

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

2026 年
No.251

上野原市 PR 大使『上野原市への愛』を語る

「表紙」「新春対談」での村上市長とゆう理さん。「上野原市への愛」をテーマとした2人の対談の様子は、2ページから6ページに掲載しています。

広報うえのはら 特別企画

新春対談

村上信行 × ゆう理

CLOSE-UP NEWS

市民税・県民税申告相談について

税理士による無料申告相談

大月税務署からのお知らせ

市内の製造業事業者を支援します

SHARE! FES UENOHARA

『たき火』は必ず事前の届け出を!!

朝 8 時までにごみを出してください

- P18 お知らせチェックリスト
- P25 広報うえのはらおトククーポン
- P28 上野原フォトレコード

今回は、新年特別企画として、上野原市PR大使で歌手の『ゆう理』さんをゲストにお招きし、「地域への愛、上野原市への愛」をテーマに村上市長と語り合っていたいただきました。その内容の一部を抜粋して紹介します。

ゆう理（ゆうり）

香川県出身で現在は上野原市在住の歌手。人気ライブ配信アプリでの音楽配信から歌手活動をスタートし、各方面で活躍。上野原市移住後もさまざまなイベントで歌唱を披露。令和7年7月からは上野原市PR大使としても活動。

村上 信行（むらかみのぶゆき）

1949年生まれの76歳。駒沢大学仏教学部を卒業後、上野原市八米地区にある龍泉寺の住職などを務めながら市議会議員も務め、令和3年3月に第5代上野原市長へ就任。令和7年3月からは、上野原市長2期目に突入。

新年特別企画

村上信行×ゆう理

新春対談



■昨年を振り返って

司会 お二人の令和7年は、一言で言うところのどんな年だったのでしょうか。ぜひ色紙に書いて教えてください。

ゆう理さん 私は「繋」の一字です。上野原市に移住してきて、日々を過ごす中で、歌を歌う中で出会った人たちが私の活動に繋がっていると日々感じています。市制施行20周年記念式典も、PR大使も、今日のこの場も、多くの出来事に繋がった1年でした。

市長 私は「無尽蔵」です。私が昨年特に感じたことは、上野原の人たちは、知識やアイデアを尽きないほどたくさん持っているということです。そして、それを市に反映したいと思ってきている。なので、この「無尽蔵」が、私の令和7年を表す言葉です。

■新たな挑戦の経緯

司会 ゆう理さんは、それまでご活躍されていた中で、なぜ突然、新たな場所での挑戦をしようと思ったんですか？

ゆう理さん 私は生声にエネルギーやパワーがあると思っています。配信だけではなく「直接会ってこのパワーを、私の歌声を届けたい」と思ったんです。そして、そういう活動を始めるにあたって、人と人との距離が近い場所ですタートしたいと思ったんです。

市長 新たな挑戦の場として、なぜ上野原市を選んでくださったんですか。

ゆう理さん 私は3年間、配信の世界で毎日やってきたんですけど、肺の呼吸筋を少し悪くしまして。日常生活に支障はないんですけど、歌を歌うのは難しいので少し休憩しないといけないというところで、私の地元、香川県に似た景色があるところで生活を一から見直そうと、ここを選ばせてもらいました。

市長 苦悩や葛藤があった中で、故郷と同じ空気を感じたここを選んでくださったんですね。ゆう理さんのような情熱のある人に新天地として選んでいただいて、ありがたく思っています。

ゆう理さんにはこれまで、その素敵な歌声で市の芸術・文化の振興などに貢献いただいています。そこで昨年、上野原市PR大使になっていただけたのかとお声がけしたんですが、お引き受けいただき、ありがとうございます。

ゆう理さん こちらこそ光栄です。

司会 実際お会いになって、お互いの印象はいかがでしたか？

ゆう理さん 「市長」という肩書で、近寄りたいたいというか、少し遠い存在をイメージしていたんですけど、龍泉寺での移住者交流会で初めてお会いしたとき、すごく気さくで話やすくて、上野原のことを教えてくれて、上野原愛に溢れた人だなと思いました。

