

UENOHARA

広報うえのはら

～頑張るあなたを応援する情報誌～

Public
Relations

9

2025 年
No.247

【表紙】今月の特集として掲載している「女性移住者座談会」の様子です。この座談会は、大鶴地区にある「山のカフェ」で行いました。

CLOSE - UP NEWS

中村雅俊スペシャルライブ

国勢調査にご協力ください！

生ごみを自宅で処理しよう

東部地域広域水道企業団決算状況

インフルエンザ・コロナ予防接種などが
スマホから簡単に予約できます！

今年も開催します 防災フェスタ

上野原でつながりつくろう！

クリーン作戦&子育てシェアひろば

特集

女性移住者座談会

人口減少や少子高齢化が全国的な課題となっている中、市では、さまざまな移住・定住施策を展開しています。今回の特集では、市の制度を活用して上野原市に移住した女性4名にお集まりいただき、移住の経緯や移住による生活の変化、女性の視点から見た上野原市などについて、ざっくばらんにお話しいただきました。

P18 お知らせチェックリスト

P27 広報うえのはらおトククーポン

P30 上野原フォトレコード

PROFILE

林本 彩衣（はやしもと あい）
神奈川県出身。2024（令和6）年に神奈川県横浜市から上野原市巖地区に移住

中川 佳菜（なかがわ かな）
東京都出身。2025（令和7）年に東京都墨田区から上野原市西原地区に移住

川邊 八重（かわべ やえ）
大阪府出身。2020（令和2）年に富士河口湖町から上野原市上野原地区に移住

吉岡 由紀（よしおか ゆき）
岐阜県出身。2020（令和2）年に東京都町田市から上野原市島田地区に移住



川邊 八重



林本 彩衣



吉岡 由紀



中川 佳菜



特集

女性移住者座談会

市では、地域の活力創出や魅力向上などを目的として、新たな住民を呼び込もうと、空き家バンクや住宅取得補助制度など、さまざまな移住・定住施策を展開しています。

今回の特集では、市の移住支援制度を活用して上野原市に移住された女性4名にお集まりいただき、移住の経緯や移住による生活の変化、女性の視点から見た上野原市などについて、ざっくばらんにお話しいただきました。

いなと思っていたんです。そこで逆に振り切って畑をしながらの暮らしにすぐく慣れて、そんな中で上野原市の空き家バンクに出会いました。もともと藤野に友達が結構いて、西原にも友達が住んでいたんで、そんなご縁もあって上野原市への移住を決めました。

司会 上野原市の印象はどうですか？また、今まで住んでいたところと、どんな違いがありますか？

吉岡さん 町田に住んでいた頃と比べて、渋滞のストレスはまったく無くなった、心にゆとりができましたね。

中川さん 都会との違いで大きいのは「土と火がある」ということですね。うちのお風呂は薪ボイラーで、温まり方が全然違うし、やっぱり薪でご飯を作ると、とても美味しいです。一昔前のような暮らしをしていると、いろいろ発見があったり面白いですね。

林本さん 私は、ずっと横浜に住んでいたんで、上野原に来て、地域とのつながりとか人の温かさを一番感じている

司会 皆さんは、どのような経緯で上野原市への移住を決めたんですか？

吉岡さん 以前住んでいたところが東京都町田市で、渋滞がとても激しいところだったんです。ちょっと静かなところに行きたいなと、移住を考えていたところで、知り合いから「上野原市って良いよ」と聞いて、2020年に空き家バンクを利用して、上野原市に移住しました。

川邊さん 富士河口湖町に8年ほど住んでいたんですが、次の場所をと探していたところ、上野原の人とか藤野の人が主催するイベントを藤野でやっていて、何年か参加している間で上野原ってちょっといいかと思う、空き家バンクで物件を探して移住しました。

林本さん 私は職場が東京で、1番は都内に住めれば近いんですけど、都内では家賃が高くて…あと、バイクに乗るので、駐輪場の問題もあったりで…もともと山梨県は、バイクで遊びに来ることも多くて、自然がいっぱいで良いところだなと思っていたので、都内まで通うと考えた時に、東京に近くてJR中央線沿いの上野原市が良いということで、移住者の住宅取得補助制度を活用して移住しました。

中川さん 私は、1番は畑がやりたかったんです。これまで車でいろいろなところへ旅をしたり、海外にバックパックで旅をしたり、ずっと旅をしている生活で、そろそろ地盤を安定させたい

ます。都会だとか近所付き合いもそんなに無いので、こっちに引っ越してきて、ご近所さんとすれ違ったら世間話をしたり、毎日同じ電車に乗る人とお話しをしたり、毎日顔を合わせる中でそういった交流もできるようなって、なんか、すごく人が温かいなって思いますね。

川邊さん 上野原は、住民のことをよく考えてくれていると思います。林本さんが言うように、移住者にもすごく温かいし、前に商店街でお店をやっていた時も、周りのお店の人がよく声をかけてくれたり、畑で採れたものとかを持ってきてくれたり、ご近所さんは皆さんいつも温かいですね。「こんなに入って温かいのか」と、よそから来るととても思います。

司会 移住して、仕事や私生活の面で何か変化はありましたか？

中川さん 東京に住んで仕事をしていたときは、朝の通勤が結構大変でしたけど、そういうことは無くなりました。今、自分の仕事を立ち上げている段階で、まだ全然安定していないので、街中の方で写真のレタッチの仕事もしているんですけど、基本的には在宅でやっています。働く時間をちょっと削ってでも、ちゃんと自分のやりたいことをしたいなと思って。でも、近くに仕事がなかなか無いっていうのは、やっぱり問題ですね。



市内のどこに出かけても、誰かが声をかけてくれることが嬉しくて安心すると話す川邊さん

司会 皆さんは、上野原に移住してきて、女性ならではの目線で感じたことはありますか？

林本さん とにかく治安がいいです！やっぱり東京も神奈川も、場所によりまして、残業で遅くなると、駅に酔っ払いがいたりとか、当たり前にある光景ですけど、上野原に引っ越してきてから1度も見たことがないです。

川邊さん 確かにないですよ。私はもうどっぶり上野原に浸かっているから、そんなこと考えたこともなかったけど、日常で本当に見たことが無いから

ら安全ですね。家の外で何かしていても、買い物に出かけても、誰かに声をかけてもらえて嬉しいし、みんなにちゃんと見守られているなと感じます。子供たちにも「あ、たこ焼き屋さん」って声かけてもらったり、下の名前で呼んでくれたり、そういうの「なんか、良いな」って思います。

中川さん 西原の人たちもとても温かいんです。私が引っ越すとき、荷物を運んでくれた西原地区担当の運送業者さんが、「良かったね、この地域はみんな良い人たちばかりだよ。」と言ってくれて、それでとても安心しました。あと、私は東京生まれ、東京育ちなので、「田舎暮らし良いです！」みたいな言っていますけど、実際は、虫とか超苦手です…。やっぱり古い家だから虫も出るし、夜とかも暗くて怖いし…。でも、だんだんと慣れてきて、虫も夜も大丈夫になってきてはいます。

司会 買い物とか、そういった部分では、正直どうですか？

吉岡さん うちの近くで週に1回、魚や食品の移動販売をやっているんですけど、そこに地域の人たちがよく集まっています。ほのぼのしていて良いなと思います。たまに行っていたけど、最近仕事で行けなくて寂しいです。

川邊さん やっぱり都会は、いろいろなお店が近くにあるので、上野原に引っ越した当初は不安がありました。でも暮らしてみたら、意外と不便とは感じないかも…。そうは言っても、夜は



畑生活や田舎暮らしに憧れて飛び込んだものの、虫や夜の暗がりが怖かったと笑う中川さん

上野原市への移住によって増えた通勤時間が、自分に新しい発見をもたらしたと話す林本さん



林本さん 私は、横浜から東京まで通っていたときと比べて、通勤時間が片道プラス1時間くらい増えて、往復4時間半以上かけて通っているの、電車の中での時間を有意義に使うと、本を読むことに目覚めました。横浜にいる時は本なんて全然読まなかったんですけど、こっちに引っ越して来てからは、そういう時間の使い方もいいなと思っています。あと、平日は東京、休日は山梨なので、自然いっぱい生活にどっぶり浸かっているわけではなくて、都会と田舎、半々の生活という感じですね。

川邊さん 大事なことですよね、生活のメリハリ。私は、上野原に来てから自分のやりたい仕事のことにくさん時間を使うようになったので、反対にメリハリが全然無くて…。24時間仕事のことでいうか…。古道具とたこ焼きのお店をやっているんですけど、仕事のことはかり考えていて、あまり休めていないかな…。せっかくこんなに良いところに住んでいるんだから、うまくメリハリをつけて生活したいなあって、今後の目標として思っています。

吉岡さん 私は移住前、看護師をずっとやっていたんですけど、上野原に来てからは、賃貸した家の修繕をやっている、それが終わってから働こうかなと思っています。敷地内で畑仕事も

