



ユネスコ無形文化遺産「風流踊」

## 無生野の大念仏

2月16日(日)、しめなわ青竹や注連縄、紙の切り飾りによって飾られた秋山地区の無生野集会所で「無生野の大念仏」が厳かに行われました。



「広報うえのはらおトクーポン」は  
23ページ左端に掲載しています。



### 上野原市歴史文化展示室

# 上野原アーカイブルームがオープンします！

上野原アーカイブルームイメージ図

上野原市の歴史と文化を紹介する「上野原市歴史文化展示室（愛称：上野原アーカイブルーム）」がオープンします。

### オープン日時・場所

## 4月1日(火) 午前9時 もみじホール 1階

# 上野原市歴史文化展示室 上野原アーカイブルーム

### 2025年4月 OPEN

### 施設案内

- 開室時間 午前9時～午後5時（入室無料）
- 休室日 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始、展示整理期間

【常設展示室】  
文化財、歴史的資料、模型、映像、解説パネルで上野原市の歴史と文化を紹介します。

【企画スペース】  
企画展示の他、個人や団体も展示に利用できます（有料）。利用期間が限られますので事前にご相談ください。  
※4月～6月は、企画展示「ちよっと昔の上野原展」を開催します。

- 問い合わせ  
社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

施設に関する詳細は、市ホームページをご確認ください。



# 3.16 上野原

日本一を決める大会がいよいよホーム開催

## 有名ゲスト緊急参戦



全国各地で行われる「3x3.EXE TOURNAMENT（スリーエックススリー エグゼ トーナメント）」の予選ラウンドが、上野原市でも開催されます。上野原サンライズの熱い戦い、ぜひご覧ください。詳細は、右下のQRコードから上野原サンライズHPをご確認ください。

# 伝説の幕開けを目撃せよ

3X3 EXE TOURNAMENT

<https://3x3.exe.com/tournament/>

観戦無料

会場：旧島田中学校体育館  
[https://www.gakko.net/chugokuhin/isp\\_202503.html](https://www.gakko.net/chugokuhin/isp_202503.html)  
<https://sunrise.exe.com/>



飼い主のみなさん、忘れないで！

# 狂犬病予防注射

市では、次の日程で令和7年度狂犬病予防注射を実施します。生後91日以上の犬を飼育している場合は、ご都合のよろしい会場で予防注射を受けてください。

●問い合わせ 生活環境課生活環境担当(☎62-3114)

## 狂犬病の予防注射

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

※予防注射は、毎年6月30日までに受けなければなりません。

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

## 狂犬病予防注射時の注意事項

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

## ◎狂犬病とは

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

## 狂犬病予防注射日程表

予防注射を希望される人は、次の日程表をよくご確認の上、お越しく下さい。

### ■上野原・大目地区 4月2日(水)

会場(敬称略)	受付時間	会場(敬称略)	受付時間
牛倉神社	午前 9時00分～ 9時35分	市役所(センタープラザ)	午前10時20分～10時45分
オーシャン上野原店(旧渡辺パチンコ店)前	午前 9時40分～ 9時55分	市役所大目出張所前	午前11時05分～11時15分
原自治会館前	午前10時00分～10時15分	犬目消防庫前	午前11時35分～11時40分

### ■上野原・巖・大鶴地区 4月3日(木)

会場(敬称略)	受付時間	会場(敬称略)	受付時間
紙ふうせん駐車場	午前 9時00分～ 9時20分	大倉(山王神社前)	午後 1時30分～ 1時35分
山風呂(長田一雄宅入口)	午前 9時30分～ 9時40分	大曾根消防庫前	午後 1時45分～ 1時50分
八米公民館前	午前 9時50分～ 9時55分	大柵集会所前	午後 2時05分～ 2時10分
新田倉(梶原工務店前)	午前10時05分～10時15分	日野(市川正末宅前)	午後 2時20分～ 2時25分
コモアしおつ石の公園	午前10時35分～11時30分	上ノ山(志村モト子宅前)	午後 2時35分～ 2時40分
鶴川神社前バス停	午後 1時10分～ 1時15分		

### ■桐原・上野原・大目・甲東地区 4月8日(火)

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

### ■桐原・西原地区 4月9日(水)

会場(敬称略)	受付時間	会場(敬称略)	受付時間
旧尾続分校前	午前 8時45分～ 8時50分	田和(橋本土建前)	午前10時15分～10時20分
桐原分団第2部消防庫前	午前 8時55分～ 9時00分	旧六藤分校前	午前10時25分～10時30分
腰掛集会所前	午前 9時20分～ 9時25分	日寄橋横	午前10時40分～10時45分
飯尾区民会館前	午前 9時45分～ 9時50分	消防署桐原出張所前	午前10時50分～10時55分
原地区集会所前	午前 9時55分～10時00分	旧桐原支所入口	午前11時05分～11時10分
市役所西原出張所駐車場	午前10時05分～10時10分		

### ■島田・巖地区 4月10日(木)

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

### ■秋山地区 4月15日(火)

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

# 市職員の給与状況等をお知らせします

令和6年4月1日現在における上野原市職員の給与や職員数などの人事行政運営状況などをお知らせします。なお、総務省の地方公共団体給与情報等公表システムに基づく給与・定員管理などの公表は、後日、市ホームページで行います。

●問い合わせ 総務課人事担当 (☎62-3117)

## 6. 職員給与費の状況 (普通会計予算)

区分	職員数 (A)	給与費				1人あたり給与 (B/A)
		給料	職員手当	期末勤勉手当	計 (B)	
令和6年度	224	834,467千円	168,669千円	345,847千円	1,348,983千円	6,022千円

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

## 7. 職員の平均給料月額等の状況

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	303,000円	42.4歳
技能労務職	297,700円	52.9歳
消防職	296,100円	38.5歳

## 8. 職員の初任給の状況

区分	初任給	年齢	
一般行政職	大学卒	196,200円	22歳
	高校卒	166,600円	18歳
消防職	大学卒	227,600円	22歳
	高校卒	188,100円	18歳

## 10. 主な職員手当の状況

区分	内容
期末勤勉手当	(令和5年度支給割合)
	期末 勤勉
	6月期 1.20月分 1.00月分
	12月期 1.25月分 1.05月分
計	2.45月分 2.05月分
退職手当	(支給率) 自己都合 勤奨・定年
	勤続20年 19.6695月分 24.586875月分
	勤続25年 28.0395月分 33.27075月分
	勤続35年 39.7575月分 47.7090月分
	最高限度額 47.7090月分 47.7090月分
	1人あたり(自己都合)(勤奨・定年)平均支給額 2,141千円 19,972千円

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

## 11. 特別職の報酬等の状況

区分	給料月額等	期末手当	
給料	市長	382,500円	6月期 1.800月分 12月期 1.850月分 計 3.650月分
	副市長	618,000円	
	教育長	560,000円	
報酬	議長	340,000円	6月期 1.675月分 12月期 1.675月分 計 3.350月分
	副議長	310,000円	
	議員	300,000円	

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

## 9. 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況

区分	経験年数	10年以上 15年未満	20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上 35年未満
		一般行政職	274,200円	363,600円	382,500円
技能労務職	大学卒	—	—	—	—
	高校卒	—	—	291,000円	—
消防職	大学卒	—	378,000円	388,300円	—
	高校卒	267,200円	377,100円	—	384,300円

※経験年数とは、採用後の在職年数に採用時の前歴換算年数を加えた年数です。

区分	全職種	
特殊勤務手当	支給職員数	—
	1人あたり平均支給月額	—
	手当の種類(手当数)	2種
時間外勤務手当	手当の名称	診療手当 出勤手当
	支給職員数	169人
	1人あたり平均支給月額	34,300円

