

UENOHARA

広報うえのほら ~頑張るあなたを応援する情報誌~

Public
Relations

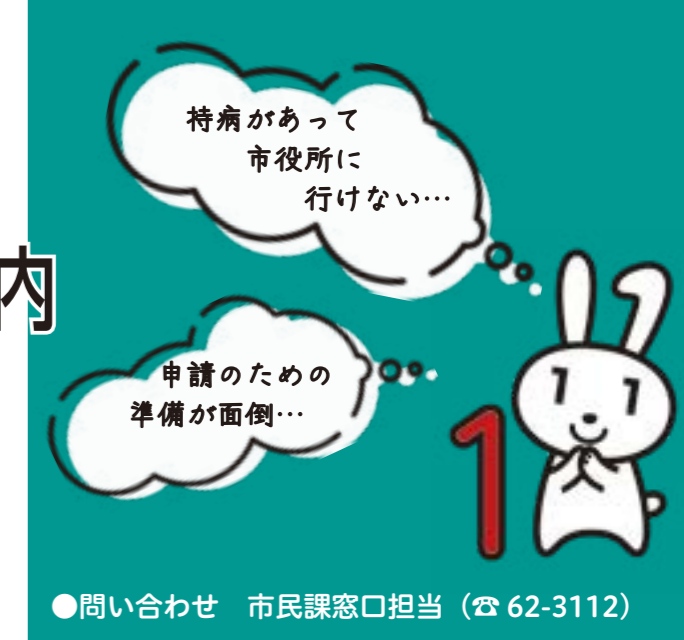
10

2024年
No.236



【表紙】9月12日(木)の1日消防署長・救急隊長の活動の様子です。『上野原サンライズ』所属の2選手が委嘱され、救急救助訓練に参加したり、こども園の園児と交流したりしました。この様子は、20ページでも紹介しています。

『広報うえのほらおトク=ポツ』は
17ページ左端に掲載しています。



マイナンバーカード 出張申請受付のご案内

市では、市役所までお越しになれない市民などを対象に、マイナンバーカードの出張申請受付を行っています。市職員が支所や出張所、ご自宅、介護保険施設などに訪問の上、顔写真の撮影を含む申請手続きをその場で受け付けます。簡単にマイナンバーカードの申請ができますので、ぜひご利用ください。

●問い合わせ 市民課窓口担当 (☎ 62-3112)



※申請時は、本人確認書類（運転免許証など顔写真付きのもの1点、または、保険証や年金手帳など2点）およびマイナンバー通知カードをご用意ください。
※必要書類が揃わない場合、ご自宅への郵送はできませんのでご注意ください。

日曜窓口もご利用ください！ ●問い合わせ 市民課窓口担当 (☎ 62-3112)

市では、毎月最終日曜日に「日曜窓口」を開設しています。「日曜窓口」では、戸籍や住民票、税関係などの各種証明書に関する手続きはもちろん、マイナンバーカードに関する手続きもできます。ぜひご利用ください。

●開設時間 午前9時～正午
※マイナンバーカードに関する手続きは、午後1時～4時（予約制）にも受付します。
※日程は、右のQRコードから市ホームページをご確認いただくか、「広報うえのはら」に毎月掲載されている「各種相談日・申請期限・窓口業務」のページをご確認ください。



～地域の歯医者さんが伝える～ 『歯から始める健康づくり』

●問い合わせ 子育て保健課医療保健担当 (☎ 62-4134)

歯周病は、糖尿病・動脈硬化などの生活習慣病や認知症などと深い関わりがあるといわれています。そこで、「歯から始める健康づくり」をテーマに、次のとおり講演会を開催します。ぜひご参加ください。

●講師 ほそかわ ゆうき 細川 裕貴 歯科医師（細川歯科医院）
●参加料 無料（予約不要）
●主催 山梨県歯科医師会北都留支部
※次号（11月号）の広報うえのはらで、内容などのさらなる詳細をお伝えします。

●日時 11月17日（日）午後1時～3時
●場所 総合福祉センターふじみ 2階 会議室B・C
●内容 講演「歯医者（わたし）とお口と健康と」、口腔ケアの実践方法、フリーディスカッションなど



家庭用宅配ボックスの 購入費用の一部を補助します！

●問い合わせ 生活環境課生活環境担当 (☎ 62-3114)

再配達削減による事業者負担や環境負荷の軽減を図るため、宅配ボックス購入費用を補助します。

- 補助対象 鍵やダイヤル錠などの盗難防止機能を有し、宅配荷物の受け取りが可能な仕様の宅配ボックス（リース、レンタル品および自作のものを除く）
※戸建て住宅、集合住宅で使用されるものであること
※10月1日以降に購入された製品であること
- 補助対象経費 宅配ボックスの購入費用（付属品購入費、設置費、運搬費、工事費、消費税および地方消費税相当額を除く）
- 補助対象者および補助額 【戸建て住宅または集合住宅に住む世帯】

補助対象経費の2分の1の額（上限10,000円）
【集合住宅の所有者（共同使用を目的に宅配ボックスを使用する場合）】

補助対象経費の2分の1の額（総戸数または宅配ボックスの扉（ロッカー）数のいずれか少ない数に10,000円を乗じた額を限度とする）

- 申請方法 次の書類を生活環境課あてに提出
 - ・再配達削減推進事業補助金交付申請書兼請求書
 - ・購入費用がわかる資料（レシート、領収書など）
 - ・宅配ボックスの設置後の状況がわかる写真
- 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。

令和5年度水道事業会計決算状況を公表します 東部地域広域水道企業団決算状況

●問い合わせ 東部地域広域水道企業団 (☎ 22-0099)

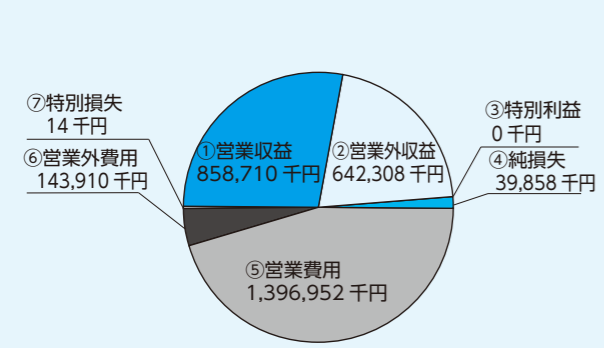
当企業団の経営は、給水人口が毎年減少を続ける中、昨今の電気料金や人件費などの高騰の影響により費用が増加し、経営が圧迫されています。