したりして、そんな生活をしていたら、私が移住するときに担当してくれた市の移住コーディネーターさんが、「移住コーディネーターの募集があるから、応募してみない？」と言ってくれて、今は市の移住コーディネーターとして働いています。町田にいたときは、仕事に行って職場の人と喋るぐらいで、あまり近所の人と話していません。たけど、上野原に来てからは、ご近所さんとたわいもない話をしたり、知り合いの知り合いとつながって友達になったり、たくさんの人と喋る機会ができたかなと思います。

市の移住コーディネーターをすることで、周囲の人との会話やつながりが増えたと話す吉岡さん



お持ちの空き家・空き店舗を 有効活用しませんか？

紹介できる物件が
足りません！
まずはご相談を！



上野原市空き家・空き店舗バンク実績

情報を待っている人 …… 184 人
 のべ登録物件 …… 348 件
 のべ成約数 …… 205 件
 (すべて 7 月末時点)

空き家・空き店舗バンク制度は、空き家を貸したい（売りたい）人と、借りたい（買いたい）人を結びつける制度です。

最近の働き方の変化や、より良い子育て環境を求めて、上野原市への移住を考えている人が増えています。少しずつ物件登録数も増えてきていて、昨年度は61件の登録がありました。が、まだまだ足りません！

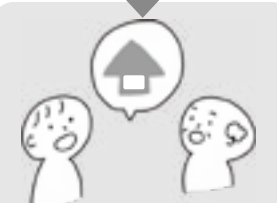
「なんとかしないと」思っているながら放置している空き家・空き店舗はありませんか？

「壊すつもりだったけれど、駄目でもともとと相談してみたら、意外と早く借り手が見つかった」という大家さんもいます。解体するしかないのか、まだ利用できるのかは、利用する人によってもそれぞれ。どんな物件でも可能性があります。まずは気軽に相談ください。

物件登録から 契約までの流れ

〈START!〉 登録できる物件

- 家
- 店舖
- 倉庫
- 土地 (宅地)



まずは家族で話し合い
売る？貸す？いくら？



市役所で説明を聞き、
物件登録！



物件の情報提供や内覧案内は、市職員が行う



物件の利用希望者がいたら、所有者が選ぶ



安心して貸せる人と
契約！ **〈GOAL!〉**

**移住者さん
紹介中！**

上野原市でさまざまな活動をしている移住者さんたちを知ってほしい！
という思いから、動画で情報を発信しています。「めためた UENOHARA」、
YouTube と Instagram で随時更新！



回覧板で
チラシ版も
発信！

めろめろ

UENOHARA
上野原博興メディア

YouTube



Instagram



司会 上野原への移住を考えている女性にアドバイスはありますか？

吉岡さん 人とのつながりで本当にいろいろな出会いがあります。女性1人で来て、1歩踏み出すのがなかなか難しいかもしれないけど、私は市の移住コーディネーターさんに、たくさんの人とつながってもらった経験があるので、心配だったら私たち移住コーディネーターが力になります。なので、一言「大丈夫です!」と伝えたいですね。

川邊さん 家や仕事を探すのも、その先のやりたいことでも、結構、みんなが助けてくれます。女性だからとか、移住者だからとかではなく助けてくれる人がたくさんいるので、そこまで不安にならなくてもいいんじゃないかと、自分の体験から思います。

林本さん 私は引越す前、山梨は遠いイメージがあつて、友達や家族と変わらず会えるのかなとか、職場にちゃんと通えるかなとか思っていたんですけど、上野原市って東京のすぐ隣なので、友達にも家族にも頻繁に会いに行けるし、職場が東京でも通えるし、「気軽に東京や神奈川に行けるよ!」というのは、すごく伝えたいです。

中川さん 私は畑をやっているのですが、土のある生活は楽しいですと伝えたいです。畑のことは地域の人がよく教えてくれるので、わからないことがあっても何とかなります。あと、虫は慣れますよ(笑)。

司会 以前に吉岡さんから「上野原に来てから、上野原の地域のことをよく考えるようになった」と聞きましたけど、皆さんどうですか？

吉岡さん 以前に住んでいたところで、自分のまちの今後のこととか、意識して考えたりしなかったんですけど、上野原に来てから、若い人も、年配の人も、移住してきた人も、もともと上野原の人も、普段の会話の中に上野原の話題が出てきて、自分たちでこのまちを良くしていきたいという思いを持つている人が多いので、私も考えるようになったし、とても素晴らしいことだなと思っています。

川邊さん それは確かに。私は上野原に来てからごみ問題に取り組んだりしていますけど、ここに来たから、このまちで何かしたいという思いが出てきたのかもしれないです。

中川さん 私も自然に優しい暮らしを意識するようになってきているので、すごく分かります。上野原は自然がすぐ隣だからそんな思考になるんだなと思います。物を大切に使うというし、買い物もすぐに行けないから、あるもので何とかしようとするし、そこが都会との違いの1つでもありますね。

林本さん 私、上野原の広報誌とか回覧板を見るのがすごく好きになりました。前は、正直何も見ずに印鑑だけ押して回覧していたんです。でも、上野原に来てからは、地域情報を知りたくて、家に広報誌や回覧板が来ると嬉し

くなつて、ずっと凝
 視しちゃいます。
川邊さん 確かに。
 それって女子あるあ
 るかもね（笑）。

司会 上野原市で
 は、地域に溶け込も
 うと力を入れなくて
 も、自然に地域の人
 の方から来て、コミ
 ュニケーションを取
 ってくれる感じがあ
 るんですかね。

中川さん 本当に自
 然と、なるようにな
 っていく感じがしま
 すね。自然としかる
 べく人とつながって
 いくし、だからこそ、
 そういうコミュニケーション
 ションについて、
 あまり心配する必要
 は無いと思います。

川邊さん 移住者同士もつながりが多
 くて、そこでも助け合いができてい
 る気がしますね。移住することについて、
 変に心配せずとも「来たら私たちもい
 るよ!」と、皆さんに伝えたいです。

ー 終 ー

座談会にご参加いただいた皆さん、貴
 重なお話をありがとうございました!



今回の移住者座談会、皆さん初めは表情がかたかったものの、時間が進むと、お互いの話で笑い合うなど、終始なごやかな雰囲気でした。

応募方法

■**応募資格** 市内に住民登録がある人（同席者含む）
※未就学児の応募はできません。

■**申込方法** 郵便往復はがきに次の必要事項を明記の上、お申し込みください。
※応募は、1人1通に限ります（1通で2人応募可）。

- ①往信おもて面 〒409-0192 上野原市役所政策秘書課「中村雅俊スペシャルライブ」観覧係 宛
※住所は不要です。
- ②返信うら面 白紙のまま何も書かない
- ③返信おもて面 郵便番号、住所、氏名
- ④往信うら面 郵便番号、住所、氏名、電話番号
※1通で2人応募する人は、下の往復ハガキの記入例を参考に必ず同席者氏名などをご記入ください。
※記入に不備がある場合、無効となる場合があります。

■**申込期限** 10月3日（金）必着
※応募多数の場合は、厳正な抽選の上、当選者に入場整理券（返信ハガキ）をお送りします。
※当日は、入場整理券（返信ハガキ）と申込者および同席者の身分証をご持参の上、ご来場ください。
※未就学児の入場はご遠慮いただきますが、当日、未就学児を預けることができる保育サポートを実施します。希望する人は、④往信用ハガキうら面に「保育サポート希望」と明記してください。

■**問い合わせ** 政策秘書課政策担当（☎62-3191）

市

では、市制施行20周年記念事業として、『中村雅俊スペシャルライブ』を開催します。この事業は、51年前に日大明誠高校など、市内をロケ地として撮影された青春学園ドラマ「われら青春！」の主演を務めた中村雅俊さんをお招きしてのライブイベントです。市民の皆さん、中村雅俊さんと一緒に、市制施行20周年の記念すべき年を祝いましょう。

入場無料

開催日

11月6日（木）

開 場 午後6時
開 演 午後6時30分
会 場 もみじホール
定 員 298人（予定）
座 席 全席指定

【往信おもて面】

【返信うら面】



①

往信

〒409-0192
上野原市役所政策秘書課
「中村雅俊スペシャルライブ」
観覧係

②

※この面には何も書かないでください（抽選結果を印刷します）。



③

返信

申し込む人の
・郵便番号
・住所
・氏名
（同席者氏名）

④

申し込む人の
・郵便番号
・住所
・氏名
・電話番号
（同席者氏名、住所）

中村雅俊

スペシャルライブ

上野原市制施行20周年記念事業

生ごみを自宅で処理しよう

自宅でできる生ごみの処理方法をご紹介します

●問い合わせ 生活環境課ごみ対策担当（☎ 63-5353）

生ごみは、コンポスト容器や生ごみ処理機などを使って、ご自宅で処理することができます。今回は、ご自宅でできる生ごみの処理方法をご紹介します。

▶市 HP「生ごみ減量化の取り組み」について



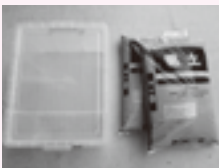
生ごみ処理機「キエーロ」を自作する

この方法は、土の中にいる微生物によって生ごみを水と二酸化炭素に分解させるもので、電気代がかからず、コンポストとは異なり土の量が増えないことが特徴です。作り方と使い方は次のとおりです。

