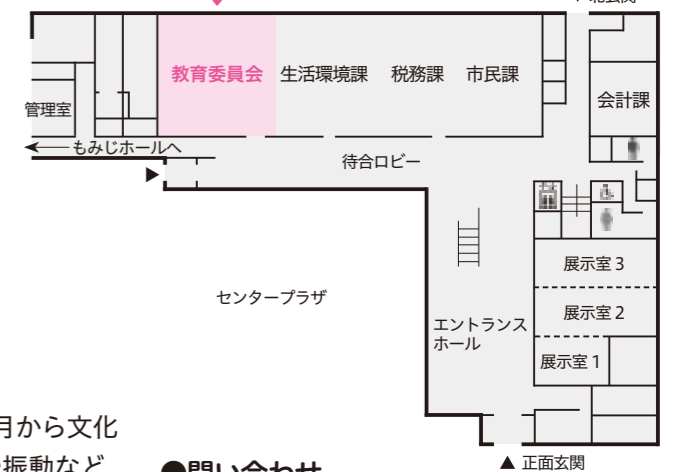
教育委員会の移転について

もみじホール1階に窓口があった教育委員会が、庁舎棟1階の生活環境課横（旧産業振興課執務室）に移転になりました。来庁の際はご注意ください。

●新しい窓口 庁舎棟 1階 7番窓口(右図)

※移転後も当面は、もみじホールの窓口も兼用します。
 ※電話およびFAX番号は、これまでと変わりません。
 ※もみじホールの旧教育委員会執務室と会議室1では、9月から文化財展示室を整備する工事を始めます。工事中は、騒音や振動など、ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

1階配置図



●問い合わせ
 社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

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
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者	～9月17日(火)	《Web試験》9月22日(日)～26日(木) 《口述試験・身体検査》9月28日(土)、10月13日(日)、14日(月・祝)	試験日は左記のほか、10月(締切10月28日(月))および12月～令和7年2月までの間で2回予定(※2)
防衛大学校学生	推薦	9月5日(木)～9日(月)	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)	《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	～9月19日(木)	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			

※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

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
阿部唯夏（仁尚）

婚姻

●島田地区
小俣雅比呂 = 鷹取梨苑

死亡

●甲東地区
守屋とみ代（忠）
加藤榮子（好男）

●大鶴地区
網野ゆき子（幸夫）

●島田地区
小山宗男（忠男）

●上野原地区
山崎幸代（輝彰）
上條裕美（将人）
市村理行（眞理）

●桐原地区
網野富雄（正樹）
佐渡とく乃（国男）

●西原地区
船木久子（示一）
卯月正次（孝一）

●秋山地区
安留かつゑ（俊介）
原田千鶴子（富士夫）
佐藤光明（光広）
奈良田浩一（律子）

=7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】9月5日（木）午前10時～正午
10月3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 井上（☎ 63-1477）



●『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】9月12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】9月26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】9月28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。

●『作ろう倶楽部』

【日時】9月14（土）午前9時30分～11時30分
【場所】logue（上野原 2075-1）
【内容】『作ろう倶楽部』は、地域の子どもから大人まで、多世代に渡る交流の場です。
【問い合わせ】代表者 森本（☎ 080-5112-3142）
※『たまひよ DX』は9月はお休みします。
※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～

大鶴地区

志村 伊澄 くん（3歳3か月）

将広さん、希里子さんの長男

MESSAGE

いっちゃん3歳おめでとう♡
家族みんなの希望の光です！

～ 子育て応援掲示板 ～

●『おいでよ！こどもの部屋』

【日時】9月14日（土）、28日（土）
午前10時～午後3時30分
【場所】上野原市上野原 594-1（NTT 駐車場向かい）
【内容】学校の宿題や勉強を支援し、読書、お話、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】9月27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】9月12日（木）、26日（木）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 hishokoko@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。

●●●上野原市立病院 9月の外来診療 ●問い合わせ 市立病院 ☎62-5121

診療科・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 午後 予約	浮田(健)・野原 三澤(仁)・小池 9/2,30	飯野・三澤 岡本・村田・片山	岡本(佳)・浮田(健) 9/4,18 小池・唐澤 長坂(浩)	三澤・村田 浮田(健)・浮田(紗)	三澤・野原 岡本・村田・進藤
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	金沢・片山
眼科 【一般外来】	午前 午後	河西		9/4,18,25 菊島 9/11 古畑		山梨大非常勤医師
耳鼻咽喉科	午前 午後		山下	渡邊		佐藤(彩)
泌尿器科	午前		岡根谷		村石	
婦人科	午前				赦 (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		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、8月21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 #18