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

## 1. 職員の採用状況 (令和5年度)

職種	採用者数
一般行政職	13
消防職	6
医療職	0
再任用	7
合計	26

## 2. 事由別退職者数の状況 (令和5年度)

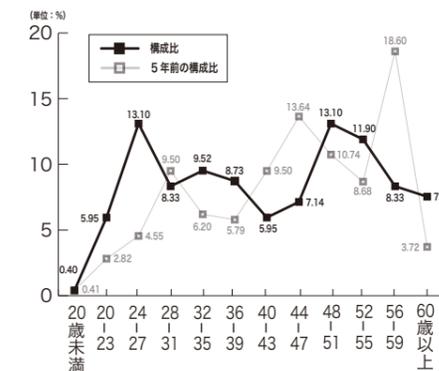
職種	定年	勤奨	普通	死亡	任期満了	計
一般行政職	1		3	1	1	6
消防職			2		1	3
技能労務職						0
医療職			2			2
合計	1	0	7	1	2	11

※普通とは、退職者の自己都合などによる退職のことです。

## 4. 年齢別職員構成の状況

区分	20歳未満	20歳23歳	24歳27歳	28歳31歳	32歳35歳	36歳39歳
職員数	1	15	33	21	24	22
区分	40歳43歳	44歳47歳	48歳51歳	52歳55歳	56歳59歳	60歳以上
職員数	15	18	33	30	21	19

※職員数合計 252名 (令和6年4月1日現在)



## 3. 部門別職員数の状況

区分部門	職員数 R5.4.1	職員数 R6.4.1	対前年増減数
	一般行政		
議会	3	3	0
総務	49	51	2
税務	14	14	0
労働	0	0	0
農林水産	8	8	0
商工	3	3	0
土木	15	15	0
民生	38	38	0
衛生	20	21	1
小計	150	153	3
特別行政			
教育	16	16	0
消防	59	58	△1
小計	75	74	△1
会公営企業計等			
病院	0	0	0
水道	5	6	1
下水道	3	3	0
国保・介護	17	16	△1
小計	25	25	0
総合計	250	252	2

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

## 5. 人件費の状況 (普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口	歳出額 (A)
令和5年度	21,635人	12,066,690千円
実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
527,032千円	2,190,025千円	18.1%

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

※(2) 住民基本台帳人口は、令和6年1月1日現在の数です。

# 令和7年度 放課後子ども教室のお知らせ

## 放課後子ども教室の活動に参加してみませんか

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



▲上野原自然探検隊



▲防災教室

### 『上野原自然探検隊』隊員募集!!

自然探検隊は、市内を中心としたフィールドで子どもたちに遊びの場を提供し、自然の楽しさを知ってもらう活動です。令和7年度の隊員を募集します。

●対象者 新小学3年生～新小学6年生

●定員 20人（定員を大幅に超えた場合は抽選）

●コーディネーター 小俣和弥 先生

●目的

- ①子どもたちの環境に対する意識を高める
  - ②自然に対する感性を培い、豊かな心を育てる
- 活動場所・期間 市内周辺をフィールドに、4月から翌年3月までの1年間(月1回、基本的には土曜日)
- 参加条件
- ①1年間参加する意思があること
  - ②保護者の同意があること
  - ③安全に野外活動ができること
  - ④協力して集団活動ができること
  - ⑤保護者の責任において集合場所（もみじホールなど）まで送迎できること

●参加費 年間12,000円

●申込期限 3月14日（金）

●申込方法 社会教育課あてにお電話ください。

### 『うえのはら少年少女合唱団』団員募集!!

少年少女合唱団は月2回ほど土曜日に合唱練習をし、発表会や市民合唱祭などでその成果を発表しています。令和7年度の団員を募集します。

●対象者 新小学1年生～新中学3年生

●講師 荒井奈津絵 先生

●活動場所 もみじホール 3階 会議室5・6

●活動日 土曜日の午前中（月2回程度）

●申込方法 随時募集していますので、社会教育課あてにお電話ください。

●問い合わせ・申し込み  
社会教育課社会教育担当（☎62-3409）

### 協働活動サポーター募集!!

放課後子ども教室の各種活動をサポートしてくれる地域協働サポーターを募集しています。子どもたちの健やかな成長を地域の一人として見守りませんか。

【放課後子ども教室サポーター】

●対象者 平日の昼間に各小学校で実施している放課後子ども教室の企画、運営、見守りをしてくれる18歳以上の人

●活動内容 月1回程度、各小学校の空き教室などで体験活動などをします。

●申込方法 随時募集していますので、社会教育課あてにお電話ください。

【自然探検隊サポーター】

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

●活動内容 自然探検隊の活動（ネイチャーゲームやキャンプ、川遊びなど）に参加し、隊員のサポートをします（月1回、基本的には土曜日）。

●参加費 宿泊や施設入場料をとまなう活動の費用をご負担いただくことがあります。

●申込方法 社会教育課あてにお電話ください。

## ごみの減量化・資源化にご協力ください ペットボトルの収集開始

●問い合わせ

生活環境課クリーンセンター担当（☎63-5353）

4月から、普段ごみを出す集積所へ「ペットボトル」を出すことができるようになります。

ペットボトルを分別することで、ごみの減量化・資源化に繋がりますので、ご協力をお願いいたします。

なお、市内スーパーなどに設置しているペットボトル回収ボックス（拠点回収）は、これまでどおり利用することができます。

### ●ペットボトルの出し方

- ①キャップやラベルを取り除き、ボトルのみにする  
※取り除いたキャップやラベルは、燃えるごみに出してください。
- ②中身を軽くゆすいできれいにし、乾かす  
※汚れが落ちないものは、燃えるごみに出してください。
- ③ペットボトルを平たくつぶす  
※かさばらないように軽くつぶしてください。
- ④中身の見える透明・半透明の袋にまとめてごみ集積所に出す

### 【注意事項】

- ・右のペットボトルリサイクルマークがついているものが対象です（ペットボトル以外のプラスチック製ボトル（洗剤のボトルなど）は対象外）。
- ・海外製の色付きペットボトルは対象外です（日本製のペットボトルは無着色で作られています）。
- ・収集日以外は、市内スーパーなどに設置してある回収ボックス（拠点回収）を利用するか、クリーンセンターへ直接持ち込んでください。



### ●ペットボトルの収集日

各地区で決められている「ペットボトルの日（月2回）」に出してください。収集日の詳細は「令和7年度家庭ごみ・資源物収集予定表」をご確認ください。



▶市ホームページ

上野原市が推進する地域コミュニティ支援事業

マイコミュ  
de  
頼りあい

## 上野原市シェアタウン 公式アプリ マイコミュ、つかってますか？

### モノやくらしのシェアリング機能も！地域の人との交流のきっかけに



不要なものをやめたに使わないものが誰かのためにやくだつモノのシェア、「得意だからやるよ」「ついでだからいいですよ」と、気軽に困り事をサポートしあえる暮らしのシェア。人にもお財布にもやさしい「頼りあい」(シェアリング)を、市内ではじめてみませんか？

登録料・利用手数料無料！  
ダウンロードはこちらから



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

～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



ブドウの木の手入れをする吉川隊員

2025年も早いもので3月、あっという間に2か月が過ぎました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

1年で一番寒い時期である2月は、ワインづくりをしているワイナリーさんも、ブドウの木の手入れを始める時期です。私も知り合いのワイナリーさんにお邪魔し、手入れのお手伝いをしてきました。これが中々大変な作業なんです。どんなものでも、作り手さんの苦勞を知ると、1滴・1粒・1欠片重さが違ってきますね。

そんな作り手さんの愛のこもった山梨のワインが上野原駅前の「Wine Wall Uenohara (ワインウォールウエノハラ)」に集結しています。私も、作り手さんの事を考えながら販売をしています。見に来るだけ・聞きに来るだけでもいいので、ぜひ足をお運びください。

また、4月21日(月)に桐原のふるさと長寿館で、上野原市地域おこし協力隊による「IT機器なんでも相談会」を開催します。時間は、午前10時から午後4時まで(最終受付は午後3時)、パソコンやスマホの操作・設定など、IT機器に関するさまざまなご相談に隊員がマンツーマンでお答えします。参加費も無料ですので、ちょっとしたお悩みでもぜひ気軽にご相談ください。

オコシタイ  
通信 vol.54

上野原市  
地域おこし協力隊

Facebookで活動報告中!