●「キエーロ」の作り方

1 容器と土を用意する

①衣類収納ケースなどの蓋付きの容器、②黒土や畑の土、花壇やプランターで使った土、③シャベルを用意する。



2 土を容器に入れる

容器の 8 割程度の黒土を入れ、シャベルなどで平らにならす。また、握ると塊ができる程度に水を入れる。



3 設置する

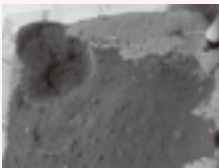
棒などを使って、空気が通るように蓋とケースの間に隙間を開け、日当たりと風通しが良い場所に設置する。



●「キエーロ」の使い方

1 穴を掘る

シャベルなどを使って生ごみが入る深さ（20cm 程度）の穴を掘る。



2 生ごみを入れる

細かくした生ごみを穴に入れ、使用済みの食用油または水を適量加える（土がドロドロにならない程度）。



3 生ごみを埋める

生ごみと土をシャベルなどでよく混ぜ、その上に乾いた土をかぶせる。ごみの分解が終わったら次の生ごみを投入する。



【管理方法について】

- ・続けて生ごみを入れる場合は、先に入れた場所から 20cm ほど離す
- ・時々生ごみを埋めた場所を空気が入るよう混ぜ、使用済みの食用油や水を追加する
- ・悪臭がしたり、虫がわいた場合は、水分を減らしたり、表面に乾いた土をかぶせる

【分解できるもの】

分解が早いもの	火を通したり傷みのある野菜や果物、パン、麺類、肉・魚、汁気のある残飯、揚げ物、廃食油、ご飯、お茶がら・コーヒーかす など
分解が遅いもの	野菜の葉・茎・芯・皮、果物の皮など
分解しないもの	貝殻、骨、クルミや栗などの堅い皮、野菜や果物の種など

生ごみ処理容器設置費補助金もご活用ください

市では、市販の生ごみ処理容器の購入費用に対して補助金を支給していますので、生ごみ減量化のため、こちらをご検討ください。なお、予算に限りがありますので、必ず購入する前にお問い合わせください。

- 補助対象 コンポスト容器および電動生ごみ処理機
- 補助金額 設置費（消費税額など除く）の 2 分の 1 の額（コンポスト容器は上限 5,000 円で 2 基まで、電動生ごみ処理機は上限 20,000 円で 1 基まで）

国勢調査にご協力ください！

暮らしのさまざまな分野で役立てられる大切な調査です

●問い合わせ 政策秘書課秘書広報担当（☎ 62-3191）

日本国内に住むすべての人と世帯を対象とした 5 年に一度の国の最も重要な統計調査「国勢調査」が、2025（令和 7）年 10 月 1 日を基準日として実施されます。この調査は、統計法に基づき日本に住んでいるすべての人・世帯（外国人を含む）に回答の義務がある大切な調査です。

調査の結果は、高齢者の介護・医療、雇用対策、児童福祉、地域の活性化など、暮らしのさまざまな分野で役立てられる基礎データになります。

みなさんのご協力をお願いします。

●調査票の配布

国勢調査員が 9 月中旬から各世帯を訪問して、調査書類をお配りします。

●回答期間

- ・インターネット回答 9 月 20 日（土）～10 月 8 日（水）
- ・調査票（紙）回答 10 月 1 日（水）～10 月 8 日（水）

●調査内容

調査の設問は、「男女の別」「出生の年月」「就業状況」「従業地または通学地」「住居の種類」など 16 問です。

●調査対象

10 月 1 日現在、日本にふだん住んでいるすべての人が対象です。

ふだん住んでいる人とは、①すでに 3 か月以上住んでいる人、②10 月 1 日の前後を通じて 3 か月以上住むことになっている人をいいます。外国人も含まれます。

インターネット回答をお願いします

- ・24 時間いつでも回答できます。
- ・回答いただいた情報は、厳重なセキュリティで保護されているので安心・安全です。

個人情報は厳重に守られます

- ・国勢調査従事者には、統計法による守秘義務があり、調査票の記入内容は厳重に守られます。
- ・回答いただいた内容は、統計の作成に関連する目的以外に使用することはありません。

かたり調査にご注意ください

- ・国勢調査をよそおった詐欺や不審な調査にご注意ください。調査にともない金銭を要求したり、銀行口座の暗証番号などをお聞きしたりすることは絶対にありません。不審に思った際には、政策秘書課へ速やかにお知らせください。
- ・調査員は「調査員証」を携帯しています。

▶総務省統計局 HP（国勢調査キャンペーンサイト）



令和 6 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)

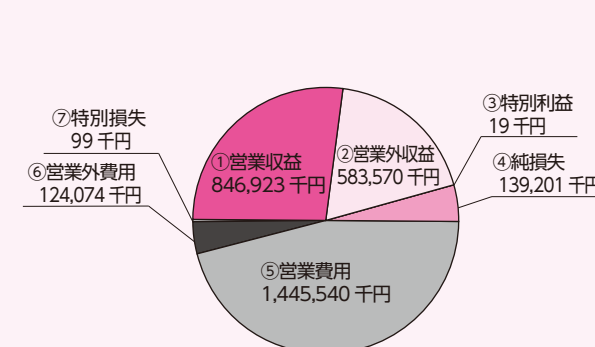
当企業団は、給水人口が毎年減少を続ける中で、昨今の電気料金や人件費などの高騰の影響により費用が増加し、経営が圧迫されています。

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繰入金約 3 億円を繰入れてもなお、純損失は、139,201 千円となりました。

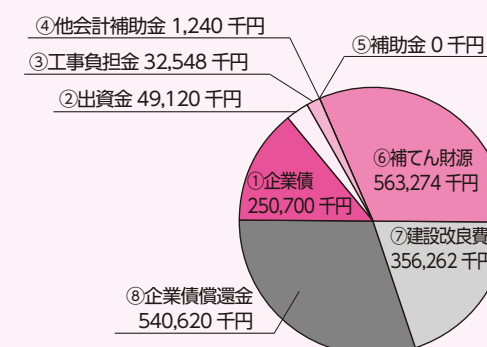
「安全な水を安定して供給できる持続可能な水道事業」を目指し、今後も引き続き創意工夫をもって経営基盤の強化に努めていきます。

決算状況 (単位：千円)

区分	収入	支出	収支
収益的収支	1,430,512	1,569,713	△ 139,201
資本的収支	333,608	896,882	△ 563,274



■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

今年も開催します / 防災フェスタ

9月20日 (土) 午前10時～午後2時
市役所正面駐車場

★各種体験コーナー



★働く車が大集合!!



★模擬訓練など (予定)

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

上野原市が推進する地域コミュニティ支援事業 上野原市シェアタウン

令和7年 9/14 (日) 上野原でつながりつくろう! クリーン作戦&子育てシェアひろば

「ひろって、つながる」地域活動 雨天決行
クリーン作戦

ただのゴミ拾いではありません! ひとりでも、お子さまやご家族と一緒にでも、手ぶらで気軽にご参加いただける地域活動です。活動後は、みんなでカフェなどの交流も予定しています。

午前9時～ 上野原市役所 正面玄関前集合

子育てでつながる♪親子交流
上野原子育てシェアひろば

スライムがスーパーボールに!? 作って遊ぶわくわくサイエンス! 親子で一緒に楽しんでも、保護者同士でおしゃべりしてもよし。小学生以上は託児も可。地域の人々と楽しい時間を過ごしましょう!

午後1時～ もみじホール 2階 会議室

参加無料 好評につき9月も開催! ぜひご参加ください

※「上野原子育てシェアひろば」では、マイコミュニティ「子育てのシェアリング」を利用して、お子さまをお預かりします。「参加させたいけれど迷ってしまう」などお困りの人は、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ】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

インフルエンザ・コロナ予防接種などが

スマホから簡単に予約できます!