市長 私は、あの本堂の中で歌っていたいたときの心にグサッと来る歌声が非常に印象強かったです。どこからあれだけ大きくてきれいな声が出てくるのか不思議でした。



上野原市の良いところは、人の思いやりの心だと話す市長

ゆう理さん たしかにそうですね。あとと私、上野原の夜景が好きです。

この間、秋山温泉に行った帰りに、桂川のちよつと手前の山から降りてきたところ（新天神トンネルを抜けてメイルポイントゴルフクラブ入口交差点をさらに下った先）で駅の方を見ると、桂川のおかげで街が浮いているように見えてすごく綺麗で、多分皆さんいつも見ているものだと思うんですけど、私にとっては「心のパワースポット」なんです。

市長 「心のパワースポット」すごく良いですね。上野原市内には、パワースポットと言われている場所がたくさんありますからね。



運動会で両手いっぱいのお土産をもらってと話すゆう理さん

私の好きなうえのはら

司会 今回の対談、「地域への愛、上野原市への愛」をテーマとしていますので、ここからは「上野原のここが好き」と皆さんにおすすめできることや、「これは上野原ならではのな」と感じた、変わった経験や面白かった経験などについて、語り合ってくださいと思います。

ゆう理さん 私この間、飛び込みで和見の分校であった地区の運動会に出てきたんですよ。全競技出させてもらったんですけど、競技に出るとティッシュやジュースを必ずもらえるんです。手ぶらで行ったのに荷物いっぱい帰

ってきた。上野原すごいなと思いました。市長は出られたことありますか。

市長 今は無いんですけど、以前、大鶴小学校という学校があつて、そこでは子どもたちが少ないということ、大人たちも一緒に参加して運動会をしたんですよ。それを子どもの時に見ていて、いい地域だなと思いました。小学校的運動会なだけで地区の運動会のような感じでした。そういうの良いですね。

ゆう理さん 本当に。その時もお弁当を作ってくれた人がいて、唐揚げだったり、卵焼きだったり、おにぎりだったり、なんか小学生に戻ったみたいで、すごく心が温くなりました。

びっくりしたのが、麦茶を出してくれたんですけど、甘い麦茶なんです。お砂糖が入っていて。初めて飲んですごく衝撃でした。なんかミルクティーになるんじゃないかなと思って（笑）。

市長 昔は、運動会ときに大きな釜で麦茶を作ったんです。そして、お砂糖確かに入ってました（笑）。今思い出しました。昔はお砂糖なんて高級品だから、なかなか口にすることもなかったんですよ。なのでそういう大勢集まるお祝いのようなときに、出したんでしょうね。

ゆう理さん なるほど。運動会はスポーツドリンクのイメージじゃなかった。で、甘いお茶にはびっくりでした。

市長 私が思う上野原の良いところという、やっぱり上野原の人の心だと

ゆう理さん あと上野原は、いろいろな活動をされてる人が多いですね。日本舞踊だったり、合唱だったり、いつもすごく刺激をもらっています。

市長 本当に、上野原にはさまざまな活動をしている人たちがたくさんいます。そして、自分の持っている力を「どうしたら上野原のためになるか」と考えてくれています。市の職員だけではなく、市民も極めて前向きな発想と行動をしてくれていて、いつもありがたいと思っています。

ゆう理さん 私もそういう人たちと出会って、日本舞踊を習い始めました。私は踊ることに少しトラウマがあつて。まあトラウマと言っても「あんまり上手じゃないね」と言われただけなんですけど（笑）、人前で踊ることに少し抵抗がありました。でも、そういう人たちがとても親身に教えてくれて、私を受け入れてくれるから、「歌いながら踊っていていいんだ」と思えるようになりました。

これからまたコンサートがあるの、で、歌声だけではなく、全身を使って歌が届けられるように、いつも稽古を頑張っています。

市長 良いですね。上野原には、日本舞踊のグループがたくさんありますし、踊っている時は、皆さんいつもと違う雰囲気に見えますね。

司会 お二人とも話が尽きないよう、上野原市への愛が存分に伝わってきました。ありがとうございます。

思っています。例えば、ご近所に独居のお年寄りが住んでいると、「たまにはご飯食べに来ない？」と家に招いて、1人にさせておかなかったり、もっとすごいなと思って感動したのは、ジャガイモを何列も作っていて、「この一列はそのおばあちゃんのため」と決めて作ってあげるんですよ。そういうのもすごいなと思います。