リヴィエールFCスポーツ少年団

子どもが生涯楽しめるサッカーの楽しさを追求



団体の概要  
リヴィエールFCは、サッカーの楽しさを通じて子どもの運動能力向上と健全な精神の育成を目的として活動しており、約60名が所属しています。過去には全国大会2回、関東大会5回、北関東大会2回出場しています。子どもの成長に合わせた練習メニューを提供し、子どもが生涯楽しめるスポーツとして続けられるよう、サッカーの楽しさを追求しています。

活動内容

活動場所は、桂川グラウンド(河川敷)および上野原小学校で、高学年(小学校4~6年生)は、毎週水・土・日曜日の3回、低学年(小学校1~3年生)は、毎週土・日曜日の2回、年長(キッズ)は、毎週日曜日の1回をベースに活動しています(雨天や夏季・冬季休暇期間などは、活動日時が変更になる場合があります)。

みんなに一言

サッカーはチームスポーツであるため、運動能力の向上だけではなく、協調性やコミュニケーション能力などが学べ、その経験は、子どもが成長して社会人になった時に活かせる事が数多くあると実感しています。上野原市のまちクラブですが、県内でも良い成績を残し、名が知れているチームですので、一緒にサッカーをしましょう。

連絡先	代表者	対象者	活動日時	活動場所	団体名
090-2145-3096	佐藤 佳功	年長~小学6年生	毎週1~3回(活動内容参照)	桂川グラウンド・上野原小学校	リヴィエールFCスポーツ少年団

上野原市スポーツ少年団

第7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。

市立病院 通信

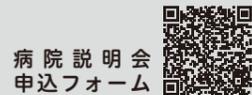
このコーナーでは、市立病院のみなさんの思いをお伝えしていきます。当面、隔月掲載の予定です。

第18回 Web制作・人材確保チーム

私たちは、上野原市立病院のWeb制作・人材確保チームです。薬剤師や看護師、作業療法士、事務などでチームを組み、地域医療の根本的問題である人手不足を解消しようと日夜知恵を絞っています。

市立病院では、令和7年3月からホームページをリニューアルしました。患者様にとってより見やすく利用しやすいホームページとなっていますので、診察や検査・入院の際にぜひご利用ください。また、それにあわせてリクルートサイトもリニューアルしましたので、地元の皆様からも当サイトをご紹介いただければ幸いです。

なお、当院で働くことを検討している学生・医療従事者向けに、毎月第3・第5木曜日の午後1時と第1土曜日の午前10時に病院説明会を開催しています。お申し込みは、電話または下記QRコードから受け付けています。ぜひお待ちしております。また、Instagramにて院内の様子や取り組みについて情報発信をしていますので、そちらもご覧ください。



病院説明会  
申込フォーム



市立病院広報係  
Instagram

一緒に学ぼう!うえのはら手話くらぶ

Lesson 42 お疲れ様

●問い合わせ  
福祉課障害福祉担当(☎62-4133)



右手拳の小指側で左腕を2回叩く。



顔前で右手を斜めに構えて少し前へ出し、同時に頭を下げる。

# 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.147

今月のテーマ

### 女性の健康づくり (肥満予防)

【3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です】

女性が生涯を通して健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省では、毎年3月1日～3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開することとしています。この機会にご自身の健康について見つめ直してみましょう。

【更年期と肥満について】

更年期は、女性にとって肥満になりやすい時期と言われています。太りやすい原因のひとつとして女性ホルモンが影響しており、主にエストロゲンという女性ホルモンが関わってきます。エストロゲンには食欲抑制効果や末梢脂肪組織の代謝を促進する作用があり、内臓脂肪の蓄積や肥満を抑制していると言われています。

女性は、男性に比べると皮下脂肪が中心ですが、女性ホルモンが失われていくことで、内臓脂肪が蓄積されるようになっていきます。体重はあまり変わらないのにおなか周りが膨らんできたと感じる人は多いのではないのでしょうか。

その他にも、年齢による基礎代謝の低下や運動不足、ストレスによる過食など、肥満にはさまざまな要因が積み重なっています。



【やっぱり食べたいおやつ】

女性に限らず、おまんじゅうやケーキなどの甘いものには目がないという人は多いと思います。体重を気にすると、おやつを我慢しなければと頑張ってストレスを感じてしまいます。

人間の体内には、「ビーマルワン」という体脂肪を溜め込むたんぱく質が存在するそうです。このビーマルワンの分泌量は時間によって変わり、最も活性化するのは夜間です。つまり、夜間は脂肪が蓄えられやすい状態となっているため、夕食後のデザートは体重増加に響いてきます。

逆に、午後2時～3時は、ビーマルワンの分泌量が1日のうちで最も少ない時間帯なので、おやつを食べたいときは、この時間帯に食べたほうが体脂肪として溜め込みにくくなります。もちろん、食べ過ぎとなるとエネルギー過多になってしまうため、注意は必要ですが、おやつを食べたいときは、食べる時間を工夫することも体重をコントロールすることに役立ちます。

皆さん、ぜひ適正体重を意識しながら健康管理に取り組んでみてください。

●適正体重を計算してみましょう！

楽しく健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。自分の適正体重を調べてみましょう。

**適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22**



## 保健だより

●申し込み・問い合わせ 子育て保健課 (☎ 62-4134)

### ★乳幼児健診

	実施日	該当児
4か月児	4月4日(金)	R6年11月9日～12月10日生
9か月児	4月4日(金)	R6年6月1日～6月30日生
1歳6か月児	3月14日(金)	R5年8月4日～9月3日生
2歳児	4月4日(金)	R5年1月1日～1月31日生
3歳児	3月14日(金)	R3年11月12日～12月7日生
5歳児	3月12日(水)	R2年1月25日～4月1日生

※詳細については、該当児にお知らせを郵送します。  
※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)

### ★子ども予防接種週間

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



## 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)  
※3月は22日(土)に実施します。
- ▶ 定員 4人(定員を超えた場合は翌以降のご案内)

#### ★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。

### ★春の集団検診のご案内

- ◎対象者 市内に住民登録があり、令和8年4月1日までに21歳以上になる人
  - ◎会場・日程(午前実施)  
<上野原西小学校> 5月10日(土)  
<秋山小学校> 6月14日(土)
  - ◎検査項目 特定(基本)健診、大腸がん、肺がん、胃がん、乳がん、腹部超音波検査、PSA血液検査(前立腺)
- ※定員になり次第締切ります。  
※秋の検診と婦人科検診の日程や内容など、詳細は広報うえのはら4月号「保健事業のご案内」をご覧ください。

