

UENOHARA

広報うえのはら

～頑張るあなたを応援する情報誌～

Public
Relations

1

2025 年
No.239

立川光昭さん
(株)山梨フロッソスポーツオフィス

村上信行
上野原市長

新春特別対談

上野原市をホームタウンとして始動した 3x3 のプロチーム「上野原サンライズ・エグゼ」から、チームのキーマンであるお2人をゲストに迎え、村上市長と語り合っていました。その内容を抜粋してご紹介します。

長谷川恵一さん
上野原サンライズ・エグゼ



UENOHARA 上野原サンライズ・エグゼ SUNRISE.EXE

「広報うえのはらおトククーポン」は
27 ページ左端に掲載しています。



上野原市長
村上 信行

新春特別対談 SPECIAL CROSSTALK

スリーエックススリー 3x3で拓く スポーツの街、上野原市

3x3 (スリーエックススリー) とは
ストリートバスケットボールとして、世界各地で自由なローカルルールのもと親しまれてきた3人制のバスケットボールです。「スリーオンスリー」や「スリーバイスリー」などとも呼ばれており、若者を中心に支持を集め、五輪正式種目としても採用されています。

最初に市長に「チーム作ります」と発表させていただいた時は、まだ選手が長谷川だけで…本当にこれから大丈夫なのかと内心思いながらのスタートでしたが、リーグに入って、戦って、それを見た感動や悔しさ、さまざまな感情がありましたけれども、遠くから応援に来てくださる人もたくさんいて、私たちはまだまだ力不足ではあると思いますし、リーグも初めてなので、手探りでしたが、着々と1歩1歩進んでいるという手応えを感じました。当然、長谷川が言うように、勝てなかったことは非常に悔しかったですが、それでも、こういった経験も、チームをまた強くしていくのかなという気持ちで、これから未来に向かって進んでいきたいと強く思う1年になりました。

市長も今シーズンのリーグの試合を観戦されましたが、試合を観ていかがでしたか。
市長 上野原市出身の山田選手が大きい選手をすり抜けてシュートを打ったり、長谷川選手がツーポイントシュートを入れたり、3x3は、体が自然に飛び上がってしまうような、本当に熱くなる、また、興奮するという言葉につけるスポーツであると感じました。そして、小さいコートの中で選手が目まぐるしく動き回り、試合中ノリのいい音楽や実況も入っていて、試合に没入していく、観客も選手も一体となっていく、そんな気持ちにさせてくれる素晴らしいスポーツだと感じました。



プロフィール

1985年生まれ、新潟県出身。高校、大学、実業団に至るまでバスケットボール選手として活躍し、インカレ準優勝や国体ベスト8など、華々しい実績を残す。2019年からは3x3のプロ選手に転身し、2021年に一度競技から退くも、上野原サンライズの立ち上げとともに現役復帰。チームの強化担当兼テクニカルアドバイザーを務めながら選手としても活躍中。また、トレーニングジムの経営やパーソナルトレーナー、恋愛リアリティーショーなどのテレビ出演、モデル活動など、多方面で活躍中。



プロフィール

1976年生まれ、上野原市出身。「上野原サンライズ」の運営会社である「株式会社山梨プロスポーツオフィス」の会長としてチームの運営に携わっているほか、グループ70社の会長を務めながら、消費行動心理学を用いて数々のヒット商品を生み出してきた。その顕著な実績から「行列請負人」などとも呼ばれ、広告宣伝業界注目の存在。また、スポーツ業界でも、バレーボールV1リーグのヴォレアス北海道やバスケットボールB3リーグの香川ファイブアローズの株主や執行役員としても活躍中。



UENOHARA SUNRISE.EXE
長谷川 恵一さん



(株)山梨プロスポーツオフィス
立川 光昭さん

■初のシーズンを振り返って
―上野原サンライズが昨年の5月から戦ってきたリーグの2024年シーズンを振り返った感想や課題などをお聞かせください。
長谷川さん まず、チームの強化担当という面からお話しますと、選手全員大きなケガもなくリーグを戦い抜けたことは、まず良かったと思っています。ですが私自身、選手以外に運営側に回るといった経験が初めてだったので、そこはやっぱり難しかったですし、選手集めから最後に至るまで結構苦労しました。運営みんなで一生懸命取り組んでいても、いろいろ問題が起こる中で、リーグを最後まで戦い抜けたことは、本当に良かったと思います。

選手という面では、目標に掲げていたブレイオフ(優勝決定戦)進出ができなかったことが非常に悔しくて、できたばかりのチームだからといって弱いというのは本当に嫌だったので、勝てるチームにしたかったということが今期の課題にもなったのかなと思っています。

立川さん 私はこれまで、いろいろなプロスポーツや事業などに携わってきましたが、生まれ故郷である上野原市で新規に立ち上がったプロスポーツチームで、さらにオリンピック種目とはいえ、まだまだ3x3というものを知らない人も多い中での手探りなスタートを切りました。



ずつ話に引き込まれていきました。
立川会長のように、自分の地元を盛り上げたという気持ちは、私にもありますし、上野原市のために何かできることはないかと考え、「ぜひ、アドバイザーでもなんでも良いので何かお役に立てることはないですか」とチームに参加させていただきました。
――上野原市の印象はどうでしたか。
長谷川さん 自然豊かで空気がとても綺麗。何より人がすごく優しいですね。そこがすごく魅力的だと感じました。



■上野原サンライズ誕生の経緯

――上野原サンライズは、上野原市をホームタウンとしています。なぜ、上野原市で、なぜ3×3という競技だったのでしょうか。

立川さん 上野原市は私の生まれ故郷です。すでに上野原市から東京に移住してしまっただ身ではありますが、常に上野原市を気にかけてながら見ていると、耳が痛い話ですが、人口もどんどん減っていったり、子どもの頃に遊ん

でいたところや行っていたお店がなくなったり、自分の中で寂しいなと感じていました。そんな中で、スポーツの楽しさや悔しさなどといった経験を上野原市の子どもたちに味わってほしいと思い、この上野原市でプロスポーツチームを立ち上げようと考えました。ですが、上野原市でメジャースポーツのプロチームを作ることは、経済的、集客的にみてもハードルが高いです。そのため、5人制バスケの半分のコートでやるスピード感が売りで、規模が小さい自治体でも進めていくことができる「3×3」という競技に注目し、私の生まれ故郷である上野原市を盛り上げ、その名前を全国やアジア、世界の対戦チームに知ってもらえる機会を創出したいという願いとともにチームを立ち上げました。

――では、そのような経緯で誕生したチームに長谷川さんが加入したきっかけや経緯をお聞かせいただけますか。

長谷川さん まず当初、立川会長とは全然違うお仕事の話をしていました。そこで「一緒に何かできることはないですかね」なんて話をしていたときに、立川会長が、「今度地元で3×3のプロチームを作るんですよ」とさうつと言っていました。

その後、何回か話を聞くうちに「チームに関わっている人でバスケを知っている人、誰もいないぞ」ということが明らかになってきて、少し不安になって、おそらく僕なんですけど、少し

市長 ありがとございます。水も良いんです。鶴川や仲間川がとても綺麗な川で、秋の紅葉の中だと映えて、素晴らしい溪流で水も美味しんですよ。上野原市には、地元の人たちも知らない魅力がまだまだいっぱいあります。そんな中で市では、「まだ、知らないだけ」というブランドメッセージを作りました。市内外の人にもっと上野原市のことを知ってもらおうという願いが込められています。

上野原市を紹介するとき、私はこれまで、山梨県の一帯の上野原市ですという表現をしていましたが、上野原サンライズがある上野原市ですと言えるようになるかと非常に嬉しいです。

■チームの今後

――お二人は今後、上野原サンライズをどのようなチームにしていきたいですか。

長谷川さん まずは、市民ももっと密着した関係性を作って、より愛されるチーム作りをしていきたいです。また、市内の小中学生などに向けたバスケットボール教室など、もっと市民の皆さんと交流をしていきたいです。

チームはまだまだ成長過程なので、皆さんで作っていくような、共に成長できるようなチームにしたいと思っていますので、来シーズンは、より多くのの人たちに応援に来てもらえるようなチームになれるように頑張ります。



立川さん 私たちは、本当に始まったばかりです。100年続くチームを目指す我々から見ると、その1歩目、2歩目という過程です。これから、上野原市の人たちと、お互いに成長していくような機会やふれあう機会をもっと作っていききたいです。そして、チームとして結果も出していききたいと思っていますので、もっとたくさんの方に試合を見ていただいて、楽しんで、興奮して、感動を与えていけるようなチームになりたいと思っています。

市長 本当にありがたいお言葉です。「市民に彩りを添える」、「市民が地元自信を持つ」そんな上野原市を作っていただけのチームだと思っていたます。子どもたちがさらにスポーツに興味を持ち、お年寄りも興味を持つ、そんなスポーツの街になってほしいと思っています。これからもどうぞよろしくお願いします。