●問い合わせ ビープラスシステムズヘルプデスク

市立病院では、小児科予防接種・乳児健診・インフルエンザ・コロナ予防接種をスマホから 24 時間いつでも予約できます。また、10 月 1 日からは、次の大人の予防接種もスマホから予約できるようになります。ぜひご利用ください。
※電話予約も引き続き受け付けています。

●大人の予防接種 带状疱疹ワクチン、水痘ワクチン、肺炎球菌ワクチン、麻疹・風疹ワクチン (MR)、子宮頸がんワクチン (シルガード 9 価)、B 型肝炎、おたふく (ムンプス) など

●スマホ予約の特徴
・24 時間いつでも簡単に予約が可能
・家族であれば複数名同時予約が可能

・予約が完了すると確認メールが届く
・接種前日に再度お知らせメールが届く
・すでに利用している人は、同じアカウントから家族の予約をすることが可能

【まずは新規登録をお願いします】
スマホから予約をするためには「上野原市立病院専用予約サイト」への登録が必要です。右の QR コードからサイトにアクセスし、新規登録をお願いします。
【登録に関して困ったときはこちら】
ビープラスシステムズヘルプデスク

メール support@uttaro.zendesk.com
電話 050-1746-2760
(平日午前 10 時～午後 6 時)



～協力隊活動日記～

ゆずりはら
活性化担当！

林隊員

ゆずりはら活性化担当の林です。

前回の「オコシタイ通信」でお知らせした、ふるさと長寿館ホームページのリニューアルも無事完了し、「ふるさと長寿館」で検索していただく閲覧できるようになっています。営業時間や場所、メニューはもちろんのこと、柵原地域とふるさと長寿館の情報を「ブログ」コーナーにまとめています。



▲パソコンの扱いをレクチャーする吉川隊員



▲スマホの扱いをレクチャーする林隊員

随時更新していきますので、ぜひチェックしてみてください。

また、同じ協力隊の仲間たちと「デジタル機器なんでも相談会」（主にスマートフォン、パソコンのお悩みの相談を受け付ける会）を、4月22日（火）と7月14日（月）の2回開催し、合計30名ものお客様にご来場いただきました。投げかけられる質問の中には、私たちが頭を悩ませるような難しいものもありましたが、協力隊一同、頭を突き合わせて回答させていただきました。1回目、2回目ともにお客様から「また開催してほしい」とのお声をいただいたので、2か月～3か月に1度のペースで開催していきたいと思ひます。

オコシタイ
通信
vol. 57

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21回 もりた たかひで
森田 貴英 医師

はじめまして。8月から上野原市立病院に赴任しました、森田貴英です。

出身は東京都で、初期研修修了まで東京で過ごしましたが、その後奈良県、新潟県、岐阜県と、各地の病院・診療所で地域医療や総合診療、訪問診療を学んできました。

この度、縁あって初めての山梨県での勤務となります。未熟な点も多いかと思いますが、地域の皆さんのお役に立てるよう精進しますので、よろしくお願いしす。



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。

Uenohara Municipal Hospital

セローズSCスポーツ少年団

親子で一緒に、楽しくバレーボール！



団体の概要
2017年4月に設立した小学生バレーボールチームです。現在の団員は13名です。男女混合チームとして活動しており、「楽しくバレーボール」をキャッチフレーズに、基礎練習を通して体力・運動能力（走る・投げる・跳ねる）の向上を図るため、さまざまな運動を取り入れ、互いに助け合う気持ちを持つ選手への育成に努めています。

団体の概要

活動内容

毎週火・金曜日の午後6時20分～8時と土曜日の午前9時～正午に練習をしています。主な練習会場は、火曜日が島田小学校体育館、金・土曜日が旧島田中学校体育館としています。ベテラン指導者も計7名（男性2名、女性5名）と多く在籍しており、選手のレベルに合ったきめ細やかな指導を行っています。

みんなに一言

保護者の負担が少ないチーム運営を目指しており、楽しめるスポーツ環境を作ることが大事と考え、指導者および保護者も一緒に楽しむレクリエーションを多数行っています。練習時の「もぐもぐタイム」、行事では農業体験（芋掘り）、かき氷、流しそうめん、ハロウィン、クリスマスなど、とにかく楽しさ満点のチームです。お問い合わせはホームページよりお願いします（写真内QRコード）。

連絡先	代表者	対象者	活動日時	活動場所	団体名
090・4175・3242	小林 宗宏	小学1～6年生	毎週火・金曜日 午後6時20分～8時 毎週土曜日 午前9時～正午	島田小学校／旧島田中学校	セローズSCスポーツ少年団

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）

Lesson 48 学校



両手掌を手前に向け、斜めに立てて並べて置く。

●もみじホール展望室をブルーにライトアップします。

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

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. 153



今月のテーマ

生活習慣を見直してメタボの予防・改善!!

【毎年9月は「健康増進普及月間」です】

「お腹周りが気になる」、「血圧が高い」、このようなことはありませんか？メタボリックシンドロームは、不規則な生活習慣が積み重なることで起こります。この機会に自身の生活習慣を見直し、健康について考えてみましょう！

《健康増進普及月間 統一標語》

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が蓄積した肥満状態にある人が高血圧や高血糖、脂質異常などの生活習慣病につながる危険因子をあわせ持つ状態のことです。令和5年度に市の特定健診を受けた人のうち、メタボリックシンドロームに該当した人の割合は約18%、その予備軍と考えられる人の割合は約10%であり、特定健診受診者の約3割の

人がメタボリックシンドロームまたはその予備軍であるという結果でした。

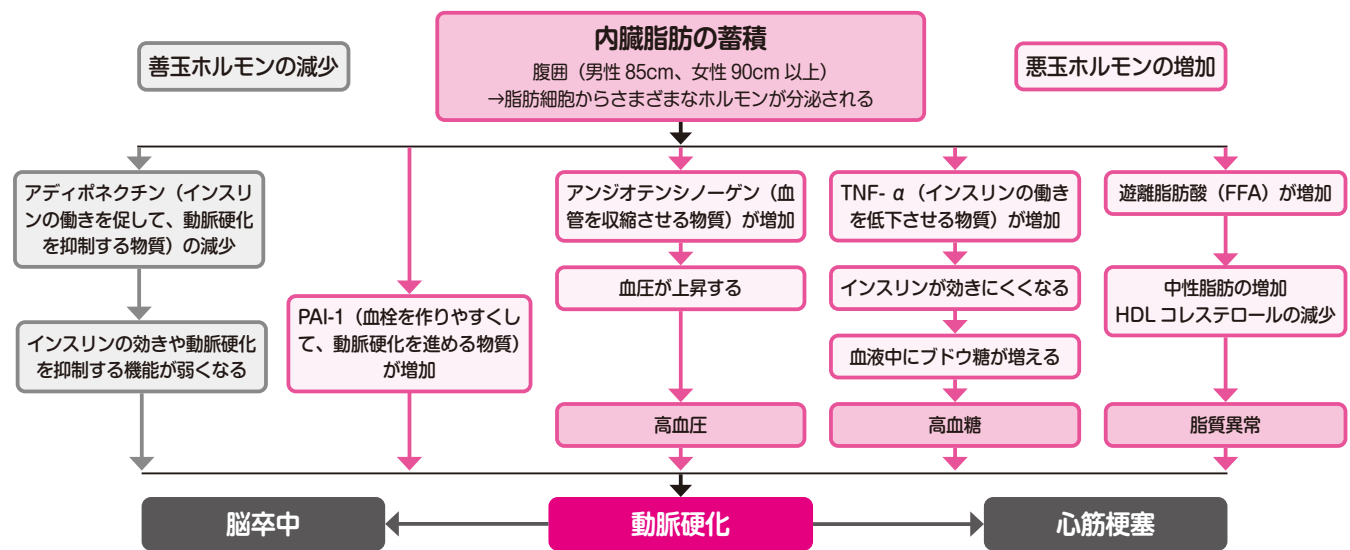
高血圧・高血糖・脂質異常は、動脈硬化をさらに促進します。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中など、命に関わる疾患を引き起こす可能性が高くなります。一度進行してしまうと元に戻すことは困難であるため、予防をすることが重要です。

生活習慣病を予防し、健康に過ごすためには、現在の身体の状態を確認することが大切です。市では、生活習慣病の予防を目的に特定健診・特定保健指導を実施しています。1年に1回健診を受け、病気の予防や早期発見につなげましょう。市の集団健診は、11月まで実施しています。9月22日(月)まで申込みを受け付けていますので、ご利用ください。

▶生活習慣病について詳しくはこちら
厚生労働省ホームページ(スマート・ライフ・プロジェクト)『生活習慣病を知ろう!』



内臓脂肪の蓄積が身体に及ぼす影響



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3日(金)	R7年5月6日～6月10日生
9か月児	10月3日(金)	R6年12月1日～12月31日生
1歳6か月児	9月10日(水)	R6年2月8日～3月7日生
2歳児	10月3日(金)	R5年7月6日～8月5日生
3歳児	9月10日(水)	R4年5月15日～6月9日生

※詳細については、該当児にお知らせを郵送します。

※母子手帳アプリ・母子モ(上野原すくすく☆にっき)に登録すると、該当児にお知らせが配信されます。

◎問い合わせ 子ども家庭担当 (☎ 62-1199)

★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)

★検診のご案内

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

【集団検診】

- ◎実施日 11月7日(金)、8日(土)、9日(日)、10日(月)、11日(火) 午前実施
- ◎検診項目 特定(基本)健診、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・乳がん(マンモ)検診、乳房超音波検査、腹部超音波検査