### ★がん検診推進事業のご案内

- がん検診推進事業は、特定の年齢に達した人に対して、市が「がん検診無料クーポン券」を配布し、がん検診の受診促進を図る事業です。市では、令和6年4月26日付けで対象の人に「子宮頸がん検診無料クーポン券」、「乳がん検診無料クーポン券」をお送りしています。今年度受診していない人は、ぜひ受診しましょう。
- 《検診対象者》次の期間内に生まれた女性
- ◎子宮頸がん検診 平成15年4月2日～平成16年4月1日
  - ◎乳がん検診 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
- ※有効期限は、令和7年3月31日(月)までです。  
※受診機関は、委託医療機関となります。
- ◎問い合わせ 医療保健担当 (☎ 62-4134)

### ★小児科予防接種の同時接種を実施しています

- ▶ 対象者 1歳以降の小児
- ▶ 同時接種できるワクチン ①MR・水痘・おたふく・ヒブワクチン・肺炎球菌ワクチン(最大5種類)  
②おたふく・日本脳炎
- ▶ 予約・問い合わせ 平日午後4時～5時

### ★一般健康診断を実施しています

▶ 健診日(下記の月曜日)	▶ 受付時間 ※時間厳守
3月17日、4月7日、21日、5月19日	午後2時～3時
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。

## 引っ越ししたら 住民票の異動を忘れずに!!

市民課窓口担当 (☎ 62-3112)

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

### ●手続きの方法

#### 【引越し前】

引越し前にお住まいの市区町村へ転出届を提出し、転出証明書を受け取る。

※マイナンバーカードをお持ちの人は、マイナンバーカードを通じたオンラインによる手続きが可能です。その場合、転出証明書は発行されません。

#### 【引越し後】

転入した日から14日以内に、新しく住む市区町村へ転入届を添えて転入届を提出する。

※マイナンバーカードの記載事項の変更も必要ですので、転入届提出時にマイナンバーカードもあわせてお持ちください。

※正当な理由なく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。

## 桜の名所大野貯水池の恒例イベント 大目桜まつり開催のお知らせ

桜の名所として知られている大野貯水池広場で、満開の桜を見ながら楽しいひと時を過ごしてみませんか。毎年恒例のカラオケ大会をはじめとした舞台発表に加え、露店も複数出店予定です。

●日時 4月6日(日) 午前10時～午後4時

●場所 大野貯水池広場

●内容 じょいそーらん、日本舞踊、フラダンス、ベリーダンス、上野原市消防音楽隊、カラオケ大会、大目音頭



詳細は市のHP  
をご覧ください



●問い合わせ 産業振興課商工観光担当 (☎ 62-3119)

## 人口動態職業・産業調査 にご協力ください

市民課窓口担当 (☎ 62-3112)

厚生労働省では、毎月、出生・死亡・死産・婚姻・離婚の状況を調べる「人口動態調査」を実施しています。また、5年に一度、国勢調査の行われる年度には「人口動態職業・産業調査」も実施しており、各届書の職業欄に職業の記入を（死亡届は産業の記入も）お願いしています。

この調査の結果は、公衆衛生、労働衛生、社会福祉など各施策のための基礎資料として活用します。

調査期間中に各届出をする人は、ご協力をお願いします。

●調査期間 4月1日～令和8年3月31日

●調査対象 出生、死亡、死産、婚姻、離婚の届出

●調査方法 各届書の届出時に職業などを記入

●記入例 教師、看護師などの人は『専門・技術職』、一般事務員などの人は『事務職』、小売店主、販売店員、営業職などの人は『販売職』、美容師、調理師、飲食店主、ホームヘルパーなどの人は『サービス職』  
※死亡届の場合は、『農業、建設業、不動産業』などといった産業もあわせて記入してください。

※その他は、市民課窓口に備え付けの「出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出をされる方へお願い（職業・産業例示表）」を参考にしてお記入ください。

## 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2回目の「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。今回は、地震発生時に取るべき行動と事前準備について学びます。ぜひご参加ください。

●日時 3月13日(木) 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 3月10日(月)

※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。



## 神野ふれあい農園の 利用者を募集します

産業振興課農村地域づくり担当 (☎ 62-3119)

市で開園している神野ふれあい農園の利用者を募集しています。週末余暇に光あふれる農園で野菜を育ててみませんか。興味のある人は、詳細をご説明しますので、産業振興課までお問い合わせください。

●所在地 上野原市秋山 6005-3

●利用期間 年中（12月～2月は管理棟閉鎖期間）

●利用料金 50平方メートル区画 10,000円/年、30平方メートル区画 6,000円/年

●設備 休憩室、更衣室、シャワー室、水洗トイレ、農機具無料貸し出し（管理機、草刈り機等一部有料）

## 山梨県労働局からのお知らせ

山梨県最低賃金は、令和6年10月1日から次のとおり改定されています。詳しくは、山梨労働局賃金室または最寄りの労働基準監督署までお問い合わせください。

●山梨県最低賃金 1時間 988円

※「山梨県電子部品・デバイス・電子回路・電子器具・情報通信機械器具製造業最低賃金」は、令和6年12月27日から時間額1,047円に、「山梨県自動車・同附属品製造業最低賃金」は令和7年1月3日から時間額1,029円に改定されています。

### ●問い合わせ

山梨労働局賃金室 (☎ 055-225-2854)

甲府労働基準監督署 (☎ 055-224-5616)

都留労働基準監督署 (☎ 43-2195)

鵜沢労働基準監督署 (☎ 0556-22-3181)

### 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

### 大月・上野原合同企業 ガイダンス開催のお知らせ

産業振興課商工観光担当 (☎ 62-3119)

上野原・大月市内の事業者の人材確保や雇用の創出を促進するため、合同企業ガイダンスを開催します。参加は無料で、当日は自由に企業ブースを訪問することができます。

●日時 3月16日(日) 午後1時30分～午後4時

●場所 大月市民会館(大月市御太刀2-11-22)

●対象 令和7・8年卒業または卒業予定の学生、保護者、進路指導教諭、一般求職者、U・I・Jターンなど全ての求職者

※参加予定企業などは、市HPでご確認ください。

## 令和7年度交通災害共済

生活環境課生活環境担当 (☎ 62-3114)

令和7年度の交通災害共済の加入申し込みが3月3日(月)より開始されます。交通災害共済とは、加入者が交通事故による災害に遭った場合に、被害の程度によって見舞金をお支払いする制度です。

●加入条件 上野原市に住所を有し住民登録がある人  
※他県などに転出している学生は加入できません。

●共済期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)  
※中途加入の場合は、加入日の翌日からになります。

●掛金 1人年額500円

●申込窓口 市役所会計課、秋山支所および各出張所  
※交通災害共済は、令和7年度が最終募集となります。  
※詳しくは、お問い合わせください。

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**

## フリースクール・オンリーワン 移動体験型フリースクール開催

学校法人上田煌桜学園さくら国際高等学校 大月キャンパス（☎ 22-3362）

学校法人上田煌桜学園さくら国際高等学校大月キャンパス併設のフリースクール・オンリーワンは、生徒に寄り添い、ともに成長できる居場所・学びの場をつくり、生徒の主体性を大切にしています。

次のとおり移動体験型フリースクールを開催します。参加は無料ですので、気軽にご参加ください。

- 対象 小・中学生、高校生、保護者
- 日時 4月2日（水）午後1時15分～4時45分 ※上記以外を希望の場合は、お問い合わせください。
- 内容 スクール体験、個別相談など
- 場所 総合福祉センターふじみ
- 申込締切 開催日前日の午後3時

## ケヤッキーシール サービス終了のお知らせ

半世紀にわたり上野原サービス店会と共に沢山の皆様に愛されてきた「ケヤッキーシール」は、**9月30日をもってサービスを終了します。**長年のご利用誠にありがとうございました。