高齢者の睡眠
皆さんこんにちは。今回こそは、高齢者の睡眠のお話です。まず、高齢者といっても、その基準は近頃だいぶ変わってきています。60歳定年が普通だったものが、最近では65歳、今後は、70歳まで引き延ばされるとの話もあります。睡眠ガイドラインでも、きっちり年齢を区切らないようにとの記載がありますが、睡眠の研究では、65歳以上を高齢者とするものが多いので、ひとつの目安としてお考えください。加齢による身体の変化には、いろいろありますが、睡眠にもあります。それは、睡眠時間が短くなる、早寝早起きになる、途中で起きやすくなるといったものです。私も感じるようになりましたが、ぐっすり眠るというのは最近ないですね。年を取ったというより、若い頃より効率がよくなったと考えるようになっていきます。皆さんはいかがですか。睡眠に支障があると感じるのであれば、今の睡眠時間、リズムが自分に合っているか、一度考え直してみてもいいかもしれません。

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、必ず券面に記載されている条件をよくお読みください。
※他の割引・クーポンとの併用はできません。
※クーポン券は、現金との併用はできません。
※有効期限：2024年9月末日まで

政策秘書課
秘書広報担当
☎62-3191

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く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！

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/水曜 営業時間/10:00～20:30
定休日/木・土・日・祝日 営業時間/9:00～20:00

スマイル
ニュース

SMILE NEWS #213
男女共同参画推進委員会

楽しい料理



家を新築するため設計の担当者と打ち合わせをしたとき、「台所はどのようにしましょうか」という質問は、私の妻の方に発せられました。私が「いえ、台所は私の領分だ」というと、担当者からは、げげんな顔をされました。もう何十年前の話です。私は、大学3年生のときに下宿生活を始めて以来、自炊生活を続けてきました。当時は、新聞の献立欄を切り抜き、絵葉書に貼って持ち歩き、食材を確保していました。

最近では、男性も料理をするという人が増えてきました。それでも、まだまだ女性の負担が重いのが現状です。総務省の「社会生活基本調査(2021年)」によると、子育て期の夫婦で、家事の週平均時間は、妻が215分、夫が24分です。夫婦とも週35時間以上働いている共働き世帯でも、その傾向は変わりません。「一番苦痛を感じる家事は何ですか」というアンケートで「食事づくり」と答えた主婦が半数近くあったという報道もあります。

私が料理をしているとき、妻が「なにが手伝おうか」といってくることがあります。丁寧に「じゃま」と返しています。調理をするときに頭の中では手順を組み立てています。次はこれをしようと考えているときに狭い台所で動線を遮られるとイラッとしてしまいます。楽しい料理のじゃまはさ



れたくありません。化学実験のようなものです。そして、自分の好みものを作れるのだからやめられません。料理は誰がやっても楽しいものです。

【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

- ◇『“なんとなく不調”と上手につき合うためのセルフケア』木村容子/著 NHK出版
- ◇『紺碧の海』梶よう子/著 徳間書店
- ◇『鷹の飛翔』堂場瞬一/著 講談社
- ◇『雷龍楼の殺人』新名智/著 KADOKAWA

児童書

- 『みおちゃんも猫好きだよ?』神戸遙真/作 金の星社
- 『ようかいばあちゃんちのおおまがどき』最上一平/作 種村有希子/絵 新日本出版社
- 『世界のふしぎは、きっと誰かの仕事でできている。』田丸雅智/著 フルカワマモル/絵 Gakken

絵本

- ◆『てなにしているの?』みやにしたつや/作・絵 金の星社
- ◆『気のつよいちいさな女とわるいかいぞくのはなし』佐竹美保/絵 ジョイ・カフリー/文 徳間書店
- ◆『にじ』武田康男/監修・写真 小杉みのり/構成・文 岩崎書店

図書館イベント

- えいご絵本おはなし会『三びきのやぎのからがらどん』ほか
9月8日(日)午前10時30分～ 会議室
- あおぞらおはなし会『いちにちぶんぼうぐ』ほか
9月21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
- リンデンドーム朗読館『やなせたかしおとうものがたり』ほか
9月22日(日)午後2時～ 会議室
- 親子文芸講座『メッセージカード作り』
9月28日(土)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

クローズアップニュース
スボ少・オコシタイ・市立病院
うえのはら健康家族
お知らせチェックリスト
すくすく育つうえのはらっ子
リンデン・スマイルニュース
上野原フォトレコード



国立病院機構災害医療センターとの ドクターカー連携訓練

7月19日（金）、東京都立川市にある国立病院機構災害医療センターと「ドクターカー連携訓練」を実施しました。この訓練は、医師や看護師などが乗って救急現場に出動するドクターカーと市消防本部との連携を強化し、救急現場での患者の迅速な処置・搬送をすることを目的として行ったものです。市消防本部は、今後もこのような訓練を定期的に行い、市民の安全・安心な生活を守ってまいります。



水面に揺れる灯籠の光 月見が池弁財天祭り

7月20日（土）、月見が池周辺で「月見が池弁財天祭り」が開催されました。この祭りは、月見が池の江の島神社に祀られている弁天様の祭りで、水利の安全や五穀豊穡などを祈願して毎年7月に行われています。お祭りならではの数々の出店が立ち並び、月見が池西側の市道は、多くの来場者で大賑わいでした。また、この祭り恒例の灯籠流しも行われ、灯籠の光が月見が池を幻想的に彩っていました。