【婦人科検診】

- ◎実施日 11月11日(火) 午後実施
- ◎検診項目 乳がん(マンモ)検診、乳房超音波検査、子宮頸がん・大腸がん検診

【子宮頸がん検診】

- ◎実施日 10月23日(木)、25日(土)、11月5日(水)、26日(水) 午後実施
※10月25日(土)のみ午前実施

※市の施設検診との重複受診はできません。

※乳がん(マンモ)検診と子宮頸がん検診は2年に1度の検診になります。(昨年度受診している場合は受診できません)

※年間日程や自己負担金などの詳細については、広報4月号折り込み「保健事業のご案内」または市ホームページでご確認ください。
※定員に達し次第締め切ります。お早めにお申し込みください。

★一般健康診断を実施しています

▶健診日(下記の月曜日)	▶受付時間 ※時間厳守
9月1日・29日、10月6日・20日、11月17日	午後2時～3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。
※詳しくは病院HPをご覧ください。

上野原市立病院 ACP チーム

★『人生会議』を知っていますか？

『人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)』とは、もしものときに備えて、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

生きていくと、突然の事故や病気、認知症などにより、自分の意志が伝えられなくなってしまうことがあります。だからこそ今、自分が何を大切に、どのように生きていかけておくことが大切です。

まずは、あなたの大切な人と話してみましょう。そうすることで、もしものときにあなたの望みを代弁してくれるはずです。

当院では、医師をはじめとした多職種からなるACPチームを発足し、現在、人生会議のポスター掲示やパンフレット作成など、さまざまな啓蒙活動を行っています。今後についても、ご本人が望みを語り、それが尊重されるために、チーム一同尽力していきます。

令和7年12月末で 収入証紙を廃止します



県では、12月末をもって「山梨県収入証紙」を廃止し、販売を終了します。また、廃止にともない、令和8年4月以降「山梨県収入証紙」は使用できなくなりますのでご注意ください。

収入証紙の販売終了後、令和8年1月からは、クレジットカード払い、各種キャッシュレス決済、現金など、新しい手数料納付方法を導入します。

●**山梨県収入証紙とは** 現金の代わりに申請書などに貼り付け、手数料を納めるものです。身近なところでは、高校などの入学願書やパスポート申請などに使われています。
※国の「収入印紙」とは異なりますのでご注意ください（収入印紙は継続されます）。
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



▶山梨県収入証紙

●**問い合わせ**
山梨県会計課（☎ 055-223-1308）

山梨県労働委員会委員による 「労働相談会」を開催します



●**山梨県労働委員会事務局**（☎ 055-223-1827）

労働・雇用に関するトラブルに悩んでいませんか。この相談会では、労働問題について豊富な知識と経験を有する委員（弁護士、労働組合役員、会社役員など）が、トラブル解決に向けてアドバイスします。労働者、使用者、どなたでも無料で相談でき、秘密は厳守します。

- 日時・場所**
 - ・10月18日（土）午前10時～午後1時
山梨県立図書館 交流ルーム 103・201（甲府市北口2-8-1）
 - ・10月19日（日）午前10時～正午
富士吉田市民会館 市民ギャラリー3（富士吉田市緑ヶ丘2-5-23）
- 内容** 解雇、賃金未払、退職金、ハラスメント、雇止めなどの労使間トラブル
- 予約方法** 山梨県労働委員会事務局へ電話またはホームページから（上のQRコード）
- 予約締切** 10月10日（金）午後5時
※必ず事前の予約をお願いします。

市役所で無料の事業承継 個別相談会が開催されます



●**山梨県事業承継・引継ぎ支援センター**
（☎ 055-243-1830）

- 日時** 10月3日（金）午前9時～午後5時
- 場所** 市役所 2階 会議室D東
- 相談内容** 事業承継の進め方が分からない、後継者が見つからない、後継者がいないので工場や設備を売却・貸したいなど
※相談時間は1人あたり1時間程度（事前予約制）
- 対象者** 中小企業経営者、個人事業主、後継者候補など
- 持ち物** 会社案内、決算書（確定申告書）など
- 申込方法** 相談依頼書に必要事項を記入の上、下記メールアドレス宛てに送付
メール yh-center@yiso.or.jp
※相談依頼書は市ホームページ（上のQRコード）からダウンロードできます。
- 申込期間** 開催日の5日前まで

重度心身障害者医療費助成事業

●**福祉課障害福祉担当**（☎ 62-4133）

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

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

救急の日・救急医療週間について

●**消防総務課警防救急担当**（☎ 62-4112）

厚生労働省と総務省消防庁は、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識向上を図ることを目的として、毎年9月9日を「救急の日」、またその日を含む1週間を「救急医療週間」と定めています。

市消防本部でも、応急手当の指導を定期的に行っていますので、多くの皆さんの受講をお待ちしています。

応急手当講習会について



●**消防総務課警防救急担当**（☎ 62-4112）

- 日時** 9月27日（土）午前9時～正午
- 場所** 消防本部 2階 会議室
- 内容** 成人の心肺蘇生法（胸骨圧迫・AED使用方法、人工呼吸）、異物除去法・止血法の説明と実技
- 定員** 8人（受講者1人に対し1体の人形を使用）
- 受講資格** 市内在住・在勤の中学生以上の人
- 申込期限** 9月19日（金）
- 費用** 無料

※軽い運動ができる服装でお越しください。

10月1日から マイナ救急を運用開始します



●**消防総務課警防救急担当**（☎ 62-4112）

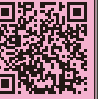
市消防本部では、円滑な救急活動実施に向け、10月1日よりマイナ救急サービスを開始します。

現状の救急業務における傷病者の情報聴取は、主に口頭にて行われていますが、マイナ救急では、救急隊が持つカードリーダーで傷病者のマイナ保険証（健康保険証として利用登録しているマイナンバーカード）を読み込むことで、傷病者の氏名、生年月日、住所だけでなく、受診した医療機関、既往歴、薬剤情報、特定健診情報など、救急業務に必要な情報を正確に把握することができます。

これにより、円滑な搬送先病院の選定や、より適切な応急処置、さらには搬送先病院での治療の事前準備ができるなど、さまざまなメリットがあります。傷病者にとっても、痛みや苦しみにより会話が困難な場合でも、マイナ救急であれば傷病者の負担を軽減し、救急隊に正確な情報を伝えることができます。

お知らせチェックリスト

マイナピット端末 をご利用ください



●**市民課窓口担当**（☎ 62-3112）

市民課窓口には、申請書自動作成システム「マイナピット」を設置しています。

「マイナピット」なら、マイナンバーカードの電子証明書の更新手続きや住所変更、住民票など、各種証明書類の請求の際、マイナンバーカードがあれば必要書類に住所や氏名などを自動で印字することができ、手続きがよりスムーズに行えるようになります。

- 自動印字可能な申請書類など**
 - ・住民票の写し等の交付請求書
 - ・戸籍に関する証明書等の請求書
 - ・印鑑登録証明書交付請求書
 - ・市税関係証明申請書
 - ・固定資産税関係証明申請書
 - ・住民異動届
 - ・マイナンバーカードに関する申請書類（電子証明書の更新など）



活動時におけるサングラスの 着用についてご理解ください

●**消防総務課庶務担当**（☎ 62-4112）

市消防本部では、強い日差しや紫外線などから隊員の目を保護するとともに視認性の向上を図り、安全な消防活動につなげることを目的に、隊員のサングラス着用を認めています。消防隊および救急隊の安全な活動のため、ご理解をお願いします。



お薬手帳に『CKD シール』を貼りませんか？

市薬剤師会では、新たな国民病と言われている慢性腎臓病(CKD)の患者さんのお薬手帳に『CKD シール』を貼付する活動を10月1日から開始します。シールは、市内の調剤薬局の窓口にて希望すれば、お手持ちのお薬手帳に貼り付けます。

●慢性腎臓病(CKD)とは たんぱく尿が出たり、腎機能の低下が3か月以上続いたりする状態のことです。高齢者、高血圧、糖尿病などの生活習慣病がある人、タバコを吸っている人などは注意が必要です。放置すると、さらに腎機能が低下して食事制限や水分制限が必要になり、末期腎不全になることがあります。

●CKD シールとは お薬手帳に貼って使う、腎臓の機能を示すシールです。CKD シールを貼ることで、腎臓の機能を考慮した薬の処方を受けることができ、腎臓を守ることに繋がります。

●CKD シールデザイン



eGFR 60 以下 (黄色シール) eGFR 30 以下 (赤色シール) 透析中 (水色シール)

※シールを貼り付けたお薬手帳を、医療機関受診時に医師や歯科医師に見せてください。また、定期的に健康診断を受けて、eGFR(推算糸球体ろ過量)を把握することに努めてください。