●シール発行終了日 3月15日（土）  
※シール発行終了後も9月30日（火）の利用期限までご利用できます。

### 【サービス終了感謝イベントのお知らせ】

長年ご愛顧いただいた皆様への感謝イベントとして、次のとおり「プレミアムセール」を開催します。ご参加お待ちしております。

●日程 3月15日（土）

●問い合わせ  
上野原市商工会（☎ 63-0638）

## 応急手当講習会について

消防総務課警防救急担当（☎ 62-4112）

- 次のとおり応急手当講習会を開催します。
- 日時 3月22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 3月14日（金）
  - 費用 無料
- ※軽い運動ができる服装でお越しください。

## お買い物サービス券 『ノっとくきっぷ』参加事業者募集

生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）

市では、公共交通の利用促進と住民の買い物支援を目的として、お買い物サービス券「ノっとくきっぷ」を交付する公共交通（路線バス）利用促進事業を実施しています。令和7年度の事業実施にあたり、事業にご協力いただける事業者を募集します。

- 「ノっとくきっぷ」とは 市内で運行される路線バスで配布する「ノっとくきっぷ」を対象の商業施設での会計の際に提示することで、協力施設ごとのサービスを受けることができるサービス券です。
- 参加登録方法 申請書に必要事項をご記入の上、生活環境課窓口へ提出、または郵送・メールにて提出してください。

【郵送先】市役所生活環境課生活環境担当あて（〒409-0192 上野原市上野原 3832）

【メール】seikatsu@city.uenohara.lg.jp

※申請書は生活環境課窓口を用意しているほか、市ホームページからダウンロードもできます。

### 有料広告

年齢性別不問、研修制度あり、初心者歓迎

## パート・アルバイト募集

スイミングコーチ・監視業務など

時給 1,200円～1,500円 まずは気軽にお問い合わせください！

上野原市民プール指定管理者 株式会社スポーツプラザ報徳  
上野原市新田 227-2 ☎ 0554-63-6222

## 医療技術者をを目指す学生を応援!! 修学資金貸与制度

子育て保健課医療保健担当（☎ 62-4134）

市では、医療技術者をを目指す学生の就学に必要な費用の負担軽減を図るため、修学資金をお貸しします。

- 貸付対象 上野原市立病院での勤務を目指し、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、臨床工学技士、看護師などの資格取得のために学業に励む人

●募集期間 3月3日（月）～4月30日（水）

※貸付金返済免除規定もあります。詳しくは、お問い合わせください。

## 一定規模以上の盛土などを行う場合は届出が必要になります!

県では、「宅地造成及び特定盛土等規制法」（通称「盛土規制法」）に基づく規制区域を4月1日（火）から県全域で指定し、規制を開始する予定です。次の規制対象行為に該当する工事を行っている場合は、早めに県までご相談ください。

### ●規制対象行為

- ①盛土で高さが1m超の崖を生ずるもの
- ②切土で高さが2m超の崖を生ずるもの
- ③盛土と切土を同時に行い、高さが2m超の崖を生ずるもの
- ④盛土で高さが2m超となるもの（①、③を除く）
- ⑤盛土または切土をする土地の面積が500㎡超となるもの（①～④を除く）
- ⑥一時的な土石の堆積で、最大時の堆積が次のいずれかとなるもの
  - ・高さが2m超かつ面積が300㎡超
  - ・面積が500㎡超

※「崖」とは、地表面が水平に対し、30度を超える角度をなす土地で、硬岩盤（風化の著しいものを除く）以外のものをいいます。

※盛土規制法に基づく規制区域（案）や届出に関する詳しい情報は、県ホームページをご覧ください。

### ●問い合わせ

【宅地造成等工事規制区域に関すること】

山梨県富士・東部建設事務所都市計画・建築課 都市計画担当（☎ 22-7836）

【特定盛土等規制区域に関すること】

山梨県富士・東部林務環境事務所森づくり推進課 林業指導担当（☎ 45-7812）

## 春季火災予防運動を実施します

消防総務課予防担当（☎ 62-4671）

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

●実施期間 3月1日（土）～7日（金）

●2024年度 全国統一防火標語 「守りたい 未来があるから 火の用心」

### ●重点目標

- ①住宅防火対策の推進
- ②乾燥時および強風時の火災発生防止対策の推進
- ③木造飲食店などが密集する地域に対する防火指導の推進
- ④放火火災防止対策の推進
- ⑤防火対象物などにおける防火安全対策の徹底
- ⑥製品火災の発生防止に向けた取組みの推進
- ⑦多数の者が集合する催しに対する火災予防指導などの徹底
- ⑧林野火災予防対策の推進
- ⑨地震火災対策の推進

### ●住宅防火 いのちを守る 10のポイント

～4つの習慣～ ①寝たばこは絶対にしない、させない。②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。③こんろを使うときは火のそばを離れない。④コンセントはほこりを清掃し不必要なプラグは抜く。

～6つの対策～ ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。②火災の早期発見のため住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。③火災の拡大を防ぐため部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは防災品を使用する。④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し使い方を確認しておく。⑤お年寄りや身体の不自由な人は避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

### ●住宅用火災警報器の重要性

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

### ●10年たったなら、とりカエル

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあります。10年を目安に交換しましょう。



とりカエル

## 上野原市結婚相談員募集

●問い合わせ  
福祉課福祉総務担当（☎ 62-4133）



- 職務内容 結婚相談、紹介・仲介、月1回の定例会への参加、ふれあいパーティー運営補助など
- 募集人数 若干名
- 任用期間 4月1日～令和9年3月31日
- 報酬 要綱に定めるところにより報酬を支給
- 応募要件 結婚相談に理解と熱意を有している人で奉仕的に活動ができる人
- 応募期限 3月21日（金）必着
- 応募方法 履歴書を福祉課へ持参または郵送
- 選考方法 履歴書による書類選考および面接

## 地域クラブ活動指導員（人材バンク登録希望者）募集

●問い合わせ  
学校教育課教育総務担当（☎ 62-3408）

休日の中学校部活動の地域移行にともない、中学生を対象にした地域クラブ活動指導員（人材バンク登録希望者）を募集します。

- 任用期間 採用日～その年度の3月31日  
※任用期間終了後も再度任用する場合があります。
- 勤務時間 土曜日または日曜日、祝日の1日3時間程度（報酬あり）
- 応募方法 「上野原市地域クラブ活動指導員登録申請書」を学校教育課窓口へ提出  
※申請書は、学校教育課窓口にて用意しているほか、市ホームページからダウンロードもできます。
- 募集期間 随時
- 応募要件 次の(1)～(4)のすべての要件、または(5)の要件を満たす人  
(1) 地域クラブ活動の意義を理解し、教育委員会、学校、他の指導員と連携を図りながら、指導員としての活動を誠実に遂行できる人  
(2) 心身ともに健康で、年間を通じて計画的な指

- 導が可能な人
- (3) 20歳以上であり学校教育法第9条各号の規定に該当しない人
- (4) 次の①、②、③、④のいずれかに該当する人  
①教員免許状を取得している  
②中学校の部活動や地域のスポーツ・文化活動などで指導経験がある  
③指導員としての知識（資格）がある  
④指導員として活動する意欲があり、技術指導などが可能である
- (5) 現在教員であり、教育委員会に兼職兼業を申請し許可された、または申請予定の人

●注意事項 地域クラブ活動指導員は、人材バンクに登録された人の中から、学校教育課が各中学校とマッチングや面接などを行い、会計年度任用職員として採用します。人材バンクへの登録をもって、必ずしも採用されるものではありません。詳しくは、お問い合わせください。