次の円グラフの営業外収益のうち、大月・上野原の両市からの電気料金高騰への財政支援金6千万円を含めた繰入金約3.4億円を繰入れてもなお、純損失が令和5年度では、39,858千円となりました。

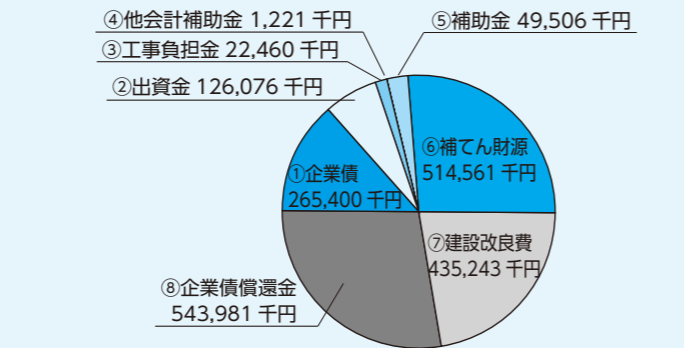
「安全な水を安定して供給できる持続可能な水道事業」を目指し、今後も引き続き創意工夫をもって経営基盤の強化に努めていきます。

決算状況（単位：千円）

区分	収入	支出	収支
収益的収支	1,501,018	1,540,876	△ 39,858
資本的収支	464,663	979,224	△ 514,561



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



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

上野原市スポーツ少年団

第2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。

活動内容

稽古は、毎週火曜日・木曜日の午後6時から8時まで、基本突き・蹴り・形・組手と、基本を大切にしながら行なっています。また上級生が下級生に教えたり、仲間同士で教え合う形で日々練習しています。さらに、毎週金曜日には、都留市をはじめ、神奈川県、東京都、遠くは埼玉県などから14~15名の小学生が集まり、県大会での優勝や関東大会・全日本大会での上位入賞を目指して、組手をメインに稽古に打ち込んでいます。

みんなに一言

空手は、機敏な動作や正しい姿勢、注意力、集中力、決断力などが養われる魅力あるスポーツです。また、当道場には、全国を舞台に活躍する選手が数多く在籍しています。空手に興味のある人は、ぜひ見学や体験にきてください。お待ちしております。



上野原空手道スポーツ少年団

全国を舞台に活躍する選手も多数在籍

団体の概要

上野原空手道スポーツ少年団は、孝徳館空手道場の中の一組織として結成した団体です。そのため、スポーツ少年団でありながらも一般から大学、高校、中学、小学、幼児までが一緒になって稽古に励んでいます。現在、部員数20名で、幼児から成長度合いに応じて、形や組手の練習を行なっています。また、武道においての礼儀作法も身につけられるよう取り組んでいます。

団体名	上野原空手道スポーツ少年団
活動場所	孝徳館空手道場 (上野原市上野原405)
活動日時	毎週火・木曜日 午後6時~8時
対象者	幼児~一般
代表者	小林 克己
連絡先	63・0897

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 37 市役所



指文字「シ」を表す。



左手掌に右肘を乗せ、指を伸ばして立てた右手を前後に動かす。



右手5指を折り曲げ、指を下に向けて軽く下ろす。

帝京科学大学 ねこの目報道部

広報うえのはら版

ネコノメ

Vol.61

すけろく さて、10月号の記事の内容はどうしましょう。そうだ！今週末の牛倉神社のお祭り行ける人いますか？

ヤチ 3日目なら行けそうです。

とろろ 7月21日に大学で開催された夏祭りには、スタッフとして参加したのですが、記事にするのには過去のイベントすぎますかね？

猫虫 いいね！それなら両方とも記事にしちゃいましょう！

というわけで、今回の記事は、豪華(?) 2本立てです！

とろろ 私は、7月21日に帝京科学大学で開催された「帝京科学の夏祭り」にスタッフとして参加しました。



帝京科学大学の学生サークル「ねこの目報道部」は、学生生活や専門分野に関する学内外の情報を発信するフリーマガジン『ネコノメ』を発行しています。『広報うえのはら版ネコノメ』では、主に地域情報を学生の目線で紹介しています。



ドライフラワーを使った万華鏡作りや草迷路、動物とのふれあい体験など、24種のコーナーがあり、子どもから大人まで幅広い年代の人に参加していただきました。それぞれが学びを得ているようで、スタッフとしてイベントの運営側に回っていると、考えつかなかった発想や新しい見方などに会って、私自身も多くの学びを得ることができました。

また、花の説明や工作をしていると、参加者から「なぜそうなるのか」という素朴な疑問をいただくことがしばしばありました。その場で考えをまとめ、分かりやすく、参加者の心に残るような返答

をすることは難しいと感じたため、自分の話し方や知識について振り返る良い機会となりました。また、うまく話が伝わり、納得した様子や驚いている姿を見ると、次回の活動に繋がれるように努力していこうと思えました。

今年、台風の影響で一部規模が縮小されながらも、依然として多くの人々で賑わいを見せていました。

ヤチ 私は、8月31日から9月2日の3日間に渡って開催された、郡内三大祭りの一つである「牛倉神社例大祭」に行ってきました。



例大祭の開催を知らせる花火が打ち上げられるとともに、祭りを楽しむべく、境内には地域の人々が続々と訪れます。会場には、食べ物や飲み物、ミニゲームなどの出店が豊富に揃っていました。友達や家族と一緒に祭りを楽しんでいたり子どもたちの無邪気な笑顔は、特に印象深く記憶に残っています。

また、夕方からは、舞台上で演芸カラオケが行われました。一昔前の懐かしさを感じられる選曲が多く、どのパフォーマーも素晴らしいパフォーマンスを披露していました。現代の大学生にとって、祭りなどの地域イベントは、少し遠い存在になりつつあるかもしれません。しかし、今回こうして参加することで、小さい頃に感じた純粋な楽しさとはまた別に、何か感慨深い気持ちになりました。



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.142



今月のテーマ

「ホットスペースこ・こ・あの集い」ってどんなところ?

子育ての話や日頃の悩みなど、みんなで情報交換しながら楽しく交流しませんか?