――2025年シーズンが始まりますが、ぜひ、今期の目標は。
長谷川さん 今シーズン果たせなかったプレーオフ進出は必ず果たします。そしてプレミアリーグ優勝。これが来シーズンの目標です。

立川さん 感動、興奮、そして共感を与えられるようなチームになるよう、しっかりとやっていきたいと思っています。また、しっかりと勝てるチームにもしていきたいです。感動を市民の皆さんと共感できるようなチームを作っていきたいと思っています。

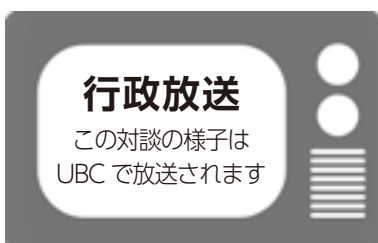
市長 上野原サンライズの名前が世界中に広まってくれることを期待しています。上野原市は上野原サンライズとなるように頑張ってください。

■上野原市民へメッセージ

長谷川さん 上野原市民の皆さん、3×3は、まだまだ有名な競技ではないですが、一度見ていただけたら、臨場感や興奮、感動、楽しさが伝わると思っています。我々も日々の練習など頑張ります。ぜひ応援よろしくをお願いします。

立川さん まだ生まれたばかりのチーム。皆さんの期待に応えられないこともあるかもしれませんが、上野原市のために頑張ります。一度、試合会場に足を運んでいただけたら嬉しいです。

市長 市もお手伝いしますので、一緒に頑張ります。そして市民の皆さん、3×3は熱くなります。興奮します。絶対保証しますから、ぜひ一度、試合を見てみてください。



■放送期間 1月1日(水)～7日(火)

※放送時間などは、上野原ブロードバンドコミュニケーションズ(UBC) ホームページの行政放送番組表でご確認ください。

年頭のあいさつ

明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より、市政運営にご理解ご協力をいただいておりますことに、心から御礼申し上げます。

本年2月、上野原市は、市制施行20周年を迎えます。これまでの本市の歩みをお支えくださいました皆様に、改めて感謝申し上げます。

また、現在も、文化財常設展示室の整備、「ゼロカーボンシティ」や県内初の「スマホ市役所」開設によるDXの推進、市内をホームタウンとする3x3のプロチーム「上野原サンライズ、EXE」との連携などを進めております。

人口減少の抑制や子どもたちの夢の育成、そして、なお一層効率的で効果的な行財政の運営など、将来に希望を見出すために成すべきことはまだまだ山積しており、新時代に向けての大きな挑戦が必要と感じています。

この20年を振り返りますと、市立病院や消防庁舎、こども園や総合福祉センター、談合坂スマートICや駅周辺の整備などのハード事業をはじめ、こども医療費や給食費の無償化、移住定住やGIGAスクール構想の推進、デマンドタクシーの導入などのソフト事業、さらには、施設や組織の統廃合、人員の削減による行政のスリム化などに取り組んでまいりました。

巳年は、ヘビが脱皮を繰り返して成長していくことから、新しい挑戦や変化に前向きな年と言われております。市民一人ひとりがまちづくりの主役となり、「将来に希望の持てるまち」と脱皮し、さらに大きく成長できる年となるよう取り組んでまいる所存でありますので、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が、世界中の人々にとって幸多き年となりますよう祈念いたしまして、年頭のあいさつとさせていただきます。

上野原市長

村上信行



謹賀新年



第 20 回 上野原市駅伝競走大会

～写真で振り返る～

第 20 回上野原市駅伝競走大会結果

▶一般の部			▶中学男子の部		
1	山梨大学 A	1 時間 02 分 16 秒	1	上野原中学校 A	1 時間 14 分 18 秒
2	上野原陸協	1 時間 04 分 39 秒	2	上野原西中学校 A	1 時間 14 分 55 秒
3	富士学苑高校	1 時間 05 分 26 秒	3	上野原中学校 C	1 時間 17 分 23 秒
▶市内スポ協の部			▶中学女子の部		
1	ゆずりはら A	1 時間 13 分 54 秒	1	上野原西中女子	1 時間 32 分 27 秒
2	上野原中部体育会	1 時間 14 分 35 秒	2	上野原中学校女子	1 時間 36 分 38 秒
3	ゆずりはら B	1 時間 29 分 50 秒			
▶市内職場の部			▶市内小学男子の部		
1	石垣エンジニアリング	1 時間 14 分 05 秒	1	リヴィエールブルー	28 分 10 秒
2	上野原消防署	1 時間 19 分 18 秒	2	上野原 F.C. ドリーム①	28 分 17 秒
3	上野原市役所	1 時間 25 分 45 秒	3	上野原 F.C. ドリーム②	31 分 51 秒
▶市内壮年の部			▶市内小学女子の部		
1	島田 JC	1 時間 19 分 42 秒	1	上野原 F.C. ドリーム⑧	33 分 49 秒
2	東部体育会	1 時間 21 分 23 秒	2	上野原バレーボールスポーツ少年団★	33 分 58 秒
3	甲東体育会	1 時間 22 分 26 秒	3	上野原バレーボールスポーツ少年団♥	34 分 51 秒

【写真説明】

1_ ステージのトリを飾ったじょいソーラン 2_ 上野原小学校体育館で開催されたフラッグハント 3_ 上野原吹奏楽団による演奏 4_ 会場を練り歩く江戸芸かっぽれの大行列 5_ 駐車場に立ち並んだ各種ブース 6_ たまじまるとふれあう子どもたち 7_ 上野原サンライズによる今シーズンの活動報告 8_ wago- 和合 - による舞踊 9_ イベント MC を務めた上野原市 PR 大使・Momoka さん

令和 6 年 11 月 23 日（土・祝）、「うえのはらオータムフェスティバル 2024」が盛大に開催されました。
市役所センタープラザと駐車場をメインに、本庁舎 1 階やもみじホールまで、市役所の敷地全面が活用された会場には、市内農林産物の直売をはじめ、地元のグルメや物産販売、宮城県女川町の物産販売、各協力団体などによる特設展示・体験コーナーなど、数多くのブースが所狭しと立ち並び、さらには、市内こども園、中学高校、上野原サンライズ、その他団体などによる多彩な舞台パフォーマンスが、上野原 PR 大使の Momoka さん進行のもと行われました。
盛りだくさんの企画で上野原市の秋を締めくくった大祭典。1 日のみの開催にもかかわらず、来場者数は 3000 人以上にも上るとみられ、大盛況のうちに幕を閉じました。

■ 市民税・県民税申告相談（受付）会場日程表

受付日	受付時間	申告会場	該当地区	受付日	受付時間	申告会場	該当地区
2/14 (金)	9:30～11:00 13:00～15:00	西原出張所	西原地区	3/3 (月)	※設営準備のため、受付は行いません		
2/17 (月)	9:30～11:00 13:00～15:00	ふるさと 長寿館	桐原地区	3/4 (火)	9:00～11:00 13:00～15:00	市役所1階 展示室	奈須部、先祖・丸畑、 諏訪、塚場、新三、 八米、山風呂、向風
2/18 (火)	9:30～11:00 13:00～15:00	大目出張所	大目地区	3/5 (水)	9:00～11:00 13:00～15:00		新一、新二
2/19 (水)	9:30～11:00 13:00～15:00	巖出張所	巖地区	3/6 (木)	9:00～11:00 13:00～15:00		本一、本二、本三
2/20 (木)	9:30～11:00 13:00～15:00	コモアしおつ 3丁目集会所	コモアしおつ1丁目	3/7 (金)	9:00～11:00 13:00～15:00		原、田町、新田倉
			コモアしおつ2丁目				
2/21 (金)	9:30～11:00 13:00～15:00		コモアしおつ3丁目	3/10 (月)	9:00～11:00 13:00～15:00		羽佐間、小沢、新井、 西シ原、小沢団地、 小沢東団地
			コモアしおつ4丁目				
2/24 (月)	※振替休日のため、受付は行いません			3/11 (火)	9:00～11:00 13:00～15:00		仲山、大櫛、ハツ沢、 松留、鶴川、上野山、 小倉、大倉、日野、 大曽根、陽光台
2/25 (火)	9:30～11:00 13:00～15:00	甲東出張所	甲東地区	3/12 (水)	9:00～11:00 13:00～15:00		他の会場で申告でき なかった人（大目、 甲東、巖、大鶴）
2/26 (水)	9:30～11:00 13:00～15:00	島田コミュニ ティセンター	上新田、中新田、 下新田	3/13 (木)	9:00～11:00 13:00～15:00		他の会場で申告でき なかった人（島田、 桐原、西原、秋山）
2/27 (木)	9:30～11:00 13:00～15:00		西区、駒門、東区、 南区、田野入	3/14 (金)	9:00～11:00 13:00～15:00		他の会場で申告でき なかった人（上野原）
2/28 (金)	9:30～11:00 13:00～15:00	秋山支所	秋山地区	3/17 (月)	9:00～11:00 13:00～15:00		他の会場で申告でき なかった人（全地区）