### 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

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

## 上野原市消防団員募集中 女性も活躍できます!!

消防団は、火災が発生した際の消火活動だけでなく、火災予防広報・啓発活動、各種イベント運営補助、災害現場における情報収集、消防音楽隊としての活動など、地域のために幅広く活躍しています。市では、性別を問わず市内に居住する18歳～65歳の幅広い世代に消防団への入団を求めています。職業・国籍は問いません。少しでも興味のある人は、気軽にお問い合わせください。



●問い合わせ  
消防総務課庶務担当（☎ 62-4112）

## 3月は自殺対策強化月間です



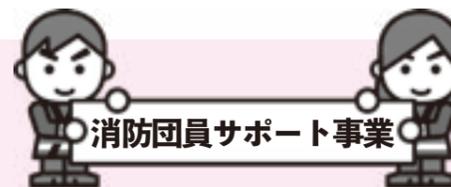
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）

例年3月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、年間月別自殺者数が増える傾向にあります。そのため国は、毎年3月を「自殺対策強化月間」と決めました。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のためにも、互いに支えあう気持ちを持つことで守られるいのちがあります。どうか、ひとりで悩みを抱え込まずに、まずは家族や友人、職場の同僚など、身近な人にひとこと相談してください。

市では、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、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

- 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。事前に電話でお申し込みください。
- まもろうよこころ（厚生労働省）  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>  
※右上のQRコードからHPにアクセスできます。



消防団員サポート事業は、市内事業所・店舗の協力を得て、消防団員に対して優遇措置を実施することで、新たな消防団員の確保・拡充を図り、地域の消防防災力の充実強化に資する事業です。

消防団員とその同居の家族は、サポート店でカードを掲示すると、割引やワンドリンクなどの優遇措置を受けられます。

▶サポート店  
掲示ポスター



### ●サポート店【3月1日現在】

内田薬局	水越商店
菓子処植松	遠藤住設
ハタ銃砲釣具店	近江屋ながおか
Izakaya いっちょ	橋本石油店
焼肉道場いっちょ	RUBAN（リュバン）
寝装のぐち	羽置の里びりゅう館
大和屋薬局	西東京パラグライダーズスクール
王の入園	酒食屋しやるまん
一福食堂	鼓和
西東京観光サービス	クスリのサンロード
J Aクレイン	桜ヒルズゴルフクラブ
食事処あき山	東山梨観光
遠州屋本店	焼きたてパン工房モン・ブロー
いしい整体院	(有) 花光祭典生花店
お食事処あやの	上野原自動車教習所 (new!)
島田自動車工業（株）	

- ※一部サービスには条件・制限があります。
- ※サービス内容は右のQRコードからご確認ください。
- ※協力事業所を随時募集しています。



【問】消防総務課庶務担当（☎ 62-4112）

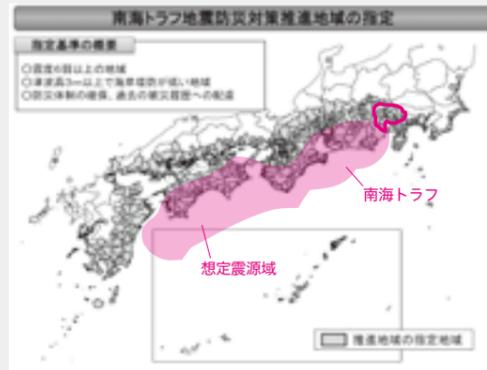
防災・減災について考えよう vol.47 問 危機管理室（☎ 62-3145）

## 南海トラフ地震臨時情報が発表されたら何をすればいいの？

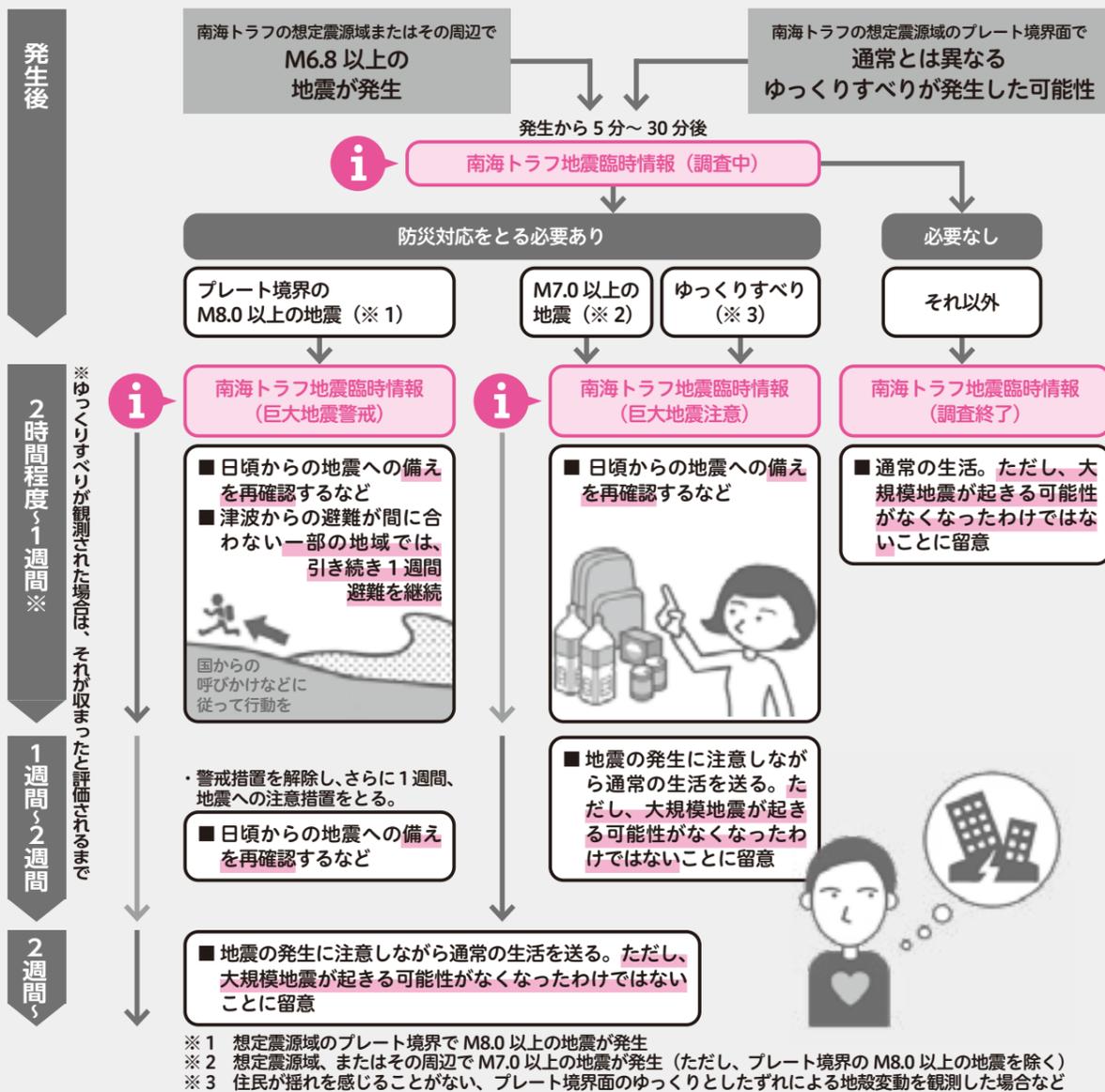
南海トラフ沿いで大規模地震が発生する可能性が高まった場合に気象庁から発表される「南海トラフ地震臨時情報」、令和6年度には、初の発表を含めて2回発表され、そのうち1回は「巨大地震注意」となりました。