「ホットスペースこ・こ・あの集い」は、親子が笑顔で楽しく毎日を過ごせるよう、育児に役立つ情報と子どもとのふれあいや遊び、ママのリフレッシュなどを取り入れ、今年4月から開催しています。

【どんな内容?】

- ・ベビーマッサージ……ベビーマッサージを覚えて、赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう。
 - ・離乳食……時期に応じた離乳食の量や進め方を学びましょう。離乳食の試食もできます。
 - ・音楽ムーブメント……身近な物を使って親子で感覚遊びを楽しみましょう。
 - ・絵本を学ぼう……生活の中に絵本を取り入れ、親子でお話の魅力を感じましょう。
 - ・ヨガ……日頃の育児で疲れた心と体をリフレッシュしましょう。
 - ・ままとこ……おもちゃ作りや寝相アートを楽しみましょう。
 - ・足型……赤ちゃんのかわいい足型で簡単なアートを作成します。
 - ・子育て支援センターデビュー……みんなで子育て支援センターでたくさん遊びましょう。
- ※同じ内容に何回参加しても大丈夫です。

【参加したママからの声】

- ☆「週1で小さい子を連れて行ける場所があると、母も安心できます」
- ☆「家でひとりで悩んでいたことが他のママやスタッフと話して解決したり、リフレッシュできる場所になりました。上の子どもと一緒に来ることができて本当に助かっています」
- ☆「いつもお昼は子どもとふたりきりなので、いろいろな人に会えて良かった」
- ☆「何度も同じ講座に参加できるので、都合が悪くても、また次の機会があるのでありがたいです」
- ☆「離乳食の固さについてなど、気になっていたことが聞いて良かったです」

【まずは一度来てみませんか?】

ママたちの交流の場に助産師や子育て支援コーディネーターなどもいて、ちょっとした悩みや相談もできます。気軽にご利用ください。



●ホットスペースこ・こ・あの集い

- 【対象】 生後9か月未満までのお子さんとその兄弟と保護者
 - 【日時】 毎週火曜日 午前10時～正午(事前申し込みは不要です。開催時間中、いつでも参加できます。)
 - 【場所】 総合福祉センターふじみ 2階
 - 【スタッフ】 助産師、子育て支援コーディネーター、内容にあわせて講師に依頼しています。
- ※日程や内容の詳細は、広報4月号折り込みの「令和6年度保健事業のご案内」をご覧ください。

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
	11月1日(金)	R6年6月3日～7月5日生
9か月児	10月2日(水)	R5年12月1日～12月31日生
	11月1日(金)	R6年1月1日～1月31日生
1歳6か月児	10月11日(金)	R5年3月1日～3月31日生
2歳児	10月30日(水)	R4年6月16日～8月31日生
3歳児	10月11日(金)	R3年6月1日～6月16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。

★乳がん施設検診

- ◎対象者 市に住民登録があり、令和7年4月1日までに41歳以上になる女性
※R5年度にマンモグラフィ検査をしていない人
 - ◎検診料 700円
 - ◎内容 マンモグラフィ2方向検査
 - ◎医療機関 上野原市立病院(その他の医療機関を希望の人はお問い合わせください。)
- ※市の集団検診で実施する乳がん検診との重複受診はできません。

★子宮頸がん施設検診

- ◎対象者 市に住民登録があり、令和7年4月1日までに21歳以上になる女性
※R5年度に子宮頸がん検査をしていない人
 - ◎検診料 上野原市立病院 1,000円
その他の医療機関 1,500円
 - ◎医療機関 上野原市立病院(その他の医療機関を希望の人はお問い合わせください。)
- ※市の集団検診で実施する子宮頸がん検診との重複受診はできません。

★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
10月7日、21日	午後2時～3時
11月18日	
12月2日、16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。

クローズアップニュース

スポ少・ネコノメ

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

リンデン・スマイルニュース

上野原フォトレコード

芸術家の作品が身近に楽しめる美術展 第19回りんどうの里美術展

上野原市にゆかりの深い画家や書家、工芸作家の作品を展示する「第19回りんどうの里美術展」を開催します。皆様のご来場をお待ちしています。
●日時 10月17日（木）～23日（水）午前10時～午後4時30分（初日は午後1時から、最終日は午後3時まで）
●会場 市役所1階 展示室1・2・3（入場無料）

●問い合わせ
りんどうの里美術会 代表 長坂（☎62-5405）
社会教育課社会教育担当（☎62-3409）

里親相談会のお知らせ



社会福祉法人子育て・発達の里 社会的養育機関エール（☎055-277-3093）

社会的養育機関エール里親支援センターでは、次の日程で「里親相談会」を開催します。参加は無料、事前申込は不要です。さまざまな疑問にも個別でお応えしますので、気軽にお越しください。

●日時・場所
・10月27日（日）午前10時～正午（午前11時30分最終受付）敷島総合文化会館 研修室A・B（甲斐市島上条1020）
・11月9日（土）午後1時30分～5時（午後4時30分最終受付）大月市立図書館 会議室（大月市駒橋1-5-1）

●内容 里親制度に関するパネル・本の展示、里親制度に関するDVDの上映、里親制度の説明、個別相談など



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

第20回上野原市駅伝競走大会

上野原市駅伝競走大会実行委員会事務局（社会教育課）（☎62-3409）

- 開催日 12月8日（日）（悪天候などの場合は中止）
- 受付時間 午前8時30分～8時50分
- 開会式 午前9時から市役所センタープラザで実施
- 競技 参加区分①・② 午前11時スタート
参加区分③～⑧ 午前10時30分スタート
- 閉会式 午後2時（予定）からもみじホールで実施
《参加者を募集します》
- 参加資格
 - ・各参加区分の出場資格に該当し、走者としての健康管理ができる人
 - ・小学生の部は保護者の承諾を得た人、中学生の部は保護者および学校長の承諾を得た人
- 参加区分
 - ①市内小学生男子の部 ②市内小学生女子の部
 - ③一般の部 ④市内スポ協の部 ⑤市内職場の部
 - ⑥市内壮年の部 ⑦中学男子の部 ⑧中学女子の部
- ※③～⑧の申し込みが90チームを超えた場合は、参加区分③において抽選を行い、出場チームを決定します。
- 参加料 ③～⑥ 5,000円
①・②・⑦・⑧ 2,000円
- ※参加料は悪天候による大会中止を除き返還しません。
- 申込方法 所定の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて提出してください（郵送可）。
- ※申込用紙は大会事務局に請求するか、市ホームページからダウンロードしてください。
- 申込期間 10月1日（火）午前9時～25日（金）午後5時（土日・祝日を除く）
- ※郵送の場合は10月25日（金）必着
《監督会議を行います》
- 日時 11月22日（金）午後7時～
- 場所 もみじホール 2階 会議室2