自然のことに気づけると、ある暮れの寒い日に、あたり一面に霧がかかっていて、高いところからそれを見ると、仲間川、鶴川、桂川、相模湖の方まで、龍のような流れで霧がかかっていて、あれは圧巻でした。ぜひ皆さんに見てもらいたいです。



「私の好きなうえのはら」を語り合う場面では、お互い語りたいたことがたくさんあるようで、いつまでも話が尽きませんでした。



ご近所の家に招いてもらえるのが嬉しいと話すゆう理さん

ゆう理さん 今度見せてください。

市長 出た時にはぜひ。

ゆう理さん あと、私この間、知り合いのお家に行ったら、「上がつていきなよー」って声をかけてくれて、さらにご飯を出してくれたんです。もうお腹いっぱいですと言ってもまだ出してくれて、でも、それが本当に嬉しかったんです。なんだろう、上野原に『居ていいんだよ』って私に言ってくれているような気がして、すごく嬉しい気持ちになりました。

市長 「上がつてお茶していけよー」って言うのは、この辺ではごく当たり前にあることです。とても素朴な人が多いですね。

今年もゆう理さんの単独コンサートが開催されます!!



新 春 歌 会 2026

「歌唱/舞踊」

ゆう理コンサート

上野原市PR大使

2026 1.17 土曜日

開場 13:30 / 開演 14:00

上野原市文化ホール

歌唱/舞踊 演舞 伴奏 友情出演/新舞踊

ゆう理 Vesma 奈津絵

入場無料

主催: Japaniva
コンサートのお問合せ 080-1570-0969 (担当: スケ)

後援: 上野原市 協力: 東山流夢友恵会

プロデュース/デザイン: コウ



上野原市は自身にとって「慈愛のまち」だと話すゆう理さん

■わたしのうえのはら

司会 ゆう理さんはズバリ、上野原市はどんな街だと思いますか？

ゆう理さん いっぱい挙げたいことはあるんですけど、私が一番感じるのは「慈愛のまち」だということです。

私、最近ありがたいことに「最近頑張ってるね」と声をかけていただけたことが増えてきたんですけど、一言目には「体調気をつけてね」と労いの言葉をかけてくれる人が多くて。あと、どこに行っても「お茶いる？」とか、こんなふうに聞いてくれるところが、いつも誰かのそばに誰かの心があるような街だなと思っています。

■市民の皆さんへ

司会 最後にゆう理さんから、今年の抱負と市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

ゆう理さん いつも温かい応援ありがとうございます。2026年も、上野原中に心を込めて歌声を響かせて参りますので、たくさん聴いてください。

市長 ゆう理さんには、ますます頑張っていたいただきたいと思います。応援もさせていただきます。そして行政としても、今年の千支のように大きく飛躍する年にしたいと思っています。一緒に頑張りたいと思います。

ゆう理さん よろしく願います！

司会 ありがとうございます。ゆう理さん、本日はありがとうございました。

市長 やっぱ上野原の人たちは、みんな心優しい人が多くて、誰とでもすぐ親しくなれる人が多いですね。

司会 ゆう理さんは、今や上野原市の名前を背負って活動されていますが、PR大使として「上野原をこうしていきたい」という野望はありますか？

ゆう理さん 音楽を通して笑顔あふれる、毎日がお祭りのように活気づいた上野原を皆さんと一緒に作りたいなと思っています。大それたことを言うത്「音の街、上野原」を作りたいです。

市長 音の街。良いですね。上野原市がそういう風になれるように、行政としても、いろいろと応援します。

行政放送

この対談の様子は
UBC で放送されます

■放送期間 1月1日(木)~7日(水)

※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、希望に満ちた輝かしい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。