※当日の混雑状況により、午前の受付時間を繰り上げる場合があります。
※整理券は配布しません。
※申告会場外へのイスなどの設置はありません。
※トラブル防止のため、受付開始時間より前に
並ばないようご協力ください。

●問い合わせ

【市民税・県民税について】税務課（☎ 62-3113）
【所得税・消費税について】大月税務署（☎ 22-3151）

市民税・県民税申告相談について

1月1日時点で市内に住所がある人は、前年（令和6年1月1日から12月31日まで）の収入を3月17日（月）までに市に申告する必要があります。収入がない人も申告の必要があります。前年度の申告の状況により、該当すると思われる人には申告書を郵送します。税務課に申告書を持参または郵送するか、次ページの会場で、3月17日（月）までに申告してください。
※この申告は、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の申告を兼ねています。

●次の①～④に該当する人は市民税・県民税申告書の提出は不要です。

- ①所得税の確定申告書を税務署に提出する人
※2月17日（月）から3月17日（月）までの間に確定申告してください。（還付申告は2月17日以前でも可能）
※提出のみや簡易な申告の場合は、次ページの会場でも受け付けます。
※確定申告書作成や内容などに関する詳細は、国税庁ホームページをご確認ください。
国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp>）
②市内に住んでいる人の税法上の扶養になっている人
※扶養者が市外に住んでいる人は申告が必要です。
③給与と収入の他に収入がなく、源泉徴収票に記載された各種控除以外に追加する控除がない人
※給与の支払者から、市に給与支払報告書が提出されている場合に限る
④公的年金の他に収入がなく、源泉徴収票に記載された各種控除以外に追加する控除がない人
※公的年金の支払者から、市に公的年金等支払報告書が提出されている場合に限る

●申告がない場合、次の軽減等が受けられない場合があります。

- ・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の各種軽減制度（簡素な給付措置）が不適用となり、また、高額医療費や入院したときの食事代で減額認定が認められないなど不利益となる場合があります。
- ・公営住宅入居・児童手当などの申請に必要な課税証明書の発行ができません。

□市民税・県民税申告相談（受付）会について

- 2月14日（金）から3月17日（月）までの期間（土日、祝日は除く）、市役所本庁舎および各地区会場で市民税・県民税の申告および簡易な確定申告の相談を受け付けます。
- ◎申告に必要なもの
- ・源泉徴収票や収入および必要経費のわかるもの
 - ・各種控除証明書や支払金額がわかるもの（生命保険・地震保険・旧長期損害保険の支払証明書、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料・国民年金保険料など）
 - ・本人の口座がわかるもの
 - ・マイナンバーカード（被扶養者がいる人はその人のマイナンバーがわかるもの）
- ※マイナンバーカードをお持ちでない人は、番号確認書類（通知カードやマイナンバーが記載された住民票の写し）および身元確認書類（運転免許証や保険証など）の2点が必要です。
- ◎申告会場では、受付順に申告相談を行います。円滑な申告相談のため、次の点にご協力ください。
- 医療費控除の申告をされる人は「医療費控除の明細書」を作成し、提出してください。
※領収書などは、税務署から提示などを求められる場合がありますので、確定申告期限から5年間保管してください。
- ※医療費通知に記載されていないものがある場合、領収書に基づき医療費控除の明細書を作成してください。
- 不動産所得、営業所得、農業所得などがある人は必ず各経費の集計をしてきてください。
※集計をされていない人は申告相談をお断りする場合があります。
- 土地や建物・株式の譲渡所得、分離課税の配当所得、青色申告、住宅借入金等特別控除の初年度申告、雑損控除、過年分の申告がある人は、市役所では受付できません。大月税務署での相談・申告をお願いします。

2月から申請の受付を開始します！ 補聴器購入費用の補助について

市では、身体障害者手帳の交付の対象とならない中等度の難聴により、日常生活に支障のある高齢者などに対して補聴器の購入費用の一部を補助します。

- 補助対象者** 障害者総合支援法に基づく補聴器の支給対象とならない人、または上野原市難聴児補聴器購入等費助成金交付要綱に基づく助成対象とならない人であって次のすべてに該当する人
- ・上野原市に居住し、かつ住民登録のある人
 - ・両耳の聴力レベルが40デシベル以上の人、または医師が補聴器の装用が必要であると認める人
 - ・市税などを滞納していない人

- 問い合わせ**
長寿介護課地域包括支援担当（☎ 62-3128）
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）

- 補助金額** 補聴器本体購入費用の1/2（上限3万円）
※2月以前に購入した補聴器は対象外です。
※補聴器の修理や付属品などの購入は対象外です。
- 申請方法** 次の書類を長寿介護課に提出
- ・補助金交付申請書
 - ・医師の意見書（専用様式）
 - ・購入予定の補聴器の見積書
- ※申請受付は、2月から開始します。
※交付申請は、必ず機器の購入前に行ってください。
※意見書の作成に必要な診察料や検査料、文書作成費などは自己負担となります。

日々の生活習慣を見直しましょう！ 「糖尿病予防教室」を開催します

市では、次のとおり「糖尿病予防教室」を開催します。日本では、成人の約6人に1人が糖尿病、またはその予備軍と言われており、その割合は、増加傾向にあります。糖尿病を予防するために、この機会に日々の生活習慣を見直しましょう。ぜひご参加ください。

- 日時** 2月8日（土）午後2時～
- 場所** 総合福祉センターふじみ 2階 会議室B・C
- 参加料** 無料（予約不要）
- 内容** 講演「糖尿病にならないために」（上野原市立病院 福住 美早樹 医師）

- 問い合わせ**
子育て保健課医療保健担当（☎ 62-4134）

上野原市のくらしサポーター 『シェア・コンシェルジュ』になりませんか？

上野原市が推進する
地域コミュニティ支援事業

ちょっとしたスキマ時間に趣味や特技を活かして人と人をつなぎ、上野原での暮らしを「もっと楽しく」「もっと豊かに」するためのお手伝いをしてみませんか？すでに各種活動をされている人や団体も大歓迎！ライフスタイルや、得意なことに合わせて活動できます。「活動を始めるには？」「どうやって継続するの？」「収益に繋げるためには？」という具体的なノウハウもお伝えします！

- こんな方に
ぴったり！
- ☐ 上野原でがんばる人を応援したい
 - ☐ 上野原のファンを増やしたい！
 - ☐ 楽しい交流イベントを企画するのが好き
 - ☐ ブログやSNSでの情報発信が得意
 - ☐ まちづくり・コミュニティづくりに興味がある



説明会を随時開催中！詳しくは「マイコミュ」アプリ▶交流イベントをチェック！

- 応募条件 **資格不要** **研修あり**
- ☑心身ともに健康な18歳以上の人
 - ☑パソコンやスマートフォンが使える人
 - ☑メール・WEB会議・電話などでコミュニケーションがとれる人

上野原で続々増加中！
どんな人が活動しているのかな？



<https://asmama.jp/my-commu/uenohara/>

【問い合わせ】政策秘書課政策担当（☎62-3191） 株式会社AsMama メール info@asmama.co.jp

税理士による無料申告相談



- 問い合わせ** 大月税務署（☎ 22-3151）

★申告書作成会場の開設期間以前に、無料申告相談を実施します

年金受給者、給与所得者および小規模納税者の所得税の申告書（土地、建物および株式などの譲渡所得がある場合を除く。）を作成して提出できます。申告書などの提出のみの場合は、郵送または所轄の税務署窓口にてご提出ください。

- 日時** 2月3日（月）、5日（水） 午前10時～正午、午後1時～3時
- 場所** もみじホール 2階 会議室
- ※混雑回避のため、オンラインによる事前申込を受け付けます。
電話での受付は行っておりませんので、ご注意ください。
一部、当日入場整理券の配付を行います、なくなり次第終了となります。
- 申込ウェブサイト** https://coubic.com/tochi120/booking_pages
- 予約受付開始** 1月9日（木）



LINE 申込



Web 申込

※事前申込みサイトの操作方法についてのお問い合わせは、【☎ 050-1722-2206】までお願いします。
※申告書などの提出のみの場合は、大月税務署に直接お持ちいただくか、東京国税局業務センター甲府分室（〒400-8541 甲府市丸の内1-1-18 甲府合同庁舎）まで郵送してください。

大月税務署からのお知らせ



- 問い合わせ** 大月税務署（☎ 22-3151）

★申告書作成会場を開設します

開設期間	会場	所在地	時間
2月17日（月）～ 3月17日（月） ※土日、祝日を除く	大月税務署 3階	大月市御太刀2-8-10 大月地方合同庁舎	●受付 午前8時30分～午後4時 ●相談 午前9時～午後5時