特設行政相談所

生活環境課生活環境担当（☎62-3114）

毎年9月、10月は「行政相談月間」です。市では、これに合わせて次のとおり「特設行政相談所」を開設します。年金、福祉、登記事務、道路関係などで困ったときや、どこに相談して良いかわからないときにご利用ください。相談は無料です。

●日時 10月25日（金）午前10時～正午
●場所 秋山支所
※相談内容など、秘密は厳守されます。
※事前の予約は不要です。
※市では、毎月定例の行政相談も行っています。開催日は、広報うえのはら「各種相談日・申請期限・窓口業務」のページをご確認ください。

国民健康保険マイナ保険証に関する通知を送付します

市民課国保年金担当（☎62-3112）

12月2日からのマイナ保険証（※）の本格運用に伴い、現行の健康保険証は発行されなくなります。そのため、全ての方が安心してマイナ保険証をご利用いただけるよう、国民健康保険被保険者の皆さんに対して、加入者情報（個人番号の下4桁含む）などを記載した通知をお送りします。
※マイナ保険証とは、保険証として利用登録をしたマイナンバーカードのことです。
※通知は、9月10日現在のデータで作成されています。記載内容をご確認の上、変更や誤りがある場合は、ご連絡ください。
※この通知により、手続きは発生しません。
※12月1日時点で、お手元にある券面記載事項に変更がない有効な保険証は、12月2日以降、保険証記載の有効期限まで使用可能です。

お知らせ

第5回上野原市チャリティーコンサート
～能登半島地震災害支援～

芸能生活50周年
沢田亜矢子コンサート

11月16日（土）午後2時開演 もみじホール
チケットは市内取扱店で（一般2,000円）
【問い合わせ】オフィスはな（☎090-1434-1086）

お知らせチェックリスト

無料法律相談会

生活環境課生活環境担当（☎62-3114）

- 日時 11月8日（金）午後1時30分～4時30分
- 場所 市役所 2階 会議室D東
- ※相談前に1階の生活環境課窓口にお越しください。
- 相談内容 法的な相談でしたらどんな内容でも構いません。相談は1人30分で、弁護士が対応します。限られた時間ですので、相談事項をよく整理し、内容のわかる関係書類などをお持ちください。
- 予約期間 10月28日（月）～11月6日（水）（土日・祝日を除く）（先着順）
- ※予約は電話受付のみとなります。
※詳しくは、お問い合わせください。



上野原市文化協会芸能部 第47回市民文化祭・芸能大会

市文化協会芸能部では、第47回市民文化祭の一環として、次のとおり芸能大会を開催します。芸能部員の一年間の研鑽を発表しますので、ぜひお越しください。
●日時 10月27日（日）午前11時～
●会場 もみじホール
●主催 上野原市文化協会芸能部

●問い合わせ
上野原市文化協会芸能部 志村（☎090-3081-8887）

ドキュメンタリー映画自主上映会

「生きる」～大川小学校
津波裁判を闘った人たち～

10月12日（土） 会場：もみじホール
開場時間：午後1時30分 上映開始：午後2時
参加費：一般1,000円、大学生以下500円
主催/上野原・ハート 後援/上野原市、市教育委員会、市社会福祉協議会

クローズアップニュース

スポ少・ネコノメ

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

リンデン・スマイルニュース

上野原フォトレコード

中央公民館「イスでストレッチ体操」

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

中央公民館では、次の日程で「イスでストレッチ体操」を開催します。イスに座りながら、さまざまなストレッチを行います。からだのケア、気持ちのリラックス、健康増進に取り組んでみませんか。初心者も大歓迎です。予約不要、当日参加可能です。

●日程（火曜日・全5回）
10月29日、11月5日、12日、26日、12月3日

●時間 午後1時30分～3時
●場所 もみじホール アリーナ
●講師 佐藤早代先生

●参加費 無料
※当日は、首にかけられる長さのタオル、水分補給用飲み物、室内履き、外靴を入れる袋をお持ちください。



デマンドタクシー 運行事業者の変更について



生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）

上野原デマンドタクシーの運行事業者は、10月1日（火）から次のとおりになります。

- 第1.1地域（柵原方面）
有限会社駅前タクシー（☎ 63-0077）
 - 第1.2地域（西原方面）
富士急バス株式会社（☎ 63-1277）
 - 第2地域（大鶴・甲東方面）
上野原タクシー株式会社（☎ 63-1232）
 - 第3地域（大目・巖方面）
有限会社四方津交通（☎ 66-2341）
 - 第4地域（島田・秋山方面）
有限会社島田交通（☎ 63-0550）
- ※第1.1地域、第2地域、第3地域については、これまでと変更はありません。

有料広告

うちの子「結婚」しないのかしら？
独身のお子様へ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

1歳～18歳を対象とした インフルエンザ予防接種費用の助成

子育て保健課医療保健担当（☎ 62-4134）

- 対象者 接種日に市に住民登録がある1～18歳（高校3年生相当）の人
- 実施期間 10月1日（火）～令和7年1月31日（金）
- 実施場所 市と委託契約した医療機関（市ホームページおよび医療機関でご確認ください）
- 助成額 2,500円
- 助成回数 1回
- 持ち物 予診票、自己負担金、母子健康手帳
※実施医療機関に直接予約の上、接種してください。
※予診票は、委託医療機関および総合福祉センターふじみにあります。
※委託医療機関以外で接種を受け、接種費用の全額を支払った場合、接種費用の償還払いはできませんので事前にご確認ください。
※入院などにより市外の医療機関での接種を希望される人または生活保護世帯の人は、接種する前に医療保健担当までご連絡ください。
※実施期間・予約開始日・自己負担金は実施医療機関ごとに異なりますので、各医療機関にお問い合わせください。

大目公民館「ミニ文化展」

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

大目公民館では、次の日程で「ミニ文化展」を開催します。大目地区の方々が製作した作品を展示します。

- 日時
・10月26日（土）午後1時～5時
・10月27日（日）午前9時～午後3時
- 場所 大目出張所 多目的ホール 2階
- 内容 絵画、写真、切り絵と書の特別企画展など