右の図に示されているとおり上野原市は、南海トラフ地震が発生した場合に甚大な被害が及ぶおそれがあり、地震防災対策を推進する必要がある地域として、「南海トラフ地震防災対策推進地域」に指定されています。

この機会に「南海トラフ地震臨時情報」が発表された時の備えや行動について、確認をしておきましょう。



### 地震発生後の防災対応の流れ



## ハローワーク大月から求職中の皆さんへ

ハローワーク大月では、就職のための公的職業訓練である「ハロートレーニング」を提供しています。パソコン、介護、製造業など、さまざまなコースがあり、受講料は無料です。お仕事を探されている皆さんは、ぜひご活用ください。

●申込方法 職業訓練の申し込みには、事前にハローワークへの求職者登録が必要です。ハローワーク大月にて求職者登録の手続きを行うか、遠方などの理由で来所が困難な人は、右のQRコードから「ハローワークインターネットサービス」にアクセスし、サイト内の「マイページを開設して求職申込」からオンラインでの求職者登録ができます。

※ハローワークインターネットサービスでは、ご自宅のパソコンなどから求人検索もできます。

▶ハローワークインターネットサービス

●問い合わせ  
ハローワーク大月（☎ 22-8609）



## 4月1日から市の組織が一部変わります

●問い合わせ  
政策秘書課政策担当  
（☎ 62-3191）

市では、環境・衛生施策の推進と事務の効率化などを図るため、4月1日から、生活環境課内に新たに「ごみ対策担当」を設置します。

●3月31日まで

生活環境課	生活環境担当
	簡易水道担当
	下水道担当
	クリーンセンター担当

●4月1日以降

生活環境課	生活環境担当
	簡易水道担当
	下水道担当
	クリーンセンター担当
	ごみ対策担当

## ●●● 3月の各種相談日・申請期限・窓口業務

区分	日時	場所	区分	日時	場所
児童巡回相談	13日(木) 午後2:00～5:15	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	3月の申請書提出期限 10日(月)	農業委員会(産業振興課内) ☎ 62-3119
人権相談	10日(月)、28日(金) 午前10:00～正午		市税収納・納税相談	30日(日) 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎ 62-3113
行政相談	17日(月) 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	市民課日曜窓口	30日(日) 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎ 62-3112



### 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。ぜひご活用ください！

政策秘書課  
秘書広報担当  
☎62-3191

定休日/水曜 営業時間/9:00~18:00

※本券1枚につき1名様まで使用可能です。  
※本券の使用は、必ず注3の併用はできません。  
※他の割引・サービスとの併用はできません。  
※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5月末日まで

定休日/水曜 営業時間/11:30~20:00

※本券1枚につき4名様まで使用可能です。  
※本券の使用は、必ず注3の併用はできません。  
※他の割引・サービスとの併用はできません。  
※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5月末日まで

定休日/水曜 営業時間/10:00~11:30

※本券1枚につき1回まで使用可能です。(一人一回限り)  
※本券の使用は、必ず注3の併用はできません。  
※他の割引・サービスとの併用はできません。  
※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3月末日まで

定休日/月・日・日・祝日 営業時間/10:30~14:30

※本券1枚につき2名様まで使用可能です。(お食事をご一緒ください)  
※本券の使用は、必ず注3の併用はできません。  
※他の割引・サービスとの併用はできません。  
※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3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)  
※本券の使用は、必ず注3の併用はできません。  
※他の割引・サービスとの併用はできません。  
※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5月末日まで

定休日/木・土・日・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)  
※本券の使用は、必ず注3の併用はできません。  
※他の割引・サービスとの併用はできません。  
※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3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)  
※本券の使用は、必ず注3の併用はできません。  
※他の割引・サービスとの併用はできません。  
※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5月末日まで

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

診療科・診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科 一般外来	午前 初診 予約	浮田(健)・平尾 三澤(仁)・小池	飯野・浮田(紗) 岡本・村田・片山・松本	福住・浮田(健) 3/5,19小池・長坂(浩)・唐澤	三澤・村田 浮田(健)・浮田(紗)	三澤・坂東 岡本・村田・進藤
専門外来 【予約制】	午前					
	午後	<腎臓>尾田	<糖尿病>高橋	<腎臓>担当医(3/6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	3/10,24葛西 3/3,17,31河西			木村(受付8:00~11:00)	河西 3/7,21菊島 3/14,28櫻田
耳鼻咽喉科	午前 午後		山下(9:30診察開始)	渡邊(受付14:00~15:30)		笹沼(受付14:00~15:30)
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、2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水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。  
※3月10日は、午前・ツル虎ノ門医師、午後・岡本医師が担当します。



### 上野原市立病院〈睡眠外来〉竹内暢医師の睡眠コラム #24

皆さん、こんにちは。4月からの新年度に向けて忙しくなってきたかと思いますが、今回は、新しい視線で新年度の生活を少しでも良くできるような睡眠のお話をします。

睡眠には、70種類の病気があり、以前お話をしましたが、病気以外にも注意を向けていただきたいことがあります。

『睡眠環境学』という学問分野をご存知でしょうか。睡眠環境では、温熱環境、光環境、音環境の3要素が重要であると考えられています。当たり前かもしれませんが、暑すぎても寒すぎても眠れないです。音も、若い人を中心に、光や音が睡眠に与える影響を意識している人は少ないようです。「スマホやパソコンを寝る直前まで使用する」「イヤホンを付けながら寝てしまう」などは、知らないうちに行っているかもしれません。

来月号からは、部屋の温度や湿度、布団などの環境、電子機器の適切な使い方について、新年度に向けて一緒に考えてみましょう。

## スマイル ニュース SMILE NEWS # 219

男女共同参画推進委員会

### 世代間の違い

男女共同参画社会を実現するためには、まず多くの人々にその重要性を理解してもらうことが必要です。しかし、「男女が社会でどのような状況にあるか」の認識は世代によって異なると思います。そこで、シニア世代、現役世代、次世代の視点から課題と解決策を考えてみました。

シニア世代では、「男が働き、女が家庭を守る」という価値観が強い傾向にあります。このため、男性が地域のリーダーや意思決定者に多い現状があるのではないのでしょうか。解決策として、男性が家事や育児を担うこと、女性が意思決定の地域活動に参加しやすい仕組みを作ることが重要だと考えます。

現役世代では、共働き家庭が増え、ジェンダー平等が意識されていますが、実際には家事や育児の負担が女性に偏っていると感じます。解決には、男性の育児休暇取得を促進する制度や、柔軟な働き方を可能にする職場環境の整備が求められます。これにより、男女が平等に家庭や仕事に関わることができる社会の実現に繋がるのではないのでしょうか。

次世代は、ジェンダー平等を当たり前と感じている傾向が一番強い世代だと思います。しかし、衣服や遊びの選択肢には性別による制約が残っていると思います。この世代には、多様性を尊重する教育と、社会全体のバランスを意識した取り組みが必要だと考えます。

男女共同参画社会の実現には、世代ごとの課題に応じた対策が重要だと感じます。各世代の背景を理解し、それぞれに適した取り組みを進めることで、平等な社会が実現できるのではないのでしょうか。



【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

- ◇『雫峠』 砂原浩太郎/著 講談社
- ◇『潮音』 宮本輝/著 文藝春秋
- ◇『老人初心者の青春』 阿川佐和子/著 中央公論新社
- ◇『楽園の楽園』 伊坂幸太郎/著 中央公論新社
- ◇『アーベド・サラマの人生のある一日』 ネイサン・スロー/著 筑摩書房