中学生・高校生に向けた 上野原市立病院見学体験会

市立病院では、学校の夏休み期間中、周辺の中学生・高校生に向けた病院見学体験会を開催しました。学生からは「医療従事者の役割や業務について理解が深まった」、「普段できない体験ができた」、「医療系の学校へ進学したい気持ちがさらに高まった」などの感想がありました。病院職員は「今回の体験が進路決定のきっかけとなり、いつか一緒に働ける日が来る事を楽しみにしています」と話していました。



上野原市消防署×上野原警察署 合同水難救助訓練

7月23日（火）、桂川で上野原市消防署と上野原警察署の合同水難救助訓練が行われました。この訓練は、両署員の水難救助に関する知識・技術の向上と相互の連携強化を目的として毎年行われているものです。訓練には、両署員あわせて27名が参加し、消防署員による訓練展示の後、桂川で水難事故が発生したことを想定して、ロープと救命浮環を使った救助やボートによる救助などの演習を行いました。



夏の夜を彩る盆踊りの輪 上野原納涼大会

7月27日（土）、市役所センタープラザで「第12回上野原市ふれ愛盆踊り 上野原納涼大会」が開催されました。市文化協会芸能部が主催するこのイベント。会場には、多くの出店が立ち並び、吹奏楽やダンス、じょいそーらん、大月阿波踊りなど、多彩な芸能発表がありました。メインイベントの盆踊りには、浴衣を着て参加する人も多く、上野原音頭や炭坑節、たまじまる音頭などを楽しく踊りました。



自然と林業を学ぶ体験学習 森林・林業体験教室

8月3日（土）～4日（日）、秋山地区の緑と太陽の丘キャンプ場で「森林・林業体験教室」が開催されました。この教室は、子どもたちが森や川などの自然とふれあう体験活動とおして、森林や林業について理解を深めることを目的として開催したもので、1泊2日の教室の中で子どもたちは、木工作業や林業体験、カレー作り、マスのつかみ取りなどの体験活動を行い、楽しく自然とふれあいました。



広報うえのはらの取材・記事作成を体験 上野原高校インターンシップ

8月1日（木）、市政秘書課で上野原高校のインターンシップを受け入れ、広報紙の取材と記事作成を体験してもらいました。体験したのは、2年生の小崎凌靖さんと山本健さんと、同日、上野原こども園で受け入れられた同校のインターン生の活動の様子を取材しました。2人は、自ら撮影やインタビューを行い、協力して24ページ（裏表紙）の記事を作成しました。2人の成果をぜひご覧ください。



空手と卓球で関東大会出場 市内中学生が市長を表敬訪問

8月6日（火）、秋山中と上野原西中の生徒が市長を表敬訪問し、空手および卓球の県選手権大会における上位入賞と関東大会出場を報告しました。訪れたのは、空手で関東大会出場を決めた秋山中の小俣千晴さん、原田ひのわさん、杉本朱音さん、原田亜美さん、上野原西中の小崎乃愛さんの5名と卓球で関東大会出場を決めた上野原西中の川尻杏樹さんの計6名で、今後の意気込みなどを市長に伝えました。



△後列左から川尻さん、村上市長、小崎さん、前列左から原田（亜）さん、杉本さん、原田（ひ）さん、小俣さん

上野原 PhotoRecord + プラス



上野原高校インターンシップ

こども園で保育士体験！

8月1日(木)、上野原こども園で上野原高校のインターンシップを受け入れました。こども園にインターンシップでやってきたのは2年生の朝倉実鈴さん。広報うえのはらでは、保育支援を頑張る朝倉さんの様子取材しました。写真は、プールを楽しんでいる園児と朝倉さんが関わっている様子です。暑い中、園児たちは、元気にプールを楽しんでいました。プールの中では、フラフープをくぐったり、プールの中の宝物を探したり、水鉄砲をしたりして自由に楽しそうに遊んでいました。朝倉さんにも園児にも笑顔が溢れていました。

このページは、上野原高校から市役所政策秘書課へのインターン生・小崎凌靖さんと山本健さんが作り上げた記事です。文章や写真から楽しい雰囲気が伝わってきませんか。



写真/山本健



写真/山本健



写真/山本健



写真/小崎凌靖



写真/山本健



写真/小崎凌靖

子どもたちと触れ合ってみて 保育士体験インタビュー

今回、保育士体験をした朝倉さんにインタビューをしました。朝倉さんは、子どもたちと実際に触れ合ってみて、「活発な子が多く、いつもの学校生活ではできない体験ができてとても楽しいです。」と話していました。インタビューを通して、朝倉さんの子どもたちへの思いが感じられ、また、保育士を目指しているとのことで、その強い志も感じられました。