- 確定申告会場の混雑緩和のため、「入場整理券」が必要です。**
※入場整理券の配布状況に応じて、受付を早めに締め切る場合があります。
※入場整理券は、当日、会場で配布するほか、LINEアプリで事前に入手できます。LINEアプリでの事前発行は、国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」していただくことでご利用できます。（日時指定の入場整理券を入手することが可能です。）
※3月中は混雑が予想されますので、2月中の来場をおすすめします。

オンラインで事前発行
LINEアプリで国税庁の公式LINEアカウントを友だち追加してください。



★『確定申告書等作成コーナーから『e-Tax』で簡単申告！！

『確定申告書等作成コーナー』は、国税庁ホームページ（国税庁で検索）でご覧ください。

メリット

- ①国税庁ホームページから電子申告
- ②添付書類の提出を省略
- ③還付がスピーディー
- ④24時間いつでも利用可能

～協力隊活動日記～
ゆずりはら
活性化担当！
林隊員

10月1日に上野原市地域おこし協力隊員として委嘱を受け、桐原地区の活性化を目的として活動することになりました、林洋介です。桐原地区の団体「未来プロジェクト会議」に所属し、ふるさと長寿館を拠点として桐原地区の活性化を目指して活動しており、普段は、ふるさと長寿館で働きながら、地元の生産者や訪れるお客様とコミュニケーションをとっています。

八王子市出身の私が上野原市と関わりを持つようになったのは、昨年4月に知人と上野原駅周辺でピクニックをしてからでした。その後、7月に八王子市のコワーキングスペースを通して「桐原会」の人から桐原のことを伺い、8月に実際に桐原を訪れました。その際「八王子の隣に、こんなに自然豊かで穏やかな場所があるんだ」と感動したことを覚えています。それと同時に、私の父方の実家が和歌山県だということもあり、海や川、山で遊んでいた日々を思い出しました。

現在は、ふるさと長寿館のホームページリニューアルのために奔走しており、今年度中には新しいホームページが完成する予定です。また、同時並行で来年度行うイベントの検討もしています。桐原地区を盛り上げるべく、今後もさまざまな活動をしていきますので、どうぞよろしくお願いします！



協力隊委嘱式の様子

はやしようすけ

オコシタイ
通信
vol. 53

上野原市
地域おこし協力隊



Facebookで
活動報告中！

市立病院 通信

第17回 外科 小がねざわいつき 小金澤樹 医師



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。

皆さん、こんにちは。上野原市立病院の外科医、小金澤樹と申します。東京医科大学八王子医療センターの消化器外科・移植外科から赴任してきて早一年が経ちました。前任の富田医師から引き継ぎ、膵臓ヘルニアや胆嚢などを中心とした消化器外科手術を積極的に行う日々です。今後は、がんや胆石症など、上野原市に多い疾患に力を入れていきたいと考えております。何かありましたら、お気軽に外科の外来へお越しください。

天心館剣道スポーツ少年団

剣道を通して子どもの仁心と勇気を育む



天心館50周年記念剣道大会

団体の概要
天心館剣道スポーツ少年団は、団旗に「仁勇」を掲げ、剣道を通じて青少年を育成することを目的に、昭和50年に創立しました。「仁勇」の考え方を大事にしており、子どもの「人への思いやり」や「義に対しての勇気」を育むことに重きをおいています。昨年、創立50周年を迎え、創立以来、卒業していった約350名の子どもたちは、剣道はもとより幅広い分野で活躍しています。

連絡先	代表者	対象者	活動日時	活動場所	団体名
090-1112-8952	佐藤 誠	幼児～一般	【沢松】毎週日曜日 午後4時～6時 【西小】毎週水曜日 午後7時～9時	旧沢松小学校、上野原西小学校	天心館剣道スポーツ少年団

活動内容
小学生から高校生まで、14名の剣士が日々修練を積んでいます。稽古は週2回行っており、成果を実感できるような昇級・昇段審査、剣道大会などにも積極的に参加しています。稽古では、基本を中心とした反復練習を行っており、子どもたちが生涯スポーツとして剣道を続けていけるよう、体作りに重きをおいた内容を心がけています。

みんなに一言
剣道は、体力に関係なく、何歳までも続けることができる格技です。子どもたちにとっても、バランスの取れた運動感覚を養うことができる優れた競技であると思います。これからも当館は、武道としての理念を第一として、活動を続けていきたいと考えていますので、見学・体験などをご希望の人は、気軽にお声がけください。

上野原市スポーツ少年団

第5号

市内で活動するスポーツ少年団を紹介しています。団員は随時募集していますので、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。

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ
Lesson 40 あなたの住所

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）



右手人差し指で相手を指す。



両手の指先を付けて斜めに構え、屋根を表す。



5指を折り曲げた右手を軽く下ろす。



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. 145

今月のテーマ

食塩の摂りすぎは万病の元!!

【山梨県民の食塩摂取量】

令和4年度に山梨県が実施した「県民栄養調査」の結果で、山梨県民の食塩摂取量の平均値(20歳以上)は、男性が11.4g、女性が9.8gでした。これは、山梨県の健康増進計画である「健やか山梨21」に定める食塩摂取量の目標値である「8g未満」に比べ、2～3g多い結果となっています。

さらに、県民栄養調査をみると、食塩摂取量が8g以上の人は、しょう油、みそ、塩、その他の調味料からの食塩摂取が多く、濃い味を好む人は食塩摂取量が多くなることがわかります。



【薄味に慣れましょう】

県民栄養調査の結果からわかるように、食塩摂取量を減らすためには、調味料の使用量を減らすことが最も効果的です。

一般的に、味の濃さには1週間から10日くらいあれば慣れると言われています。普段から使う調味料を減らして、はじめは少し薄いと感じても、1週間程度我慢して続けてみてください。きっと味の薄さが気にならなくなるはずです。

また、酢やゆず・レモンなどの柑橘類の酸味、こしょうやとうがらし、スパイス、ハーブなどの香辛料、ねぎやしょうが、みょうがなどの香味野菜を使うと、調味料を減らしてもおいしく感じます。我慢と工夫で薄味に慣れましょう。

【減塩のすすめ】

「食塩を取り過ぎると高血圧症になりやすい」ということは、多くの人が知っていることだと思いますが、実は、食塩の摂りすぎによる弊害は、それだけではありません。

高血圧症になると、脳卒中や心臓病などの動脈硬化を原因とした病気の発症リスクが高くなります。また、腎臓にも負担がかかり、腎機能の低下から人工透析が必要になる場合もあります。

さらに最近では、食塩の摂りすぎが認知症のリスクを高めるとも言われています。まさに、食塩の過剰摂取は万病の元なのです。

これからも健やかな人生を送るために、今から減塩することをおすすめします。

【ご家庭の味の濃さを確認しましょう】

市では、「私たちの健康は、私たちの手で～のばそう健康寿命、つなごう郷土の食～」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着を目的として「上野原市食生活改善推進委員会」を設置し、地域ぐるみのより良い食習慣づくりのため、さまざまな活動を行っています。

この推進委員会では、「減塩普及啓発活動」として、毎年、各ご家庭を訪問し、汁物の塩分調査を行っています。ご家庭の汁物の味の濃さを知りたい人は、ぜひご利用ください(お近くの推進員、または子育て保健課医療保健担当までお問い合わせください)。



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	1月8日(水)	R6年8月9日～9月8日生
	2月7日(金)	R6年9月9日～10月8日生
9か月児	1月8日(水)	R6年3月1日～3月31日生
	2月7日(金)	R6年4月1日～4月30日生
1歳6か月児	1月17日(金)	R5年6月5日～6月25日生
3歳児	1月17日(金)	R3年9月1日～10月10日生
5歳児	1月29日(水)	R1年11月28日～R2年1月24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)

★麻しん風しん(MR)ワクチン2期
および高齢者肺炎球菌ワクチン

今年度、麻しん風しん2期および高齢者肺炎球菌ワクチンの接種対象者で、接種を希望されている人は、体調に留意し、早めに接種されますようお勧めします。なお、令和7年4月以降に接種した場合は、接種費用の全額が自己負担になります。

※予診票などを紛失した場合は再交付しますので、子育て保健課へ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
1月6日、20日、2月3日、3月17日	午後2時～3時
2月17日、3月3日	午後2時～4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。

危険業務従事者叙勲

消防功労 瑞宝単光章

かみじょう よしつぐ
上條 義次さん（大目地区在住）

1975（昭和50）年、東京消防庁入庁。府中、昭島、武蔵野消防署などで42年間消防業務に従事されました。

府中署時代に、大量の火の粉が舞う中、倉庫火災の消火活動に従事したことや昭島署時代に、洞爺湖サミットの特別警戒にあたったことが今も心に残っているとのこと。

受章にあたり「これまで関わってきた諸先輩や同僚、地域の方々、そして家族に感謝している」と話していました。現在は、上野原交通安全協会や防災リーダー支援の会で地域住民の安全のために尽力されています。