高齢者などを対象とした 新型コロナ定期予防接種費用の助成

子育て保健課医療保健担当（☎ 62-4134）

- 新型コロナの予防接種は、令和6年度から個人の重症化予防を目的とした定期接種として実施します。
- 対象者 接種日に市に住民登録がある①65歳以上の人②60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する人およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人
 - 実施期間 10月1日（火）～令和7年2月28日（金）
 - 実施場所 市内を含む県内の医療機関
 - 助成額 11,800円（うち市3,500円、国8,300円）
 - 持ち物 予診票、自己負担金、予防接種済証（水色のもの）、医療保険証
※実施医療機関に直接予約の上、接種してください。
※予診票は、市内の実施医療機関、総合福祉センターふじみ、市役所および秋山支所・各出張所にあります。
※入院などにより県外の医療機関での接種を希望される人または生活保護世帯の人は、接種する前に医療保健担当までご連絡ください。
※実施期間・予約開始日・自己負担金は、実施医療機関ごとに異なりますので、各医療機関にお問い合わせください。

高齢者などを対象とした インフルエンザ予防接種費用の助成

子育て保健課医療保健担当（☎ 62-4134）

- 対象者 接種日に市に住民登録がある①65歳以上の人②60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する人およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人
- 実施期間 10月1日（火）～令和7年2月28日（金）
- 実施場所 市内を含む県内の医療機関
- 助成額 2,500円
- 持ち物 予診票、自己負担金、予防接種済証（水色のもの）、医療保険証
※実施医療機関に直接予約の上、接種してください。
※予診票は、市内の実施医療機関、総合福祉センターふじみ、市役所および秋山支所・各出張所にあります。
※入院などにより県外の医療機関での接種を希望される人または生活保護世帯の人は、接種する前に医療保健担当までご連絡ください。
※実施期間・予約開始日・自己負担金は、実施医療機関ごとに異なりますので、各医療機関にお問い合わせください。

各給付金の申請期限について

政策秘書課特命低所得者・定額減税給付金担当（☎ 62-3410）

低所得者支援給付金および調整給付金の確認書の提出期限は、10月31日（木）必着です。各給付金の確認書がお手元に届いている人は、期限までに忘れずにご提出ください。なお、各給付金の詳細については、広報8月号18ページ、19ページをご覧ください。

お知らせ

～人の動き～

人口と世帯（令和6年9月1日現在）		
	人口等	対前月比
人口	21,298人	-30
男性	10,678人	-12
女性	10,620人	-18
世帯	10,063世帯	8

上野原市立病院からのお知らせ

市立病院では、次の日程でインフルエンザ・新型コロナワクチン予防接種を実施します。

- 実施予定日 10月15日（火）以降の祝日・年末年始を除く毎週月・火・木曜日（ワクチンの入荷状況によって、開始日が変更になる場合があります）
- 問診開始時間 午後3時～（接種内容により、問診時間が異なる場合があります）
※問診時間の15分前までに受付を済ませてください。
- 予約受付 10月1日（火）以降の祝日・年末年始を除く月～金曜日の午前9時～午後4時
- 予約専用電話番号 ☎ 56-8870
※秋山診療所および西原診療所でも予防接種を実施しますが、予約受付は、電話のみとなります。
※スマホから24時間いつでも予約ができます。右のQRコードを読み取り、予約専用サイトにアクセスしてください。

●予約専用サイト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）



▶▶▶ 会計年度任用職員募集

●問い合わせ 総務課人事担当 (☎ 62-3117)

総合福祉センターふじみで働く会計年度任用職員を募集します。

●募集職種・職務内容

・事務員……長寿介護課介護保険担当での事務

●募集人数 1名

●任用期間 採用日～令和7年3月31日(月)

●勤務時間 1日7時間のパートタイム

※日数は、週5日程度を想定

●報酬 月給150,805円～169,132円

●応募条件 普通自動車運転免許を有し、一般的なパソコン操作ができる概ね60歳くらいまでの人

●応募方法 履歴書(顔写真添付)を持参または郵送の上、総務課人事担当までお申し込みください。

●募集期間 随時

※採用者が決まり次第、募集を締め切ります。



▶▶▶ 秋山小学校複式学級教諭 (会計年度任用職員) 募集

●問い合わせ 学校教育課教育総務担当 (☎ 62-3408)

●職務内容 学習指導ほか

●募集人数 1名

●任用期間 採用日～令和7年3月31日(月)

●勤務場所 秋山小学校(秋山8674)

●勤務時間 月～金曜日の午前8時15分～午後4時15分(1日7時間)

●給与 月給(詳細は、お問い合わせください)

※期末・勤勉手当あり

●必要資格 小学校教員免許、普通自動車運転免許

●募集期間 随時

※採用者が決まり次第、募集を締め切ります。

※応募される場合は、お問い合わせください。面接日時や応募方法の確認・調整を行います。

▶▶▶ 教育支援員 (会計年度任用職員) 募集

●問い合わせ 学校教育課教育総務担当 (☎ 62-3408)

●職務内容 市内小学校での教員の補助(授業補助など)

●募集人数 2名

●任用期間 採用日～令和7年3月31日(月)

●勤務場所 市内小学校

●勤務時間 月～金曜日の週3日程度(1日5時間程度)

※日数・時間については要相談

●給与 時給1,025円～1,241円

●応募条件 普通自動車運転免許を有し、児童生徒や人前で話をすることが苦手でない人

※年齢や学歴は問いません。

※教員免許などの資格の有無は問いません。

●募集期間 随時

※応募される場合は、お問い合わせください。面接日時や応募方法の確認・調整を行います。



令和7年度コミュニティ助成事業募集

●申請期限 10月8日(火)

一般財団法人自治総合センターでは、コミュニティ活動の発展を目的とした助成事業の募集を行っています。

事業名	実施主体	事業内容	申請・問い合わせ
【1】一般コミュニティ助成事業	市が認めるコミュニティ組織	コミュニティ活動に直接必要な設備などの整備	政策秘書課政策担当 (☎ 62-3191)
【2】コミュニティセンター助成事業	市が認めるコミュニティ組織	集会施設の建設、大規模修繕	総務課総務担当 (☎ 62-3117)
【3】自主防災組織育成助成事業	市が認める自主防災組織	地域の防災活動に直接必要な設備などの整備	危機管理室危機管理担当 (☎ 62-3145)
【4】青少年健全育成助成事業	市が認めるコミュニティ組織	主として親子で参加するスポーツ・レクリエーション活動、文化・学習活動などのイベント事業	社会教育課社会教育担当 (☎ 62-3409)

※事業内容や申請書などの詳細は、一般財団法人自治総合センターのホームページをご覧ください。

※申請を一般財団法人自治総合センターで審査し、助成対象を決定します。必ず助成対象となるとは限りませんので、ご了承ください。

▶▶▶ 上野原市職員2次募集

●問い合わせ 総務課人事担当 (☎ 62-3117)