※詳しくは、市内の調剤薬局へご相談ください。

●問い合わせ

上野原市薬剤師会(幹事 ありす薬局)
(☎ 62-1555)

手話は言語です
9月23日は「やまなし手話言語の日」



山梨県障害福祉課(☎ 055-223-1460)

県では、すべての県民が手話言語に対する理解を深め、障害のある人もない人も、社会を構成する対等な一員として、安心して暮らすことのできる共生社会の実現を目指して、令和5年に山梨県手話言語条例を施行しました。条例では、9月23日を「やまなし手話言語の日」としています。手話は言語です。手話でコミュニケーションの輪を広げていきましょう。

また市では、9月23日(火・祝)の日没から、もみじホール展望室を、手話普及のシンボルカラーである青色にライトアップする予定です。

●県民の皆さんへのお願い

- ・手話がろう者の意思疎通の手段として、必要な言語であることを理解しましょう。
- ・手話の普及や手話を使用しやすい環境づくりにご協力をお願いします。
- ・県では、手話言語の理解促進のための啓発動画などを作成していますので、ご視聴をお願いします。

一日合同行政相談所のお知らせ

総務省山梨行政監視行政相談センター
(☎ 055-252-1496)

総務省では、9月1日～10月31日を「行政相談月間」と定めており、それに合わせて次のとおり「一日合同行政相談所」を開設します。相談には、県・国の担当者のほか、弁護士や司法書士、税理士などがお応えします。相談無料、秘密厳守、予約不要。

●日時 9月18日(木) 午前11時～午後3時

●場所 教育プラザ都留 本館3階 大研修室(都留市中央3-9-3)

●相談内容 生活に関わる登記、年金、労働、道路など

ダイヤモンド婚・金婚をお祝いします!!

上野原地区社会福祉協議会(☎ 62-5015)
市社会福祉協議会(☎ 63-0002)

上野原地区社会福祉協議会では、今年ダイヤモンド婚・金婚を迎えるご夫婦に表彰状の贈呈と記念撮影を行います。対象となる場合は、各区の民生委員、または事務局にご連絡ください。

●対象 上野原地区にお住まいで、次に該当する夫婦【ダイヤモンド婚式】

・昭和40年中に婚姻届を提出しているご夫婦または、昭和41年中に第1子が誕生しているご夫婦

【金婚式】

・昭和50年中に婚姻届を提出しているご夫婦、または昭和51年中に第1子が誕生しているご夫婦

●申込期限 9月12日(金)

県下一斉無料法律相談会

生活環境課生活環境担当(☎ 62-3114)

山梨県弁護士会では、県下一斉無料法律相談会を開催します。

●日時 10月10日(金) 午後1時～4時

●場所 市役所 2階 会議室D東

●相談内容 交通事故、土地建物、相続、離婚など、法律的な相談であればどんな内容でも構いません。

●定員 6組(1組30分)

●申込方法 事前に電話予約(先着順)

●申込期間 9月29日(月)～

10月8日(水) 午前8時30分

～午後5時(土日・祝日を除く)

※必ず事前に電話予約の上、当日

は1階の生活環境課窓口にお越

しくください。



お知らせ

～人の動き～

人口と世帯(令和7年8月1日現在)		
	人口等	対前月比
人口	20,945人	-16
男性	10,522人	-4
女性	10,423人	-12
世帯	10,057世帯	8

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円含めて)
ハロウィンジャンボミニ同時発売

ネットでも買える！

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円
9月19日発売!

発売期間9/19(金)～10/19(日)

宝くじ公式サイト

公益財団法人山梨県市町村振興協会

有料広告

お伺いします 料金 2000円

訪問散髪

TEL.090-3102-7764

上野原市西原 3941 **長田理容館**

中国語夜間学習会

初心者・学習者・中国映画愛好者大歓迎!!

少人数制グループレッスン、オンライン受講、体験無料

①中国語基礎(文法、リスニング) ②映画やドラマで中国文化を楽しむ
③孔子『論語』シリーズ講座 ④子ども中国語(ディズニー中国語版)

【問い合わせ】独学クラブ『学宝』▶HPは「独学クラブ学宝」で検索！

☎ 03-6675-1595 ✉ info@gakuzi.com

家族介護慰労金事業 
  長寿介護課地域包括支援担当（☎ 62-3128）

市では、家族介護者の労をねぎらい、経済的負担を軽減することを目的として、家族介護慰労金を支給しています。

- 支給対象者** 次の①から⑤までのすべての要件を満たした在宅の要介護者を介護する人
- ①申請日において、市の住民基本台帳に引き続き1年以上記録されており、かつ、その記録された住所を生活の本拠としていること
- ②介護者と同居または同一敷地内に居住していること
- ③申請月の前月までの1年間（対象期間）において、要介護4または5に認定されていること
- ④対象期間中の入院日数が通算90日未満であること
- ⑤対象期間中の介護サービス（福祉用具貸与、特定福祉用具販売および住宅改修を除く）の利用日数が通算10日以内であること

- 支給額** 年額 60,000 円
 - 申請方法** 対象期間経過後の翌月末までに申請してください。以前に慰労金の支給を受けた人が同一の要介護者に対する慰労金の支給を受ける場合は、前回の支給決定対象期間末日から1年を経過すれば、再度申請することが可能です。
- ※対象期間中の介護サービス利用状況などを調査の上、支給決定します。詳しくは、お問い合わせください。

無料調停手続相談会
 甲府地方・家庭裁判所都留支部 庶務課（☎ 43-2185）

山梨調停協会都留支部では、次の日程で「無料調停手続相談会」を開催します。調停委員が実際にお抱えの問題を伺い、解決に向けた手続き方法をご案内します。予約は不要です。直接会場にお越しください。

- 日時** 10月19日（日）午前10時～午後3時30分受付
 - 場所** 教育プラザ都留 3階 大会議室（都留市中央3-9-3）
 - 相談内容** 交通事故による損害賠償、土地・建物などの貸し借り、金銭問題、扶養・離婚・相続問題、家庭内や親族間のもめごとなど
- ※詳しくは、お問い合わせください。またお問い合わせの際は、調停手続相談会に関することである旨をお伝え下さい。

上野原市公式 LINE の 友だち登録をお願いします 
 総務課情報推進担当（☎ 62-3117）

市公式 LINE には、次のようにさまざまな機能があります。また、今後も続々と機能を追加する予定ですので、ぜひ友だち登録してご活用ください。

- 市公式 LINE 機能紹介（例）**
- ①欲しい情報だけを受け取れる受信設定機能（ごみの受信設定をすれば、収集日の前日に通知が届くなど）
- ②住民票や戸籍附票などの証明書の請求
- ③会議室や運動施設の予約および決済
- ④図書館利用カードの表示や作成
- ⑤デジタルクーポンの利用（協力していただける事業者も随時募集しています）

「県民の日記念行事富士吉田会場」 のイベントが開催されます 
 山梨県まなび支援課地域づくり・NPO 担当（☎ 055-223-1350）

今年で37回目を迎える県民の日記念行事富士吉田会場が富士山パーキングにおいて開催されます。緑豊かな芝生広場に舞台を設け、郷土芸能・文化活動の発表や地元住民有志によるパフォーマンスを楽しむことができます。また、「交流広場」では、「買う」「食べる」「体験する」をテーマに、バラエティ豊かな出展が予定されています。さわやかな秋の思い出作りに、ご家族おそろいでお出かけください。

- 日時** 10月4日（土）午前9時30分～午後3時
- 場所** 富士山パーキング（山梨県立富士北麓駐車場）富士吉田市上吉田剣丸尾 5597-84
- 内容** オープニングセレモニー、各種出展、屋台、文化活動の発表など



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	

ファミリー・サポート・センター 援助会員養成講座のお知らせ 
  子育て保健課子育て支援担当（☎ 62-4134）

市ファミリー・サポート・センターでは、お子さんを預かっていただける「援助会員」を募集しています。「援助会員」になるために特別な資格はいりませんが、援助活動を安全に行えるよう、次の日程で講習会を開催します。子育てに興味のある人や子育て世帯を助きたい人など、多くの人的ご参加をお待ちしています。

- 日程** 9月18日（木）、19日（金）、24日（水）、29日（月）
- 時間** 午前9時～正午（9月18日のみ午後2時～午後5時の開催となります）
- 場所** 総合福祉センターふじみ（9月18日のみ上野原子育て支援センターとなります）
- 申込方法** 子育て保健課子育て支援担当へ電話
- 申込期限** 9月16日（火）

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。相談員は全員女性の行政書士です。

- 日時** 9月11日（木）午前10時～午後4時（午後3時30分受付終了）
 - 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、各種許可認可申請、在留許可 など
- ※②の相談をご希望の場合は、9月5日（金）午後4時30分までの事前予約が必要です。
- ※相談は、女性限定です。

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13,000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
--