1月26日は

『第71回文化財防火デー』

消防総務課予防担当（☎62-4671）

昭和24年1月26日、現存する世界最古の木造建築物である法隆寺（奈良県斑鳩町）の金堂が炎上し、壁画が焼損しました。その後、昭和30年に当時の文化財保護委員会（現在の文化庁）と国家消防本部（現在の消防庁）が、1年のうちで最も火災の発生しやすい時期が1・2月であることなどから、1月26日を「文化財防火デー」と決めました。この日を中心として、全国的に文化財防火運動を展開していて、当市でも、市民のみなさんの文化財保護に対する関心を高められるよう、広報活動や保護のための調査を実施します。

貴重な財産である文化財を後世に残すため、火災・震災その他の災害から守りましょう。



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

『はたちの献血』キャンペーン

富士・東部保健福祉事務所（富士・東部保健所）
☎0555-24-9033

今年、新たに二十歳を迎えるみなさんを中心に、献血へのご協力をお願いします。

令和7年のはたちの献血キャンペーンのキャッチフレーズは「誰かの明日を考える。はたちの献血」です。

献血された血液は、血液製剤としてがんなどの治療に用いられていますが、少子高齢化社会の日本では、血液製剤を必要とする人が増加する一方で、若年層の献血者数が減少しています。血液の安定供給のため、献血へのご協力をお願いします。

山梨県内では、献血バスや甲府献血ルームで献血を行うことができます。

●献血バス 山梨県赤十字血液センターのホームページで献血バスの運行スケジュールを確認できます。

●献血ルーム 甲府市中央2-9-21 ファース甲府ビル2階※献血ルームに関するお問い合わせは、山梨県赤十字血液センター（☎055-251-5891）へお願いします。

将来の妊娠に備えた「プレコン健診」について



NPO法人フォレシア（☎050-5490-5950）

県では、将来の妊娠を考えながら、女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合う「プレコンセプションケア推進事業（プレコン健診）」を実施しています。プレコン健診では、将来の妊娠に備えた妊娠・出産に関わる検査を無料で受けることができます。

●対象 県内に在住・在勤の18歳～39歳の女性

●内容 健康課題の早期ケア、医師による結果説明、健診後のアフターフォロー

●受診期限 2月15日（土）

※受診方法などの詳細は、プレコン健診専用サイト（右上QRコード）をご確認ください。

公共施設で電気自動車の充電ができます

生活環境課生活環境担当（☎62-3114）

市内公共施設4か所に電気自動車用充電器が設置され、1月6日（月）以降、利用開始準備が整った施設から順次利用が開始されます。

●設置施設（各施設2基設置）

- ・総合福祉センターふじみ
- ・上野原スポーツプラザ市民プール
- ・上野原市立図書館
- ・上野原市役所

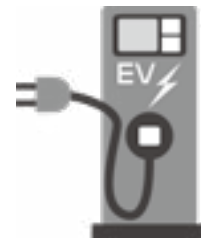
●設備規格 普通充電器（6kw）

●開始日程 1月6日（月）以降、利用開始準備が整った施設から順次利用開始

●利用方法 テラチャージのスマホアプリの利用、またはゲストモード（充電器本体のQRコードを読み込み）をご利用ください。

●利用料金 450円／時間

●設置・所有および運営事業者 テラチャージ㈱
※利用方法などについてのお問い合わせは、テラチャージサポート（☎03-6824-0797）へお願いします。

上野原デマンドタクシー
土曜日実証運行について

生活環境課生活環境担当（☎62-3114）

市では、デマンドタクシーの利便性向上に関する実証実験として、令和6年10月から令和7年3月末までを期間として、デマンドタクシーの土曜日運行を実施しています。運行時間や運賃、予約方法は、平日と同様ですので、ぜひご利用ください。

●運行期間 令和6年10月～令和7年3月31日（月）までの毎週土曜日

●運行区域 現在運行しているすべての区域

※その他詳しくは、お問い合わせください。

有料広告

屋根・外壁・板金・雨樋一式
新島工業株式会社
一緒に働きませんか？
職人・見習い大募集！
見習い12,000円～（日給）＊社保完備＊昇給有＊未経験者優遇＊
お気軽にお電話ください！
TEL:042-687-4886

お知らせチェックリスト

お買い物サービス券
「ノットくきっぷ」について

生活環境課生活環境担当（☎62-3114）

市では、公共交通である路線バスを利用して買い物をする人を対象として、お買い物サービス券「ノットくきっぷ」を交付し、対象商業施設において各種サービスの提供を受けることができる、公共交通（バス路線）利用促進実証実験を実施しています。

●事業期間 3月31日（月）まで

●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際、降車時にバス運転士に配布希望の旨を伝え、「ノットくきっぷ」を受け取ってください。サービス提供が可能な対象商業施設において、会計の際に「ノットくきっぷ」を提示すると、協力施設ごとのサービスを受けることができます。※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にご注意ください。

●対象商業施設

- ・いちやまマート上野原店
- ・オギノ上野原店
- ・クスリのサンロード上野原店

※サービス内容などの詳細は、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。

家庭ごみ・資源物
収集予定表の配布予定

生活環境課クリーンセンター担当（☎63-5353）

令和7年度版の「家庭ごみ・資源物収集予定表」は、2月下旬から3月上旬に公表・配布予定です。※詳しくは、ホームページをご確認ください。

あなたの身近な不動産パートナー
有限会社ベストホーム
土地・建物の購入・売却・相続などの相談、
新築・リフォーム、お任せください。
山梨県上野原市上野原1001 協栄ビル1階
0120-42-6101



会計年度任用職員募集

●募集職種・職務内容

- ・事務員…市各機関での一般行政事務
- ・事務員(障害のある人)…市各機関での一般行政事務
- ・土木作業員…市道維持管理業務、事務補助など
- ・教育支援員…小中学校での教員補助、ICT 活用支援
- ・校務助手…小中学校での労務作業など
- ・学校図書館司書…小中学校図書館での司書業務
- ・保育士…こども園・保育所での保育業務
- ・保育補助員…こども園・保育所での保育補助業務(保育士などの資格の有無は問いません)
- ・介護保険認定調査員…介護保険の認定にともなう訪問調査
- ・学芸員…歴史文化展示室での作業および事務
- ・家庭相談員…家庭における児童の養育に関する相談対応および指導業務

※事務員(障害のある人)、介護保険認定調査員、家庭相談員は、右記の応募資格をご確認ください。

●任用期間 4月1日～令和8年3月31日

●勤務時間 上限1日7時間のパートタイム
※日数・時間は要相談

●報酬 職種により月給・時間給の区別がありますので、お問い合わせください。

●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。なお、教育支援員は、教員の資格がある人は免許状の写しを、学校図書館司書は、司書の資格を有していることがわかる公的書類を、保育士は、保育士資格証・幼稚園免許状の写しを、学芸員は、学芸員の資格を有していることがわかる公的書類を、事務員(障害のある人)は、手帳などの写しを添付してください。

※履歴書には、希望職種を必ず記載してください。

●募集期間 1月15日(水)～1月31日(金)
※募集期間後も随時受け付けている場合がありますので、お問い合わせください。

●問い合わせ 総務課人事担当(☎62-3117)

●応募資格

【事務員(障害のある人)】次のいずれかの交付を受けている人

- ①身体障害者手帳
- ②身体障害者福祉法第15条の規定により、都道府県知事が定める医師が当該都道府県において同条の申請に用いられる様式により作成した、障害の種類および程度ならびに障害者の雇用の促進等に関する法律別表に掲げる障害に該当する旨が記載された診断書・意見書
- ③産業医または健康管理医による②に準じる診断書・意見書(心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫または肝臓の機能の障害に関するものを除く)
- ④都道府県知事もしくは政令指定都市市長が交付する療育手帳など、または児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医もしくは地域障害者職業センターによる知的障害者であることの判定書
- ⑤精神障害者保健福祉手帳

【介護保険認定調査員】介護支援専門員、保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士などの保健・医療・福祉に関する専門的な資格をお持ちの人、または介護職員初任者研修などの修了者(いずれも普通自動車運転免許を有する人)

※都道府県が実施する認定調査員研修を修了していない人は、新規研修を受講していただきます。

【家庭相談員】次のいずれかに該当する人

- ①学校教育法に基づく大学で児童福祉、社会福祉、児童学、心理学、教育学、社会学を専修する学科またはこれらに相当する課程を修めて卒業した人
- ②医師
- ③社会福祉主事として、2年以上児童福祉事業に従事した人

住宅用火災警報器の設置・点検・交換をお願いします



設置は義務です！

★火災の多発時期に備えて

昨今、火災による死者数が増加しています。死者数の81%は、建物火災によるもので、そのうち91%は住宅で発生しています。

★市内の住宅用火災警報器の設置率は？

昨年、市内世帯を対象に調査を実施したところ、住宅用火災警報器の設置率は89%で、そのうち規定の場所に設置している世帯は59%でした。また、設置世帯の37%が、設置後10年を経過しているにもかかわらず、機器を交換していないことがわかりました。