市では、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。なお、採用試験は総合適性検査(能力検査・性格検査)で行います。詳細は募集要項・市ホームページでご確認ください。

●試験日程

第1次試験 11月17日(日)

第2次試験 12月19日(木)

●試験申込み期間 10月11日(金)～25日(金)

午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

※試験申込書は、市役所総務課で配布します。また、市ホームページからダウンロードもできます。

※試験の申し込みにあたっては、必ず上野原市職員採用試験案内で受験資格などをご確認ください。

●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
土木職(経験者)	初級	昭和45年4月2日以降に生まれた者	高等学校(土木に関する専門課程)を卒業した者もしくは卒業見込みの者またはこれと同等以上の学力を有する者(大学を卒業した者もしくは卒業見込みの者またはこれと同等以上の学力を有する者を除く)で、地方公共団体および民間企業などで常勤として土木工事関係の実務経験(設計、施工管理、管理技術者など)が10年以上あり、技術士または土木施工管理技士(1級または2級)の資格を有する者
	上級		大学(土木に関する専門課程)を卒業した者またはこれと同等以上の学力を有する者で、地方公共団体および民間企業などで常勤として土木工事関係の実務経験(設計、施工管理、管理技術者など)が10年以上あり、技術士または土木施工管理技士(1級または2級)の資格を有する者
保健師	上級	昭和60年4月2日以降に生まれた者	保健師免許を有する者または令和7年において最初に実施される保健師国家試験により当該免許を取得見込みの者
保育士	中級	平成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日まで通算して3年以上ある者

防災・減災について考えよう vol.42 問 危機管理室（☎ 62-3145）

災害時、上野原市は孤立する

上野原市と市外をつなぐ連絡通路は、橋や山間地を通るルートしかありません。このため、地震や台風などいろいろな災害がある中でそれらが発生したときに共通して想像できる状況は、集落などが「孤立する」ということです。



ひとごとじゃない！そのときどうする？ 想像できる災害時の被害 （孤立となる主な原因）

地震による道路や橋の崩落



土砂災害による道路の寸断



積雪や火山灰による交通麻痺



孤立したときのために備えておこう

「孤立する」ということは、物流が止まり、スーパーなどから商品がなくなるといこと。だから備蓄が必要。このことは、わかっていながらもできていない人が多いと思います。災害時に困るのは自分や家族です。いつか来るそのときに備え、今できることをやっておきましょう。

・食料・水を最低3日分（できれば7日分）



・トイレや生活用品



・家族構成に合わせた備え



第20回上野原市ウォークラリー 参加者募集

社会教育課社会教育施設担当
（☎ 62-3409 FAX63-4772）

- 日時 10月27日（日）午前8時30分集合、午前9時開会式
- ※参加賞・飲み物が出ます。
- 集合場所 もみじホール 2階 会議室2
- 募集人員 30組（2～4人で1組）
- 参加料 1人100円
- 持ち物 腕時計、筆記用具、雨具、昼食
- 申込期限 10月21日（月）
- ※申込受付は平日の午前8時30分～午後5時
- 申込方法 社会教育課へ電話またはファックス

労働安全衛生総合研究所からのお知らせ

国内で取り扱われている化学物質の中には、危険性や有害性が不明な物質が多く含まれます。国では、そのような化学物質による労働災害防止のため、化学物質規制の制度が導入されています。労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月1日から職場における化学物質規制が大きく見直しとなりましたのでご注意ください。詳しくは、右のQRコードからホームページをご確認ください。



●問い合わせ
事業者のための化学物質管理無料相談窓口
（☎ 050-5577-4826）

行政書士による無料相談会

山梨県行政書士会（☎ 055-237-2601）

- 山梨県行政書士会では、県民の皆さんに行政書士制度についてご理解いただくため、次のとおり「行政書士による無料相談会」を開催します。
- 日時 10月12日（土）午前10時～午後4時
 - 場所 西桂町まちづくり交流センターきずな未来館（南都留郡西桂町下暮地 937-4）
 - 相談内容 遺言・相続、農地利用、契約書作成、在留許可、自動車登録、戸籍、成年後見、会社・各種法人設立、営業許認可など

女性行政書士による 女性のための無料相談会

山梨県行政書士会（☎ 055-237-2601）

- 山梨県行政書士会では、次のとおり「女性行政書士による女性のための無料相談会」を開催します。
- 日時 11月14日（木）午前10時～午後4時
 - 場所 リッチダイヤモンド総合市民会館 3階 会議室4（甲府市青沼 3-5-44）
 - 相談内容
 - ①遺言・相続、成年後見、契約書作成、農地利用
 - ②法人設立、各種許認可申請、在留許可 など
- ※②の相談をご希望の場合は、11月7日（木）までの事前予約が必要です。
※相談は、女性限定です。



10月の各種相談日・申請期限・窓口業務

区分	日時	場所	区分	日時	場所
児童巡回相談	10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） 午前8:30～午後5:00	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	毎週木曜日 午前10:00～午後3:00	市総合福祉センター	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	10日（木）、25日（金） 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	農地売買・ 賃借申請書提出	10月の申請書提出期限 10日（木）	農業委員会（産業振興課内） ☎ 62-3119
人権相談	21日（月） 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	市税収納・納税相談	27日（日） 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎ 62-3113
行政相談	27日（日） 午前9:00～正午	市役所 2階会議室D	市民課日曜窓口	27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。

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

- 巖地区**
水越夏渚（宏光）
加藤愛琉（愛詠）
- 上野原地区**
長岡縁之助（賢伍）
杉本珠那（尚也）
和智愛翔（華愛）

婚姻

- 巖地区**
設楽開人 = 山下理華
- 上野原地区**
飯島豊 = 志村綾香

死亡

- 巖地区**
水越よし代（英樹）
- 大鶴地区**
尾形美登（雅之）
- 上野原地区**
久島まぎ江（純江）
佐藤悦雄（雄二）
志村百々代（行秀）
佐々木勇（充）
加藤操（忠亮）
湯澤弘（恵子）
奈良信子（宮川路子）
山崎武雄（光雄）
東山陽子（誠）
古根村一雄（要江）
田中玉恵（保仁）
佐藤通則（一子）
市川玉江（聖一）
佐藤好正（真吾）
- 桐原地区**
白鳥満美（勝）
原慎（慎太郎）
- 西原地区**
高橋瑞龍（瑞英）