昨年を振り返りますと、旧上野原町と旧秋山村が合併して20周年となる節目にあたり、各種記念行事を通

それ以外にも、日本大学明誠高等学校ダンス部の全国大会優勝や、市内小中学生の各スポーツ大会における優秀な成績は、上野原市にとりましても、非常に誇らしく、将来へのさらなる飛躍を実感する年であったとも言えます。

そうした中、昨年3月に策定しました「上野原市デ

じて皆様と共に祝い、盛り上げることができましたこと、改めて感謝申し上げます。

また、上野原市をホームタウンとする3人制プロバスケットボールチーム「上野原サンライズ・EXE」が男女ともに活躍され、特に、女子チームについては国内優勝、さらには世界一と、大きな感動と勇気を与えてくれました。

また、上野原市をホームタウンとする3人制プロバスケットボールチーム「上野原サンライズ・EXE」が男女ともに活躍され、特に、女子チームについては国内優勝、さらには世界一と、大きな感動と勇気を与えてくれました。

デジタル田園都市構想総合戦略「上野原市みらい戦略」におきましては、重要課題である少子化・人口減少対策の側面から、市のブランドメッセージ「まだ、知らないだけ。」を具体化し、「上野原の資源の循環で、未知を価値に変えるまち」を目指すことを、地域ビジョンとして掲げたところであり

本年は、市内外への情報発信強化のため、シティプロモーション戦略を策定し、市民・企業・団体などの協働により、上野原市が目

指す姿の推進を図る基盤づくりを進めて参ります。

60年に1度の丙午である今年は、大地を蹴って走り出す馬のように、それぞれの目標や夢が一気に動き出す年になるのではないのでしょうか。上野原市としても、まさに上野原サンライズ女子チームに象徴されるように、市全体が希望と活気に溢れ、新しい挑戦へと向かって大きく踏み出せる年となるよう取り組んで参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、皆さま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



■ 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
2/13 (金)	9:30～11:00 13:00～15:00	西原出張所	西原地区	3/2 (月)	※設営準備のため、受付は行いません		
2/16 (月)	9:30～11:00 13:00～15:00	ふるさと 長寿館	桐原地区	3/3 (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
2/17 (火)	9:30～11:00 13:00～15:00	甲東出張所	甲東地区	3/4 (水)	9:00～11:00 13:00～15:00		新一、新二
2/18 (水)	9:30～11:00 13:00～15:00	大目出張所	大目地区	3/5 (木)	9:00～11:00 13:00～15:00		本一、本二、本三
2/19 (木)	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	3/6 (金)	9:00～11:00 13:00～15:00		原、田町、新田倉
2/20 (金)	9:30～11:00 13:00～15:00	島田コミュニ ティセンター	西区、駒門、東区、 南区、田野入	3/9 (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
2/23 (月)	※祝日のため、受付は行いません			3/10 (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
2/24 (火)	9:30～11:00 13:00～15:00	巖出張所	巖地区	3/11 (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）
2/25 (水)	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	3/12 (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）
			コモアしおつ2丁目				
2/26 (木)	9:30～11:00 13:00～15:00		コモアしおつ3丁目	3/13 (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）
			コモアしおつ4丁目				
2/27 (金)	9:30～11:00 13:00～15:00	秋山支所	秋山地区	3/16 (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7年1月1日から12月31日まで）の収入を3月16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16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16日（月）から3月16日（月）までの間に確定申告してください。（還付申告は2月16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13日（金）から3月16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。



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9日（月）、10日（火） 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が、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13日（火）



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、【☎ 050-1792-4600】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16日（月）～ 3月16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

●必要なもの マイナンバーカード、マイナンバーカードのパスワード、スマートフォン、源泉徴収票など申告書作成に必要な書類

※マイナンバーカードの有効期限切れや失効にご注意ください。また、来場前に、マイナポータル連携の事前準備をお願いします。

●確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。

※当日、会場でも入場整理券を配布しますが、長時間お待ちいただく場合があります。配布が終了次第、事前予約の人以外の受付を締め切ります。

※申告書などの提出のみの場合は、事前予約不要です。

事前予約は LINE から
国税庁の公式 LINE アカウントを友だち追加して
事前予約をしてください。



★『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

③還付がスピーディー

②添付書類の提出を省略

④24時間いつでも利用可能

上野原市第2次物価高騰対応製造業事業者支援事業 市内の製造業事業者を支援します

●問い合わせ
産業振興課商工観光担当（☎ 62-3119）

市では、エネルギー価格高騰の影響を受ける市内の中規模等製造業事業者の事業継続を支援する事業の第2弾として、補助金を交付します。第1弾で申し込んだ事業者も再度申し込むことが出来ます。