★住宅用火災警報器は必要？

住宅用火災警報器の設置は、条例で義務づけられています。また、全国的にみると、設置していない場合に比べて、死者数、焼損面積、損害額のすべての数値がほぼ半減していて、その有効性が確認できます。

★作動状況、設置年月日の確認を！

住宅用火災警報器の設置が義務化されてからすでに13年が経過し、電池切れや故障などにより作動しない警報機が多く散見されます。点検ボタンを押したり、紐を引いたりして作動状況を確認してください。応答がない場合は、電池切れや故障が考えられますので、機器ごと交換しましょう。

★正しい設置場所は？

正しい設置場所は、使用中のすべての寝室と、2階以上に寝室がある場合は、寝室がある階の階段天井部または壁です。

住宅用火災報知器を設置しましょう！

私と、私の大切な人を守るために…

●問い合わせ 消防総務課予防担当(☎62-4671)

令和6年度県政功績者表彰

山梨県の発展に貢献した功績が認められ、令和6年11月20日付けで、次のおふたりが令和6年度県政功績者表彰を受けられました。

地方自治 県政功績者表彰

おがた こうしょう
尾形 幸召さん(甲東地区在住)



2003(平成15)年に旧上野原町議会議員に当選して以来、町議並びに市議を5期19年余り務め、永きにわたり町政および市政をはじめとした地方自治の発展に尽力されました。

議員時代は、自身の地位や名声のことよりも、地域住民の不便・不都合の声に耳を傾け、どうすればそれが解消できるかを常に考え、行動力を持ってさまざまな事業に取り組んできたとのこと。被表彰にあたり、「地域や家族に支えられた議員人生だった。お世話になった方々に感謝している」と話していました。

地方自治 県政功績者表彰

すぎもと ともよし
杉本 友栄さん(秋山地区在住)



2003(平成15)年、旧秋山村議会議員に当選して以来、村議並びに市議を5期19年余り務め、永きにわたり村政および市政をはじめとした地方自治の発展に尽力されました。

被表彰にあたり、「今回の表彰は、地域の支えがあったからこそこそただけのものであると思っている。これまで関わり、支えてくださった方々に感謝している」と話すとともに、今後について「これからも秋山地区ひいては上野原市の発展のことを考え、できることには積極的に取り組んでいきたい」と話していました。

お知らせ

～人の動き～

人口と世帯(令和6年12月1日現在)		
	人口等	対前月比
人口	21,226人	-41
男性	10,651人	-12
女性	10,575人	-29
世帯	10,062世帯	-16



林業退職金共済制度
（林退共）のご案内

林退共は、昭和 57 年に発足した、林業界で働く人のために国が作った退職金制度です。この制度は、事業主が従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

●制度の特徴

- ・掛金は税法上、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
- ・掛金の一部を国が免除します。
- ・雇用事業主が変わっても、退職金は企業間を通算して計算されます。

●事業主の皆さまへ

- ・共済証紙は、労働日数に応じて適正に貼付してください。
- ・共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

●労働者の皆さまへ

- ・事業主が変わるときは、共済手帳を忘れずに受け取りましょう。
 - ・林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求しましょう。
 - ・以前、林業の仕事をされ、林退共制度に加入していた人で、退職金請求手続きをした心あたりのない人は、退職金を受け取っていない可能性があります。下記へお問い合わせください。
- ※詳しくは、ホームページ(右上 QR)をご覧ください。

●問い合わせ

独立行政法人勤労者退職金共済機構

林業退職金共済事業本部（☎ 03-6731-2889）

市外通院の血液透析患者に
交通費の一部を助成します

福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）

大月・上野原合同企業
ガイダンス参加企業募集

産業振興課商工観光担当（☎ 62-3119）

大月市と上野原市では、令和 8 年卒業予定の学生や一般求職者を対象として開催する合同企業ガイダンスに参加する企業を募集します。

●開催日時 3 月 16 日（日）午後 1 時～

●開催場所 大月市民会館（大月市御太刀 2-11-22）

●参加要件（次のすべてに該当する企業）

- ①大月市または上野原市内に本社または事業所・店舗などを有し、当該事業所に採用を予定している企業
- ②大月市または上野原市の暴力団排除条例に規定する暴力団に該当しない企業
- ③事業内容が公序良俗に反していない企業

●参加費用 無料（要申し込み）

●募集期間 1 月 6 日（月）～1 月 20 日（月）

●申込方法 参加申込書を、大月市の企業は大月市役所に、上野原市の企業は上野原市役所に提出
※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

第 20 回上野原市社会福祉大会

市社会福祉協議会（☎ 63-0002）

●日時 2 月 15 日（土）午後 1 時 30 分～午後 4 時（午後 1 時開場）

●場所 もみじホール

●内容 記念式典、各種表彰、記念講演「こころの健康～いつまでも笑顔で過ごすために～」(山梨県立精神保健福祉センター所長 志田博和さん)、手話を交えて合唱（手話サークル「手輪っち」）

※参加希望者は、1 月 28 日（火）までにお申し込みください（定員あり、先着順）。

行政書士記念日
無料相談会のお知らせ

山梨県行政書士会（☎ 055-237-2601）

山梨県行政書士会では、2 月 22 日の行政書士記念日にちなみ、次のとおり無料相談会を開催します。

●日時（東部・富士五湖支部）

2 月 16 日（日）午前 10 時～正午／午後 1 時～4 時

●場所 富楽時ふらっと（富士吉田市下吉田 4-2-15）

●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、成年後見、各種法人設立など。

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

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

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

●出願期間

第 1 回 2 月 28 日（金）まで

第 2 回 3 月 11 日（火）まで

※資料を無料でお渡ししていますので、資料請求する場合は、お問い合わせいただくか、ホームページ（右上 QR コード）からお願いします。

母子健康教室(すくすく教室)
のスタッフを募集します！

子育て保健課子ども家庭担当（☎ 62-1199）

市では、4 月から母子健康教室（すくすく教室）のお手伝いをしていただけるスタッフを募集します。

●募集職種 保育士

●募集人数 若干名

●職務内容 音楽療法の親子活動スタッフ

●応募方法 履歴書に保育士資格証・幼稚園免許状の写しを添付して提出してください。

●募集期間 1 月 15 日（水）～2 月 28 日（金）

※期間後も随時受け付けている場合がありますので、お問い合わせください。

※勤務時間や報酬など、詳細はお問い合わせください。

お知らせ

ミレーの美術館で、ボランティア活動してみませんか？

山梨県立美術館

ボランティアスタッフ募集

募集要件などの詳細は、ホームページをご覧ください。

募集締切 2 月 12 日（水）

【お問合せ・お申込み】山梨県立美術館「協力員募集担当」
〒400-0065 甲府市貫川 1-4-27（☎ 055-228-3322）
メール kyoryokukai@art-museum.pref.yamanashi.jp

後期高齢者の医療費の
お知らせを発送します市民課国保年金担当（62-3112）
県後期高齢者医療広域連合（☎ 055-236-5671）

75 歳以上の人の医療費のお知らせを、1 月下旬に郵送します。なお、2 月上旬までに順次配達されます。

●記載内容 令和 5 年 12 月～令和 6 年 11 月の間に受診した医療機関の自己負担額の合計など

●注意事項 令和 6 年 12 月診療分は、今回発送する医療費のお知らせには記載されず、令和 8 年 1 月末に発送する医療費のお知らせに記載されます。そのため、医療費控除の申告手続きを行う際、令和 6 年 12 月診療分については領収書が必要となります。

2025 年農林業センサスを実施します

政策秘書課秘書広報担当（☎ 62-3191）

農林水産省では、全国一斉に「2025 年農林業センサス」を実施します。

この調査は、5 年ごとに我が国の農林業・農村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。

1 月上旬から、農林業を営んでいる人を調査員が訪問し、聞き取り調査や調査票の配布を行いますので、ご協力をお願いします。

※調査票に記入された事項は、統計以外の目的には使用されません。



島田地区の伝統行事

『島田のどんと焼き』

次のとおり「島田のどんと焼き」を実施します。行事の見学もお待ちしています。

●日時 令和 7 年 1 月 12 日（日）午前 8 時～

●会場 旧島田中学校グラウンド

※お車は、島田コミュニティーセンター、または旧島田中学校校舎前に駐車してください。

※正月飾りを持ち込む場合は、プラスチックや燃えにくいものは必ず外してください（島田地区以外の人の持ち込みも歓迎します）。

●問い合わせ

島田のどんと焼き実行委員会 荒野（☎ 63-3263）

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

令和7年上野原市消防団出初式

消防総務課庶務担当（☎ 62-4112）

市では、次のとおり出初式を行います。出初式は、年のはじめに、火災や災害のない一年であることを願って市消防団が行うものです。

- 日時 1月12日（日）午前8時30分開式
- 場所 上野原中学校グラウンド（雨天中止）
- 内容 消防活動尽力者に対する各種表彰、秋山第2分団による小型ポンプ操作の実演