=8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】10月3日（木）午前10時～正午
11月7日（木）午前10時～正午
【場所】島田コミュニティセンター
※息抜きやお友達づくりに気軽にどうぞ。
※マスクの着用は各自の判断でお願いします。室内では、各自で水分補給のみお願いします。
【問い合わせ】代表者 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】10月10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】10月24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】10月26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】10月19日（土）午前10時～正午
【場所】コモア内2丁目サウス集会所
【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～

大鶴地区

里吉 桜空 くん（3歳7か月）
桃空 ちゃん（2歳4か月）

薫さん、千歳さんの長男、長女

MESSAGE

2人仲良く元気いっぱい、大きく育ててね♪

～ 子育て応援掲示板 ～

● 『おいでよ! こどもの部屋』

【日時】10月12日（土）、26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】10月28日（月）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】10月10日（木）、24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 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、参加時に本券を必ず提示してください。
※使用の際は、入館時に本券を必ず提示してください。
※他の割引・クーポンの使用はできません。
※クーポン券は、現金とのお引き換えはできません。
※有効期限: 2024年10月末日まで

●●●上野原市立病院 10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)・折原 三澤(仁)・小池 10/28	飯野・三澤 岡本・村田・片山	福住・浮田(健) 10/2,16,30 小池・長坂(浩)・唐澤	三澤・村田 浮田(健)・浮田(紗)	三澤・折原 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	佐藤(志)			佐藤(志)	河西
耳鼻咽喉科	午前 午後		山下	渡邊		山梨大非常勤医師
泌尿器科	午前		岡根谷		村石	
婦人科	午前					山梨大非常勤医師 (受付8:00~10:30)
西原診療所	午後			内科医師 第3水曜日のみ		
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、9月18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 #19



睡眠の病気

皆さんこんにちは。今回は、睡眠の病気についてお話しします。高齢者の睡眠外来で多いご相談は、断トツで「眠れない」です。しかし、「眠れない」は意外に曲者。寝つきが悪いのが、途中で起きるのか、早く起きるのかなど…それに加え、昼間にその人なりの生活が送れているかも確認することが、診断には大切になります。夜眠れない症状があるのに、昼間の生活に困っていない人は少なくありません。細かい話になると混乱すると思いますが、昼間の生活にそこまで困りでないなら、多少、夜の睡眠の質が悪くても『不眠症』の診断基準に当てはまらないかもしれません。眠れないからいきなり薬を試すのではなく、床に入る時間や、床にいる全体の時間の工夫だけで夜の眠りが改善することもあります。しかし、急に睡眠のリズムを変えたり、毎日飲んでいただた睡眠薬を急にやめることはおすすめできません。少し気になるようであれば、気軽に相談ください。

防災と男女共同参画?



私は女性です。そして、高齢者と呼ばれる年齢です。なぜか、今年防災リーダーの講座を受けました。この歳でリーダーというのめいかな物かと思いましたが、担当の方が「大丈夫ですよ」と背中を押してくださり参加しました。

その内容とは少し違いますが、上野原市の防災計画には「各区を単位とした自主防災組織」「地域防災リーダーを育成する。その際、女性の参画の推進及び女性リーダーの育成に努める」と記載がありました。こんな所に女性の参画の推進や女性リーダーの文言があることに驚きました。

最近、被災地の避難所運営などにも、女性の参画の必要性が強調されていますが、上野原市の防災計画では、すでに盛り込まれていました。

しかし、女性の参画を必要としていても、実際に女性の参画は出来ているのでしょうか?

「各区を単位とした」ということは、主に区長を中心とした活動ということでしょう。

今年度の上野原市の正副区長は253人で、そのうち女性は9人(3.56%)、区長は一人だけだそうです。これでは、女性が参画出来ているとは言えないのではないのでしょうか。

日頃から、意思決定の場に女性がいて発言をしていないと、防災組織や避難所運営などの場でも女性や弱者の意見が出にくいことは、さまざまな場で言われています。

地域での女性の参画を日頃から進めておくことは、防災面でも必要であると改めて感じました。

私、女性。高齢。お役に立つこと探していきます。

【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

スマイル ニュース

SMILE NEWS #214
男女共同参画推進委員会

一般書

- ◇『雷と走る』千早茜/著 河出書房新社
- ◇『大きな玉ねぎの下で』中村航/著 小学館
- ◇『一場の夢と消え』松井今朝子/著 文藝春秋
- ◇『ここは今日も旅をする』五木寛之/著 新潮社

児童書

- 『奇妙で不思議な樹木の世界』ジェン・グリーン/文 英国王立園芸協会/監修 創元社
- 『日本全国なるほど都道府県の名前由来辞典』富樫純一/監修 グラフィオ/編 金の星社
- 『みかんファミリー』椰月美智子/著 講談社
- 『王様のキャリア』まひる/著 講談社

絵本

- ◆『きょういちにちのラッタッタ!』荒井良二/絵・文 柚木沙弥郎/人形 アリス館
- ◆『シカしかいない』キューライス/作 白泉社
- ◆『ねむれないよのこと』なかざわくみこ/作 偕成社
- ◆『サケの旅 ふるさとの川をめざす』平井佑之介/写真・文 文一総合出版

図書館イベント

- 子ども映画会 『にじになったさかな』ほか
10月12日(土) 午後10時~午後2時 会議室
- あおぞらおはなし会 『おじさんのかさ』ほか
10月19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
- 映画鑑賞会 『銀河鉄道の父』
10月20日(日) 午後2時~ 会議室
- リンデンドーム朗読館 『牡蠣殻 高樹のぶ子/作』ほか
10月27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



消防団秋山第1・2分団 合同秋季訓練

8月25日(日)、秋山観光スポーツ広場で消防団秋山第1・2分団合同の秋季訓練として、各分団が保有する消防ポンプの取扱訓練を実施しました。消防ポンプは取り扱いが非常に複雑ですが、今回、実践的な訓練を実施したことで、経験の少ない団員も実際の火災現場をイメージすることができ、災害対応力の向上に加え、消防団員としての規律や心構えも身につけることができました。