中央公民館「音楽にあわせて 身体を動かす ～らくリズム～」
 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「音楽にあわせて身体を動かす ～らくリズム～」を開催します。シニアでもできる「たまじ音頭」や体操を皆さんで踊ってみませんか。当日の参加も可能です。

- 日程（水曜日・全5回）** 9月17日・24日、10月1日・29日、11月5日
 - 時間** 午前10時～11時30分
 - 場所** もみじホール
 - 講師** 森弥生先生
 - 参加費** 無料（予約不要）
- ※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。

中央公民館「快適睡眠！イスヨガ教室」
  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「快適睡眠！イスヨガ教室」を開催します。イスに座りながら身体をストレッチします。今回は夜の開催になります。皆さんぜひご参加ください。

- 日程（木曜日・全3回）** 9月25日、10月2日・9日
 - 時間** 午後7時～8時
 - 場所** もみじホール
 - 講師** 佐藤早代先生
 - 参加費** 無料（要予約）
 - 定員** 40人
 - 申込方法** 市公式 LINE による電子申込、または社会教育課まで電話申込
- ※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。



	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 	

防災・減災について考えよう vol.53

問 危機管理室（☎ 62-3145）

ご近所ってどんな人？

～共助の重要性について～

災害時は、自分の命は自分で守る「自助」だけでなく、自分たちの地域は自分たちで守る「共助」も重要となります。共助を行うためには、普段からご近所で顔の見える関係作りをし、その人が避難に配慮や支援が必要なのかなどを把握しておく必要があります。

いつ起こるか分からない災害に備え、日頃からお互いにあいさつを交わすなど、地域で顔の見える関係作りを心がけましょう。

突然ですが、皆さんのご近所はどのような人でしょうか。一人暮らしで高齢の人でしょうか。夫婦子供の世帯でしょうか。

昨今、ご近所付き合いが希薄になり、中には顔すら知らない人もいます。

平時における共助の取り組み

- 自主防災組織に参加し、防災訓練や防災研修に参加するなど、地域みんなで防災に取り組む。
- 避難に配慮・支援が必要な人の所在を把握する。
- 避難に配慮・支援が必要な人一人ひとりについて、誰をどこへ避難させるのかなど、避難支援体制づくりに協力する。



災害時における共助の取り組み

- 被災者の救助、応急救護、搬送
- 地域住民の避難誘導
- 避難所の運営



●●● 9月の各種相談日・申請期限・窓口業務

区分	日時	場所	区分	日時	場所
児童巡回相談	18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			消費生活相談	毎週木曜日(祝日除く) 午前9:00～午後4:00	生活環境課 生活環境担当 ☎ 62-3114
ふれあい福祉相談	毎週木曜日 午前10:00～午後3:00	市総合福祉センター	農地売買・ 賃借申請書提出	9月の申請書提出期限 10日(水)	農業委員会(産業振興課内) ☎ 62-3119
人権相談	10日(水)、26日(金) 午前10:00～正午		市税収納・納税相談	28日(日) 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎ 62-3113
行政相談	16日(火) 午前10:00～正午	市役所 2階会議室D	市民課日曜窓口	28日(日) 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎ 62-3112

▶▶▶ 令和7年度自衛官等募集

●問い合わせ 自衛隊山梨地方協力本部（☎ 055-253-1591）

募集種目	資格	受付期間	1次試験またはWeb試験	備考
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者	～9月2日(火) 9月16日(火)～11月21日(金)	9月13日(土)～18日(木) ※予備日19日(金) 11月29日(土)～12月3日(水) ※予備日12月4日(木)	1次試験合格者は2次試験を受験(※2)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者	～9月10日(水)、10月1日(水)～29日(水)、11月17日(月)～26日(水)	9月17日(水)～24日(水)、11月5日(水)～11日(火)、12月3日(水)～9日(火)	1次試験合格者は2次試験を受験(※2)
防大衛校 大学 衛校 校生	推薦	9月5日(金)～9日(火) ～10月16日(木)	9月20日(土)・21日(日)	試験日は左記の日程のみ
	総合選抜		9月20日(土)	1次試験合格者は2次試験を受験(※2)
防衛医科大学校看護学科学生	18歳以上21歳未満の者(※1)	～10月3日(金)	10月18日(土)	1次試験合格者は2次試験を受験(※2)
防衛医科大学校医学科学生		～10月8日(水)	10月25日(土)	
予備自衛官補	一般	～9月11日(木)	9月17日(水)～24日(水)	1次試験合格者は2次試験を受験(※2)
	技能			

※1 高校卒業などの見込みを含む

※2 詳細日程は、山梨地方協力本部のホームページをご確認ください。

※3 資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満に変動

自衛隊山梨地方協力本部
オリジナルキャラクター



甲州ふじ

甲州かえで

山梨地本

検索



林業退職金共済制度 (林退共)のご案内

●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)

林退共は、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

- ・事業所が変わるときは、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。上記へお問い合わせください。

▶詳しくはこちら





一般書

◇『バンクハザードにようこそ』 中山七里／著 KADOKAWA

◇『汚名』 和田はつ子／著 PHP 研究所

◇『13月のカレンダー』 宇佐美まこと／著 集英社

◇『木霊の声』 中路啓太／著 文藝春秋

児童書

○『もしも君の町がガザだったら』 高橋真樹／著 ポプラ社

○『先生！おかわり禁止ってへんじゃない？』 麻生かづこ／作 イシヤマアズサ／絵 金の星社

○『ランドリーの迷子たち』 シャネル・ミラー／作・絵 ないとうふみこ／訳 ほるぷ出版

絵本

◆『ねこのいえで』 高橋和枝／作 アリス館

◆『まきさんのソフトクリーム』 柴田ケイコ／絵 くどうれいん／作 岩崎書店

◆『まってたんだよヒカル』 つちだよしはる／絵・文 吉村英毅／原案 幻冬舎

◆『くまのおやこのきょうはさかなつり』 エリン・E・ステッド／絵 エイミー・ヘスト／文 光村教育図書

図書館イベント

●あおぞらおはなし会 『14ひきのとんぼいけ』ほか 9月20日(土) 午後2時30分～ 図書館屋上庭園(雨天の場合は会議室)

◎たんばぽ会

●親子文芸講座 『パステルアート教室』 9月27日(土) 午後2時～ 会議室



≪開館時間≫
●水・金・土・日 午前9時30分～午後5時
●火・木 午前9時30分～午後7時
【問い合わせ】 市立図書館 ☎63-5241



上野原の風景とともに考える「自分らしさ」

昨年に上野原市内で撮影されたドラマ『スメルズ・ライク・グリーン・スピリット』が、再編集されて今年は劇場版として公開されました。

映画の中で映し出される上野原の景色はとても美しく、その映像が物語と重なり合うことで、深い感動を呼び起こします。

この作品では、「性自認」に悩む若者たちの姿が描かれています。時代背景は昭和ですが、その中で描かれる悩みや葛藤は、現代にも通じる普遍的なものです。性別に関する考え方は人それぞれであり、ご本人だけでなく、親や周囲の人々にもさまざまな思いや戸惑いがあることが、この作品では丁寧に描かれています。

「男らしさ」「女らしさ」を一方向的に押しつけることと、それぞれの性を大切にすることは、決して同じではないということをこの映画を通して、改めて考えさせられました。また、この映画を通してその違いについても改めて考える機会になりました。

近年、上野原市でもスラックスの制服姿の女子中高生をよく見かけるようになりました。以前は珍しかった光景も、今ではすっかり身近なものとなりました。また、抱っこひもやベビーカーでお子さんと出かけるお父さんの姿も増えてきています。

「男だから」「女だから」といった固定観念は、時代とともに少しずつ変わりつつあります。

これからも、ひとりひとりが自分らしく生きられるまち——上野原が、そんな場所であり続けてほしいと願っています。



【問い合わせ】市男女共同参画推進委員会(総務課総務担当内) ☎62-3117

上野原市立病院 9月の外来診療

●問い合わせ 市立病院 ☎62-5121

診療科・診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	午前 初診	福嶋・野原	岡本(佳)・谷口	野原・浮田(健)	福嶋・村田	森田・三澤(明)
一般外来	午前 予約	三澤(仁)・松本・奥津	岡本・村田・松本	長坂(浩)・牛島	浮田(健)・谷口	岡本・村田・進藤
専門外来【予約制】	午前					
	午後		<腎臓>尾田注1	<糖尿病>高橋	<睡眠>亀井注2	<睡眠>竹内注3
神経内科	午前			森嶋注1		
小児科	午前	小野・金子	成澤・金子	小野・金子	杉田・金子	小野・金子
小児科【専門外来】	午後	<心臓外科>吉沢第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4	遠藤	安藤	小金澤	小金澤
皮膚科	午前 午後	前島		三井		
整形外科	午前	菅原・片山	須田	戸島	中山・片山	金沢・片山
眼科【一般外来】	午前 午後	河西		木村(受付8:00～11:00)	河西	
耳鼻咽喉科	午前 午後		羽田(9:30診療開始)	富井 富井(受付14:00～15:30)	高橋 高橋(受付14:00～15:30)	
泌尿器科	午前		岡根谷		村石	
婦人科	午前	平岡(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5		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