★消防団員・消防音楽隊員募集中★

消防団は、市民のみなさんの生命や財産を災害から守るため、日ごろから訓練に励んでいます。消防団員、消防音楽隊員は随時募集中です。



受けていますか？浄化槽の法定点検

（一社）山梨県浄化槽協会（☎ 055-225-5118）
県大気水質保全課（☎ 055-223-1511）

浄化槽の管理者（設置者）には、「保守点検」、「定期清掃」、そして「法定検査」の3つの実施が法律で義務づけられています。

県では今年度、法定検査を受検していない人を対象として、個別に受検案内を郵送しています。受検案内を受け取られた人は、県指定の検査機関である一般社団法人山梨県浄化槽協会に申し込み、速やかに検査を受けてください。

浄化槽は、適切な維持管理を行わないと、浄化機能が低下するばかりでなく、汚物・汚水が水路などへ流出することで、水質汚濁や悪臭を放つなど、近隣の迷惑となることがあります。良好な水環境の維持のため、浄化槽の適切な維持管理をお願いします。

中央公民館
「今から、取り組もう！防災講座」

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

中央公民館では、明治安田生命保険相互会社の公民館講座を利用して、次の日程で「今から、取り組もう！防災講座」を開催します。参加は無料です。

阪神・淡路大震災から30年。あの大きな災害を思い出し、もう一度、防災のことについて考えてみましょう。

●日時 1月22日（水）午後2時～3時30分

●場所 もみじホール 2階 会議室2

●定員 30人

●参加費 無料

●申込方法 市公式LINEによる電子申し込み、または社会教育課まで電話申し込み

●申込締切 1月15日（水）

※必ず事前の申し込みをお願いします。また、募集は、定員になり次第締め切ります。

文化財常設展示室の
名称が決まりました

社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

もみじホール1階にオープン予定の文化財常設展示室の名称と愛称について、次のとおり決定しました。

なお、愛称は、10月に回覧および市ホームページで公募した中から決定しました。ご応募いただいた皆さんありがとうございました。

●名称 上野原市歴史文化展示室

●愛称 上野原アーカイブルーム

●愛称の推薦理由（応募者より） 保存していくものとして、現代のPC世代にも受け入れられやすいイメージとして、これしか無いと思いました（アーカイブ＝保存ですから）。

※その他、次の候補がありました（到着順）。

- ・まだ知らないだけ上野原郷土資料展示室「先輩達はこんなに頑張った！」
- ・ふれあい館
- ・文化ファミリー館
- ・カルチャー館
- ・いにしえルーム
- ・いつでもみんなのミュージアム
- ・歴史・民芸・陳列館 history & folk craft museum

防災・減災について考えよう vol.45

問 危機管理室（☎ 62-3145）

上野原市が大雪になったら

上野原市は、平成26年2月の記録的な大雪（104cm積雪）により、鉄道や高速道路、国道などの交通網が数日間にわたり遮断され「陸の孤島」と化し、市民生活に甚大な影響を受けました。

この教訓を活かし、日頃から次の4つのような大雪に対する対策を万全にし、備えておきましょう。



備蓄品を確認しよう

道路が通行止めになった場合、スーパーやコンビニエンスストアなどに商品が届かず、物資が不足する可能性があります。食料などの備蓄品は、最低でも3日分、できれば7日分を準備し、期限を確認しておきましょう。



防寒用品を準備しよう

倒木などの影響で停電になり、復旧に時間がかかることも想定されます。毛布や暖房器具に使う灯油、カイロなどの防寒用品を準備し、懐中電灯や携帯用充電器などは、事前に使えるか確認しておきましょう。



医師と相談しておこう

道路が通行止めになった場合、通院ができなくなり、薬の処方を受けることもできなくなる可能性があります。常備薬を確認し、もしものときの通院方法などについて、家族や医師と相談しておきましょう。



注意して歩きましょう

路面が滑りやすく、転倒する危険性があります。帽子や手袋を身に着け、体の重心を前にして靴の裏全体を路面につけるように歩きましょう。また、屋根の上の雪などが落ちてくることがありますので注意しましょう。



●●● 1月の各種相談日・申請期限・窓口業務

区分	日時	場所	区分	日時	場所
児童巡回相談	9日（木） 午後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	1月の申請書提出期限 10日（金）	農業委員会（産業振興課内） ☎ 62-3119
人権相談	10日（金）、31日（金） 午前10:00～正午		市税収納・納税相談	26日（日） 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎ 62-3113
行政相談	20日（月） 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	市民課日曜窓口	26日（日） 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎ 62-3112

リンデン だより

LINDEN DAYORI

市立図書館

一般書

◇『隣人のうたはうるさくて、ときどきやさしい』
白尾悠／著 双葉社

◇『マンダラチャート』 垣谷美雨／著 中央公
論新社

◇『いのちの波止場』 南杏子／著 幻冬舎

◇『台所で考えた』 若竹千佐子／著 河出書房
新社

児童書

○『実験でわかる！おいしい料理大研究』 石川
伸一／著 誠文堂新光社

○『くいしんぼうのクララ』 ながわちひろ／
作・絵 徳間書店

○『ちいちゃんのおもちゃたち』 斉藤洋／作 武
田美穂／絵 理論社

絵本

◆『せかいいちのおおどろぼう』 菅野由貴子／
絵 みきつきみ／作 文研出版

◆『ミーコ』 長谷川義史／作 講談社

◆『糸をつむいで世界をつないで』 ディナラ・
ミルタリボヴァ／絵 ケイティ・ハウズ／文
ほるぷ出版

図書館イベント

●あおぞらおはなし会 『きたきつねとはるのい
のち』ほか

1月18日（土）午後2時30分～ 会議室

◎たんぽぽ会

●えいご絵本おはなし会『おおきなかぶ』ほか

1月19日（日）午前10時30分～ 会議室

●映画鑑賞会 『横道世之介』

1月19日（日）午後2時～ 会議室

●親子文芸講座 『茶道マナー教室』

1月25日（土）午後2時～ 会議室

※事前申込が必要です。

＜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

ホームページ



スマイル ニュース

SMILE NEWS

217

男女共同参画推進委員会

褒められると嬉しい

どうしたら一人ひとりが輝けるだろうか。

小学校の掲示板に「友達の良いところを見つけよう」とあった。良い人間関係を築く重要な視点である。周囲の人の欠点は誰でもすぐに言えるが、長所となると日頃の注意力が必要になる。

漫画家のしりあがり寿氏が、テレビ番組の中で「長所が見える虫メガネ、短所が見えなくなるサン
グラスがあるといい」と言っていたが、面白い。

大人になると自分の欠点は認めたくないし、他人に指摘されたくない。また、人の長所も素直に認めたくない心が微妙に働いてくる。

学校と違い社会では、嫌な人には会わないという選択肢もあるが、避けている人とは意外と出会うという運命がある。地域社会では、良好な人間関係を築くことが、あらゆる活動の重要な要素となる。「十人の友達ができる本」の著者である高橋フミアキ氏は、苦手な人と会う直前に心の中で「ありがとう」と3回つぶやくことを薦めている。これは確かに効果がある。

老若男女、誰であろうと、褒められ認められることは嬉しいものだ。苦手な人であろうと昇進・栄誉などには、ひと言「おめでとう！」を伝えたらどうだろうか。活動や趣味などに「素晴らしいですね！」と言葉を添えると、その人がますます精力的に活動する力となる。自分の失敗を引きずらず、好転させる考え方について、ゴルフツアーメンタルトレーナーのヨッシー小山氏は、1に「まず自分をほめる」、2に「どうすれば良かったのか振り返る」、3に「そのために何をすれば良いか考える」と良いと言う。



【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

●●●上野原市立病院 1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	午前 初診	浮田（健）・ 松本	飯野・三澤	藤田（健） 浮田（健）	三澤・ 村田	三澤・ 坂東
一般外来	午前 予約	三澤（仁）・ 1/6,20 小池	岡本・村田・ 片山・松本	1/8,22 小池・ 長坂（浩）・唐澤	浮田（健）・ 浮田（紗）	岡本・村田・ 進藤
	午前					
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
	午前					
皮膚科	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
	午前	山梨大非常勤医師			木村	河西
眼 科 【一般外来】	午後			1/15,29 菊島 1/8,22 米山		1/17,31 菊島 1/10,24 櫻田
耳鼻咽喉科	午前 午後		山下 午前9時30分診察開始	渡邊		笹沼
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、12月17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ご相談ください。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 #22