“もしものとき”の行動を確認 上野原市総合防災訓練

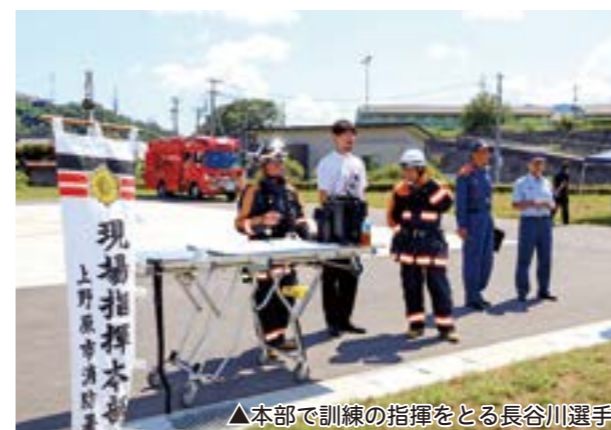
8月25日(日)、総合防災訓練を実施しました。これは、市、防災関係機関および市民などが連携・協力して市内全域で行う総合的な防災訓練です。当日は、市内で震度6弱の地震が発生したことを想定し、市内各地区で避難訓練などが行われたほか、市役所では、職員による被害情報収集、避難所開設などの災害対応訓練が行われるなど、実際の災害をイメージしながら、各々の行動を確認しました。



△訓練で設置された災害対策本部での会議の様子

上野原市消防署×上野原サンライズ 1日消防署長・救急隊長を委嘱

9月12日(木)に市消防署は、上野原サンライズの長谷川恵一選手を1日消防署長に、山田光哉選手を1日救急隊長に委嘱しました。両選手は、消防長からの委嘱状交付の後、救急救助訓練に参加し、長谷川選手は消防署長として訓練の指揮を、山田選手は救急隊長として救急隊の指揮をとりました。また、この日の訓練を参観していた上野原こども園と巖こども園の園児たちと交流しました。



△本部で訓練の指揮をとる長谷川選手



▲こども園の園児との集合写真



▲要救助者役を救急車に運び込む山田選手

郡内三大祭り 牛倉神社例大祭

9月1日(日)～9月2日(月)、「牛倉神社例大祭」が開催されました。今回、台風10号の影響を鑑みて神輿渡御や山車巡行などは残念ながら中止となってしまったものの、境内は多くの来場者であふれ、多様な屋台や芸能発表、カラオケ大会などを思い思いに楽しんでいました。郡内三大祭りの1つとして数えられ、1年を通して上野原が最も熱くなるこの祭り。来年のフル開催が待ち望まれます。



熱狂とともに暴れまわる神輿 入谷神輿連合渡御祭典

9月14日(土)、上野原地区で「入谷神輿連合渡御祭典」が開催されました。日の暮れた頃に上野原地区新井、西シ原および山風呂の神輿が市役所センタープラザに集結し、小菅村の大菩薩御光太鼓による演奏が行われる中、熱気を帯びた「あばれ神輿」は、激しい掛け声とともに揺らしたり傾けたりしながら、駆けつけた観客とともに行列をなして光電製作所上野原工場まで練り歩きました。



親子で楽しむ3x3 フェス 2024 KOSE 3x3 Festival

9月16日(月・祝)、甲府市の小瀬スポーツ公園で「2024 KOSE 3x3 Festival」が開催されました。上野原サンライズも参加したこのイベントは、キッズバスケット教室やプロチームによるエキシビジョンゲーム、ダンスや音楽パフォーマンスなど、大人も子どもも楽しめる企画が盛り沢山でした。また、同日開催された日本選手権山梨県大会では、上野原サンライズが全試合勝利し優勝。県代表を勝ち取りました。



住民基本台帳閲覧状況

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

■ 閲覧の期間 令和 5 年 4 月 1 日～令和 6 年 3 月 31 日

申出者氏名 (法人の場合はその名称および代表者または管理人の氏名)	利用目的の概要	閲覧年月日	閲覧に係る住民の範囲
(株) 日本旅行甲府支店 支店長 宮川 隆明	山梨県が実施する「山梨県内におけるひきこもり実態調査」の対象者抽出のため	令和 6 年 1 月 16 日	市内全域の 15 歳から 69 歳（令和 5 年 12 月 31 日時点）の男女 110 人
(株) ベルキャリアール甲府営業所 所長 石川 哲也	「山梨県子ども計画策定に係るアンケート調査」の対象者抽出のため	令和 5 年 12 月 13 日	市内全域の 6 歳以上 18 歳以下の男女 110 人
一般社団法人 中央調査社 会長 境 克彦	内閣府が実施する「社会意識に関する世論調査」の対象者抽出のため	令和 5 年 9 月 26 日	上野原の満 18 歳以上（令和 5 年 10 月 31 日現在）の日本人男女 14 人
(株) サーベイリサーチセンター 代表取締役 藤澤 土朗	内閣官房が実施する「孤独・孤立の実態把握のための全国調査」（人々のつながりに関する基礎調査）の対象者抽出のため	令和 5 年 9 月 20 日	上野原の満 16 歳以上（令和 5 年 12 月 1 日現在）の男女 50 人
(株) ベルキャリアール甲府営業所 所長 石川 哲也	「困難な問題を抱える女性への支援に関する山梨県基本計画策定に係るアンケート調査」の調査対象者抽出のため	令和 5 年 8 月 30 日	市内全域の 15 歳以上の女性 50 人
一般社団法人 新情報センター 事務局長 山本 恭久	内閣府が実施する「国民生活に関する世論調査」の対象者抽出のため	令和 5 年 8 月 17 日	コモアしおつ 1 丁目 31 ～に住む平成 17 年 10 月 31 日以前に生まれた日本人男女 14 人
一般社団法人 輿論科学協会 理事長 井田 潤治	総務省が実施する「通信利用動向調査」の対象者抽出のため	令和 5 年 7 月 12 日	市内全域の 20 歳以上の世帯主（世帯主が判別できない場合は 20 歳以上男女個人）172 人
山梨県青少年総合対策本部長 山梨県知事 長崎 幸太郎	子ども・若者の意識と行動に関する調査の対象者抽出のため	令和 5 年 5 月 8 日	市内全域の 18 歳から 30 歳までの男女（令和 5 年 4 月 1 日現在）56 人

●問い合わせ 市民課窓口担当 (☎ 62-3112)

R6年9月開設

地域を支えるパートナー

訪問看護師

トナリノ

訪問看護ステーション

訪問未経験者の方・ブランクのある方・子育て中の方も歓迎

公益社団法人 地域医療振興協会

上野原市立病院

〒409-0112 山梨県上野原市上野原3504-3

上野原市立病院訪問看護が
訪問看護ステーションと
して生まれ変わりました

トナリノ

訪問看護ステーション
上野原市立病院医療連携
部門(建物)内

お問い合わせ・お申込み
☎ 0554-62-5121

(病院代表・人事担当)