●補助対象 次の①～⑤すべてに該当する者

①市内に事務所または事業所を有し、日本標準産業分類の大分類において、製造業に該当する事業を主に営む法人

②直近の事業年度終了日において、市内の常時雇用従業者数が20人を超える者

③補助金交付後も事業を継続する意欲がある者

④市税などに滞納がない者、または市税などの滞納において、納付の相談を行い、自主的な納付が見込めると判断された者

⑤上野原市暴力団排除条例第2条第2号および第3号に規定する者が経営に関与していない者

●補助金額 1法人につき50万円

●申請方法 事業期間中に、補助金交付申請書兼請求書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて産業振興課商工観光担当へ提出してください。

●事業期間 1月1日（木）～2月13日（金）

※詳しくは、お問い合わせください。



好評につき第3回！ 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

おとなも子どもも 楽しもう！ SHARE!FES UENOHARA

体験や ワークショップに チャレンジ！

まだ知らない 上野原に 出会えるかも！

地域とつながる アプリ体験！

特典その1 「マイコミュ」アプリ登録で 抽選会に参加できる！

特典その2 予約のお子さま全員に おたのしみコーナー 無料券プレゼント！

詳しくは はこちら

第3回 SHARE!FES UENOHARA
日時：令和8年1月31日（土）10:30～15:00
場所：もみじホール 主催：上野原市・AsMama

【問い合わせ先】政策秘書課 政策担当 電話 62-3191 義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

あけましておめでとうございます。
令和5年6月に上野原市へ移住して
から約2年半が経ちました。同年10
月には地域おこし協力隊となり、地域
の魅力づくりに取り組み、多くの人に
上野原市を知っていただくため、都内
のワインイベントに参加するなど、市
の魅力発信に力を入れてきました。



△ワインイベントへの参加



△地域の祭りへの参加

また、地域の特色を深く理解するた
め、せいだ芋栽培のお手伝いや地元の
祭りへの参加、上野原青年会議所への
入会、消防団への入団など、地域と関
わる機会を大切に活動してきました。

私の協力隊としての任期は、今年の
3月末までですが、最後まで地域の皆
様と連携しながら、上野原市の魅力向
上と交流促進に力を尽くします。

任期満了後も上野原市で生活を続け
ていく予定ですので、今後ともどうぞ
よろしくお願いします。

オコシタイ
通信
vol. 59上野原市
地域おこし協力隊Facebook で
活動報告中！

『たき火』は必ず事前の届け出を！！

●問い合わせ
消防総務課予防担当
(☎ 62-4671)

落ち葉焚きなどの「たき火」を行う際は、事前に
消防署へ「火災とまぎらわしい煙等を発するおそれ
のある行為等の届出書」を提出する必要があります。

また、届出書を提出した人も、1月1日から運用
を開始した「林野火災注意報・警報」が発令された
場合は、屋外での火の使用に制限がかかります。

【たき火のイメージ】



【注意】廃棄物の野外焼却（いわゆる野焼き）は一部
例外を除き、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律
（廃掃法）」で禁止されています。

※野外焼却（野焼き）に関しては、市ホ
ームページをご覧ください。生活環境
課 (☎ 62-3114) へお問合せください。

ホームページ



【たき火に該当しないと考えられる行為】



クリーンセンターからのお願い

朝 8 時までにごみを出してください

●問い合わせ
生活環境課ごみ対策担当 (☎ 63-5353)