睡眠と生活スタイル

皆さん、明けましておめでとうございます。
『一年の計は元旦にあり』といいますが、今年こそはダイエットや運動をやろうと決めている人もいると思います。しかし、体はなかなか言うことを聞いてくれません。そこで今回は、令和6年に発表された『睡眠と生活スタイル』に関する興味深い論文をご紹介します。6つの望まれる生活スタイル（健康的な食事、定期的な運動、禁煙、禁酒、座りがちな行動、適正体重）のうち、5～6個を守れている人を健康的、3～4個は平均的、それ以下は不健康と、3つの群に分け、それぞれの睡眠について検討した研究です。健康的な人は、不健康な人と比べると、眠れない・眠気がある生活や睡眠時無呼吸のリスクが半分となり、良質な睡眠を取れている人が1.5倍になるそうです。睡眠は、それだけの生活スタイルについての具体的な解説については、次回、どうぞ期待ください。

広報うえのはら おトククーポン

クーポンは、切り取ってお使いください。

おトククーポン協力店募集中

広報うえのはらにクーポン券を提供しています。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、入店時に本券を必ず提示してください。 ※他の割引・サービスの併用はできません。 ※クーポンの使用は不可 ※クーポン券は、現金との引き換えはできません。 ※有効期限：2025年1月末日まで	定休日/木・土・日・祝日 営業時間/9:00～20:00 ※本券1枚につき1名様まで使用可能です。（一人一回限り） ※使用の際は、入店時に本券を必ず提示してください。 ※他の割引・サービスの併用はできません。 ※クーポンの使用は不可 ※クーポン券は、現金との引き換えはできません。 ※有効期限：2025年1月末日まで	定休日/土・日・祝日 営業時間/10:00～20:30 ※本券1枚につき1名様まで使用可能です。（一人一回限り） ※使用の際は、入店時に本券を必ず提示してください。 ※他の割引・サービスの併用はできません。 ※クーポンの使用は不可 ※クーポン券は、現金との引き換えはできません。 ※有効期限：2025年1月末日まで	定休日/水曜 営業時間/9:00～18:00 ※本券1枚につき1名様まで使用可能です。（一人一回限り） ※使用の際は、入店時に本券を必ず提示してください。 ※他の割引・サービスの併用はできません。 ※クーポンの使用は不可 ※クーポン券は、現金との引き換えはできません。 ※有効期限：2025年1月末日まで
---	---	--	---

上野原 PhotoRecord



スポーツ少年団との 秋季火災予防運動

令和6年11月4日（月・振休）、市消防署秋山出張所では、秋季火災予防運動の一環として、秋山空手道スポーツ少年団の皆さん協力のもと、火災予防啓発活動を行いました。冬は暖房器具の使用や乾燥、強風といった出火・延焼の起こりやすい条件が揃い、火災が発生しやすくなります。たばこや焚き火、暖房器具など、火の取り扱いには十分注意してください。また、火災が発生した場合はすぐに119番通報をしてください。



キャッシュレス時代の新たな取り組み 日大明誠高校文化祭

令和6年11月22日（金）～23日（土・祝）、日大明誠高校で文化祭が開催されました。同校は現在、積極的にICT化を推進しており、今回の文化祭も特設サイトの開設やキャッシュレス決済の導入など、ICTを活用したものとなりました。高校におけるキャッシュレス決済導入は、首都圏初とのことで、同校ICT委員長の金田先生は、「キャッシュレスの裾野が当校から全国に広がってほしい」と話していました。



△模擬店にてキャッシュレスで支払いをする生徒

関東地区グラウンド・ゴルフ大会 市川武士さんが優勝

令和6年11月13日（水）～14日（木）、千葉県で開催された「第31回関東地区グラウンド・ゴルフ千葉県大会」において、島田地区の市川武士さんが個人優勝を勝ち取りました。関東地区1都7県から総勢1,152名の参加者がA～Cグループに分かれて闘い、Cグループ約400名の中での優勝です。市川さんは、「グループに恵まれ、楽しく普段通りにプレーできたことが結果につながった」と振り返りました。



にじいろ歌謡連合会から 市に寄付をいただきました

令和6年11月27日（水）、にじいろ歌謡連合会のおまたひろゆき会長、角田令子さん、佐藤紀美子さんが市長を訪問し、市に寄付をくださいました。この寄付金は、11月17日（日）、同団体の主催によりもみじホールにて開催された「にじいろ歌謡祭」に参加された方々から募った参加費から、開催にあたっての経費を除いた残額であるとのことで、小俣会長は、「広く市政に役立ててほしい」と話していました。



△角田さん（左）、小俣会長（左中）、佐藤さん（右）

市民プールに通う有志メンバー マスターズ水泳で日本一

令和6年12月1日（日）、千葉県で開催された「ジャパンマスターズスプリント2024」の男子リレー280～319歳の部において、市民プールに通う有志で結成したチームが優勝しました。メンバーの沢村英雄さん、細川健三さん、北村良さん、長田弘行さんの4名は「和気あいあいと練習してきたが、良い結果が残せて嬉しい」、「これをきっかけにシニアスポーツがもっと活性化してほしい」と口々に話していました。



△左から沢村さん、細川さん、北村さん、長田さん

県内メディアが総力取材&応援！ 「せいだ芋」に集まる注目

毎年完売の人気アイテム「せいだ芋のポテトフライ」の再発売と同時に、「せいだ芋」や「せいだのたまじ」についての取材がさまざまなメディアから「上野原せいだプラント」に殺到しました。県内の放送局や新聞社を中心に「せいだ芋のブランド化」を通したまちおこしをALL山梨で応援してくれています。取材の問い合わせは年末まで続き、「せいだ芋」を通した市の「まだ、知らないだけ。」の魅力を積極的に発信しました。



△YBSラジオ「ひる前らじお うるさごぜん」
（令和6年9月16日（月・祝）放送）

上野原高校生徒が人権擁護委員に 上野原駅で人権啓発活動

毎年12月4日～10日は「人権週間」。全国各地で人権啓発活動が行われます。市では、令和6年12月3日（火）に上野原高校の生徒を1日人権擁護委員に委嘱し、人権擁護委員の皆さんとともに上野原駅南北通路で啓発物品の配布などの啓発活動を行いました。活動には、たまじまると人KEN まるくんも参加し、夕方の通勤・通学で道行く人へ、人権への正しい理解を呼びかけました。



△UTYテレビ山梨「スゴるく」
（令和6年10月1日（火）放送）



△YBS山梨放送「やまなし調べラズてて！TV」
（令和6年10月4日（金）放送）

UBC の新ネットサービス 提供エリア絶賛拡大中

1G
コース

ベストエフォート
上り・下り最大概ね 1 Gbps

戸 賃 4,950円/月
集 合 4,400円/月

10G
コース

ベストエフォート
上り・下り最大概ね 10Gbps

上野原市内
最高速度

※ 上記料金は税込み表示です ※ 10G コースのご利用料金はお問合せ下さい

UBC の新インターネットコースなら、
通信速度は超高速の **1Gbps***1 更に、
上野原市内最高速の **10Gbps***1*2 が選べます！

*1 通信速度は技術規格上の最大値で、実際の通信速度を示すものではありません
ご利用のパソコンなどの機器やネットワーク機器の性能、ご利用環境や回線の混雑状況などによって低下する場合がございます
*2 2024 年 12 月現在 (当社調べ)

提供エリア及び提供開始スケジュール (予定)

秋山	1G サービス提供中
島田	1G サービス提供中
上野原	1G サービス提供開始エリア拡大中
松留、八ツ沢	2024 年度中
巖 (松留、八ツ沢除く) 大鶴、甲東、大目	2025 年度
桐原、西原	2026 年度

※ 提供開始スケジュールは 2024 年 12 月現在の予定です。切替工事の進捗により、各地区の開始時期は変更になる場合がございます



株式会社上野原ブロードバンドコミュニケーションズ

上野原市上野原 8154-36 9 時～19 時
https://www.u-bc.net/ (年中無休)

0120-62-5503

【電気通信事業 総務省届出番号 A-18-7538】



UBC YouTube
チャンネル



UBC 番組表

オキノグリーンスタンプカードの ポイントが『みやがわ』で貯められます！

『学生さんに大人気』
メガネ一式 12,000 円～

『エントリーモデルの高性能』
補聴器 85,000 円～

おかげさまで創業 92 年

とけい・めがね・補聴器

みやがわ

☎ 0554-63-0234 水曜定休

SNS もやってます！

フェイスブック インスタグラム



上野原市内でも、業界でも『みやがわ』は小さな小さな専門店ですが、だからこそ、店主の目が色々なところへ行き届いた仕事を心掛け『信頼されるお店』となれますよう日々取り組んでいます。みなさんが困ったときに頼りになりたいて日々思っております。身近な近所にも安心して頼れるお店があるんだと感じて頂きますよう、丁寧な接客・細かな説明、そして皆様に寄り添った親身な対応に努めます。

令和 7 年
新年
『みやがわ』は
おかげさまで創業 92 年