診療予約変更：平日午後1時～4時 電話での問い合わせ：午前8時30分～午後5時

※この案内は、8月20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。最新の情報は、3月にリニューアルした市立病院ホームページ(右のQRコード)からご確認ください。

※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

※白内障手術は米山医師・櫻田医師が担当します。白内障外来を受診希望の人は、米山医師または櫻田医師の外来を受診してください。

注1 腎臓内科、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。

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 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4 第3月曜日は千葉医師が担当します。

注5 第1・3・5月曜日は、午前のみ診療・午後休診です。

※9月1日は、午前・ツル虎ノ門医師が担当します。



上野原市立病院〈睡眠外来〉竹内暢医師の睡眠コラム #30



皆さん、こんにちは。まだまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。先月は、睡眠の病気で聞きなれない『交代勤務睡眠障害』のお話をしました。交代勤務というより、シフトワークの方が聞きなれている人も多いかもしれません。先日、とある電鉄系会社勤務の人とお話をした際に、その会社の勤務形態が20種類以上あることを聞き、医療界では、看護師さんの日勤、準夜勤、深夜勤が有名ですが、業界によってかなり多種多様性があるのだと思いました。

なるべく仕事に影響を出さないための対策は、それぞれの業界で有り、勤務間を11時間以上確保したり、日勤・準夜・深夜の順にシフトを組んだり、夜勤前や夜勤の休憩時間に仮眠を取ることが推奨されています。私が研修医だった頃は、気合と根性で夜勤を乗り切れと言われましたが、令和の時代は、従業員個人のシフトワークへの順応性・持病の有り・無しなど、きめ細やかな対応が必要になってきています。

多種多様なシフトワーク

皆さん、こんにちは。まだまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。先月は、睡眠の病気で聞きなれない『交代勤務睡眠障害』のお話をしました。交代勤務というより、シフトワークの方が聞きなれている人も多いかもしれません。先日、とある電鉄系会社勤務の人とお話をした際に、その会社の勤務形態が20種類以上あることを聞き、医療界では、看護師さんの日勤、準夜勤、深夜勤が有名ですが、業界によってかなり多種多様性があるのだと思いました。

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/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。
※本券を使用の際は、必ず清算時に提示してください。
※他の割引・サービスの併用はできません。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2025年9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。
※本券を使用の際は、必ず注2の時に提示してください。
※他の割引・サービスの併用はできません。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2025年9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)
※本券を使用の際は、必ず清算時に提示してください。
※他の割引・サービスの併用はできません。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2025年9月末日まで

定休日/不定休 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)
※本券を使用の際は、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。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2025年9月末日まで

定休日/不定休 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)
※本券を使用の際は、清算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。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2025年9月末日まで

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)
※本券を使用の際は、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。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2025年9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)
※本券を使用の際は、参集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。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2025年9月末日まで

上野原 PhotoRecord

ダイヤモンド金婚（結婚 75 周年）
おめでとうございます！！

市内に在住する岡部襄さん・テル子さんご夫婦がダイヤモンド金婚を迎えました。昭和 25 年 10 月にご結婚されて以降、学校教諭として働く襄さんをテル子さんが献身的に支え、定年後も共に支え合いながら、この記念すべき年を迎えました。今回の取材に、「妻は心がきれいで我慢強い」、「夫はとことんわたしを信頼してくれる」と仲睦まじい様子を見せ、また「相手を信頼することが長続きの秘訣」と語ってくれました。



△仲睦まじく手を取り合う岡部さんご夫婦

広報うえのはらの取材・記事作成を体験
上野原高校インターンシップ

8 月 1 日（金）、市政策秘書課で上野原高校のインターンシップを受け入れ、広報誌の取材と記事作成を体験してもらいました。体験したのは、2 年生の梶本紗綾さんで、同日、上野原こども園で受け入れられた同校のインターン生の活動の様子を取材しました。梶本さんは、初めての取材や編集作業にも臆せず果敢に取り組み、下の心温まる記事を作り上げました。梶本さんの努力の成果をぜひご覧ください。



△シャッターチャンスをおさがう梶本さん（写真左奥）

上野原高校インターンシップ

保育士体験で笑顔がいっぱい！

8 月 1 日（金）、上野原こども園でインターンシップの様子を撮影しました。こどもたちは、みんな笑顔で走り回り、とても楽しそうな雰囲気でした。インターンシップに来ていた生徒は「すごく大変」とは言っていたのですが、こどもたちと遊んでいると、たくさんの笑顔が溢れていました。今回のインターンシップは、上野原高校の生徒にもこどもたちにも、良い思い出になったと思います。



写真・文／梶本紗綾

上野原サンライズホーム開催
トライクロスリーグ

8 月 2 日（土）、島田小学校体育館で、3 人制バスケットボールの国内リーグ「3XS LEAGUE（トライクロスリーグ）」男子の第 3 ラウンドが行われました。上野原サンライズのホームゲームであるこのラウンドでは、サンライズ含む 8 チームがグループ A・B に分かれ、熱戦を繰り広げました。サンライズは、グループ A で 1 勝 2 敗。残念ながら予選敗退となりましたが、ホームならではの熱気と感動を届けてくれました。



△激しい攻防を繰り広げるサンライズ選手（白ユニフォーム）

山梨県中学校卓球選手権大会
市内中学生がシングルス優勝

8 月 5 日（火）、上野原西中学校の川尻杏樹さんが市長を表敬訪問し、7 月 5 日（土）に甲府市で開催された「第 70 回山梨県中学校卓球選手権大会」女子シングルスでの優勝と関東大会進出を報告しました。200 人以上もの出場者をおさえ、この上野原市から山梨県中学生女子卓球の王者誕生です。直後に控えた関東大会に川尻さんは「全国大会を目指して頑張りたい」と意気込みを語ってくれました。



△優勝した川尻さん（写真中央）

「アキコス」とコラボ開催
うえのはら盆踊り

8 月 2 日（土）、市役所で「第 1 回うえのはら盆踊り」が開催されました。「上野原納涼大会」から名称を変えて開催された毎年恒例のこのイベント。今回は初の試みとして、秋葉原のコスプレパフォーマンスイベント「アキコス」とのコラボ開催です。数々のステージパフォーマンスに加え、ちんどん屋なども登場し、盆踊りでは、コスプレイヤーも浴衣の参加者も大人も子どもも、みんな一緒になって楽しく踊りました。



△コスプレイヤー集合

△盆踊り

△太鼓パフォーマンス

△ちんどん屋

中学生と高校生が本を通して交流
上野原高校アニメーション

ゲーム形式の読書会「アニメーション」を通した中学・高校生の交流会「チャレンジ！上高アニメーション」が 8 月 6 日（水）、上野原高校で開催されました。北都留地域の中学生 11 名と上高生 14 名が参加し、バラバラになった物語の断片が書き写されたカードをみんなで話し合いながら元の物語になるように並べ替えるなど、本を通して活発にコミュニケーションをとり、楽しくにぎやかに交流しました。



△物語の断片を並べ替えるため話し合う参加者

お知らせ

上野原で活動している子育てサロンが集まるよ♪

UENOHARA 子育てサロン Festa

参加者
プレゼント
あるよ♪

スタンプラリー開催!!
プレゼントをゲットしよう!!

妊婦さん～お年寄りまで参加できる
子育てサロン活動体験イベントです!
家族みんなで遊びに来てね♪

2025 年 9 月 23 日 (火) 9:30~12:30

📍 上野原市総合福祉センターふじみ 2 階フロア

主催：上野原市子育てサロン実行委員会
協力：上野原市シェアタウン「AsMama」
社会福祉法人 上野原市社会福祉協議会
【問い合わせ】TEL:0554-63-0002

有料広告

広告

【相模湖 芸術・文化のまちづくり】

バレエのまち相模湖
～日本・バレエ発祥の地・神奈川上野原へ～

さがみ湖 野外バレエ フェスティバル 2025

主 催：相模湖 芸術・文化のまちづくり実行委員会、
(18日(土)「ジゼル」公演 主催：神奈川県)
共 催：一般社団法人相模湖観光協会
特別協賛：株式会社アトリエヨシノ

豪華メンバー集結!
10.18(土)
17:30開演
「ジゼル」全2幕ほか
出演：上野水香・
厚地康雄ほか

10.19(日)
13:00開演
特別公演「Ballet Park 2025」ほか
出演：佐久間 奈緒・松浦 景子ほか

会場 神奈川県立相模湖公園
野外特設ステージ
(相模原市緑区与瀬317-1)

公式サイト
https://www.sagamiko-ballet.com/

チケット チケットかながわ
0570-015-415 (10:00～18:00) ほか

写真：上野水香「ジゼル」演出写真より
photo: Kiyonori Hasegawa