### 児童書

- 『知って極める! ラーメンのすべて』 ラーメンのすべて編集部/著 メイツユニバーサルコンテンツ
- 『やなやつ改造計画』 吉野万理子/著 あすなる書房
- 『メイジー・チェンのラストチャンス』 リサイ/著 代田亜香子/訳 作品社

### 絵本

- ◆『そつえんするってことは』 あおきひろえ/絵 中川ひろたか/作 アリス館
- ◆『ワスレッポおじさんのきままなさんぽ』 藤枝リュウジ/絵 石津ちひろ/文 BL出版
- ◆『おやつどろぼう』 阿部結/作 福音館書店

### 図書館イベント

- あおぞらおはなし会 『そりあそび』ほか  
3月15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
- あおぞら教室 『ゆびヨガ』  
3月22日(土) 午後2時~ 会議室
- リンデンドーム朗読館 『真珠のブローチ』  
津村節子/作 ほか  
3月23日(日) 午後2時~ 会議室  
◎上野原朗読の会

【お知らせ】スマートフォンに表示した市立図書館の利用カードを提示することで、図書を借りることができるようになりました。利用方法などの詳細は、市ホームページをご確認ください。

利用方法  
  
 図書館HP  
  
 <<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

# 上野原 PhotoRecord



## 上野原小学校の先生が 優秀教職員表彰を受賞

1月23日(木)、上野原小学校教員の和智宏樹さんが市長を訪問し、「令和6年度文部科学大臣優秀教職員表彰」の受賞を報告しました。和智さんはこれまで、音楽教育における専門性の高さから東京藝術大学へ内地留学をしたり、音楽授業研究の研究協力員や県内外の音楽教育の各種研修会講師を務めるなど、音楽を中心とした教育改善に尽力されており、今回、その顕著な成果が高く評価され、栄えある受賞となりました。



▲和智さん(右)

## 上野原西中生徒が第3席受賞 中学生防犯弁論大会

1月23日(木)、上野原西中学校3年の松吉咲衣乃さんが市長と教育長を訪問し、令和6年9月26日に行われた「第42回少年を非行から守る中学生防犯弁論大会」での優良賞(第3席)受賞を報告しました。少年の非行防止や規範意識の高揚などを目的に行われるこの弁論大会、松吉さんは「絆がりで繋ぐ未来」と題した弁論により、県内各地区代表の中学生13名の中からの受賞です。



▲松吉さん(中央)

## 新年の伝統行事で地域交流 もちつき交流会

1月25日(土)、八米地区で「もちつき交流会」が開催されました。この会では、上野原市への移住者を中心に集まった約60人が、地元の人が育てたもち米を使用した餅を食べながら地域交流をしました。もち米やけんちん汁を提供していただくなど、地元の皆さんの協力のおかげで会にはぎやかなものとなり、参加者はつきたての餅や温かいけんちん汁のおいしさに笑顔を見せていました。



## 元オリンピック日本代表 喜多秀喜のランニング教室

1月25日(土)、モスクワオリンピックで5000m、10000mの日本代表に選出され、指導者としても帝京大学を箱根駅伝出場に導いた名将・喜多秀喜さんによる「ランニング教室」が開催されました。この教室は、地域のスポーツ振興と地域交流を目的として、上野原市陸上競技協会主催のもと毎週土曜日にコモアおつで開催されています。この日も参加者たちは、喜多さんとともに朝のコモアおつを爽やかに走りました。



▲参加者を先導して走る喜多さん(中央)

## 地域の歴史と文化を学ぶ 秋山小学校炭出し体験

1月24日(金)、秋山地区無生野の原田住治さん宅の炭窯で秋山小児童の炭出し体験が行われました。これは、同校5・6年生の総合の授業における「地域の歴史文化の学習」の一環として行われたものです。すでに児童たちは、昨年12月10日に思い思いの言葉を刻んだ竹などを火入れしており、この日は、焼き上がった竹炭を釜から取り出しました。児童たちは、自分の作品の出来栄に満足そうな様子でした。



## 第71回文化財防火デーにともなう 消防訓練を実施しました

1月24日(金)、上野原小学校で第71回文化財防火デーにともなう消防訓練を実施しました。この訓練は、毎年1月26日の「文化財防火デー」に合わせたもので、上野原小学校の校庭にある国指定天然記念物「上野原の大ケヤキ」から出火したことを想定し、ホース延長訓練を実施しました。また、訓練後には、上野原小学校児童に向けて、消防車や梯子車などの車両を展示しました。



## 坂口正昭さん夫妻が見た 秋山の魅力展

1月26日(日)、もみじホールで「秋山の魅力展」が開催されました。この展示会は、平成26年に趣味の砂金探りで秋山を訪れたことをきっかけに秋山に惹かれ、それから10年以上、地域の伝統や風景、人など、秋山の姿を写真で記録してきた写真家の坂口正昭さん夫妻による写真展示を中心に、秋山の魅力が詰め込まれたものです。秋山地区を中心に訪れた多くの来場者は、展示を観ながら昔を懐かしんでいました。



## 上野原中コミュニティ・スクール 生徒が市へ政策提言

1月27日(月)、上野原中学校で授業参観が行われました。この日は、地域が抱える課題について生徒たちが主体的に考える機会になるよう行われた社会科(公民)「地方自治と住民参加」の授業です。市政策秘書課の職員とコミュニティ・スクール委員が招かれ、人口減少や少子高齢化、地域コミュニティの希薄化など、生徒たち自身が感じている市の課題とその解決策について、市の職員に提言しました。



# 上野原 PhotoRecord + プラス



## 第12回食品産業もったいない大賞

### ハヤリソーセージが受賞!!

1月31日(金)、東京都千代田区で「第12回食品産業もったいない大賞」の表彰式が開かれ、島田地区上新田にあるソーセージ工房「ハヤリソーセージ hayari sausage」を経営する株式会社流行<sup>はやり</sup>が農林水産省大臣官房長賞を受賞しました。

同社は、奥多摩のわさびの茎や葉、傷があったり形が悪いなどの理由で規格外となった勝沼のブドウなど、地元の「もったいない食材」をソーセージに活用した食品ロス削減への取り組みや、上野原産たかきびなどの雑穀の活用により畜肉の使用割合を減らしたりデュースミートソーセージを開発し、畜肉を減らし植物を活用することによるCO2削減を意識した取り組みなど、ソーセージの根源に沿った各種取り組み<sup>むらかみたけし</sup>を行っており、今回、それらが高く評価されての受賞です。

オーナーで現代ソーセージ研究家の村上武士<sup>むらかみたけし</sup>さんは、もともと都内でソーセージ専門飲食店を構えていましたが、「心休まる自然に囲まれながらソーセージを追求したい」との思いから2017年、店舗とともに上野原市に移住し、日夜、ソーセージの研究・開発にまい進してきました。

村上さんは今後について、「あまった食材や栄養価の高い食材をアップデートするのがソーセージの役割。さらに地元の事業者と連携してより良い商品を開発していきたい」と語っていました。



△店先で笑顔をみせる村上武士さん

## 有料広告

# 談合坂SA

## エリア・コンシェルジュ

### 募集

**基本給 18万8000円~**  
※業務手当1万円を含む

未経験者  
歓迎!

**正社員**

20代~50代  
女性活躍中

★仕事内容  
道路状況・観光情報などのご案内

★就業場所  
中央自動車道 談合坂SA上下線

★勤務時間  
平日 7:30~18:30  
休日 7:30~20:30  
(上記の間で実働8時間/休憩1時間/シフト制)

年間休日 120日

福利厚生充実

NEXCO中日本サービス株式会社 東京本社 平日9:00~17:30  
☎ 03-5909-3410 / コンシェルジュ担当 ますはお気軽にお電話ください▶

詳細はこちら