ごみ収集は、当日の状況によってルートや収集時間
が変更されることがあります。収集漏れを防ぐため、
必ず収集日の朝 8 時までにごみを出してください。

また、収集作業は収集車の走行車線（左車線）側の
みを行うため、基本的に作業員が道路を横断して逆車線
（右車線）側の収集をすることはありません。

そのため、同じ地点でも収集車の往路と復路で収集
時間が異なる場合があります。

もし時間までにごみを出せなかった場合は、直接ク
リーンセンターに持ち込むか、次回の収集日に出すよ
うお願いします。



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 23 回 内科・総合診療科 まつもと ともひろ 松本 朋弘 医師



上野原市立病院の内科・総合診
療科で医師、歯科医師、介護支援
専門員をしている松本朋弘です。

私たちは、外来・救急・入院・
訪問診療を通じて、身体と心、そ
して「食べること」を含めた暮ら
し全体を支え、さらに「住み慣れ
た地域で最期まで」を支える医療
を目指しています。

気になる症状や生活の困りご
と、何を困っているのかわからな
く困っている人も、どうぞ気軽
にご相談ください。

Uenohara Municipal Hospital

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 52 好き・嫌い

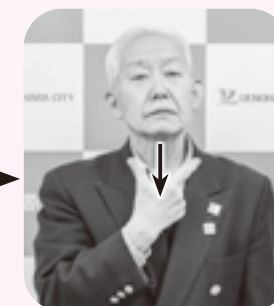
●問い合わせ
福祉課障害福祉担当 (☎ 62-4133)

好き



喉に向けた右手 2 指を前斜め下へ引きながら閉じる。

嫌い



喉に向けた右手 2 指を上に向けて、開きながら前へ出す。

●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. 157

今月のテーマ

あなたの『ころ』は健康ですか？

日々、生活を送る上で多くの疲労やストレスが生じます。からだの不調には気付くことができて、こころの疲れには気付けないものです。

こころの健康を保つためには、疲労を解消し、ストレスと上手に付き合っていくことが重要です。

【ストレスによる心身不調のサイン】

こころ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 怒りっぽくなる ・ 眠れない (寝付きが悪い、途中で目が覚める) ・ 何事にも集中できない ・ 気持ちが落ち着かない など
からだ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 胃痛、腹痛 ・ 便秘や下痢などの症状が続く ・ 疲れやすい、疲れが取れない ・ 倦怠感 など
行動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 注意力が散漫になる ・ 人との関わりを避けようとする ・ 対人関係において攻撃的になる ・ 飲酒量が増える など

【3つのRでストレス解消】



① Rest (休む) :
日々のストレスをためこまず、疲労を回復させるためには睡眠が特に大切です。ストレスや疲労を緩和する上では、睡眠不足を防ぐだけでなく、睡眠の質を高めることも必要です。

- 環境を整える (室内の温度や湿度、照明)
- 生活リズムを整える (決まった時間の就寝・起床)
- 生活の工夫 (日中に運動などの活動を行う、夕方以降のカフェインの摂取を控える) など

② Recreation (気晴らし) :
運動や旅行など、趣味や余暇活動に打ち込むことで気分転換を図れます。好きなことに没頭したり、運動で身体を動かしたりして、日々の生活にメリハリをつけてみましょう。



③ Relaxation (くつろぎ) :
趣味や余暇活動に打ち込むこと以外でも、気分転換をすることはできます。日々の生活の中に、次のようなストレスを解消するための時間を取り入れてみましょう。

- 家族や友人との会話を楽しむ
- お風呂にゆっくり浸かり、自律神経を整える
- 腹式呼吸を意識して行い、心を落ち着ける
- ストレッチで、筋肉の緊張をほぐす など

【思考の転換 ～柔軟な考え方へ～】

多くの疲労やストレスによって、こころにゆとりが無くなってしまうことで、気分の落ち込みや無気力につながります。

「～しなければならない」という考えにとらわれ過ぎず、さまざまな角度から物事を考えてみるのが重要です。また、完璧を追い求めすぎず、ときには自分をいたわり、頑張りすぎないことも大切です。

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9日(金)	R7年8月11日～9月9日生
	2月6日(金)	R7年9月10日～10月10日生
9 か月児	1月9日(金)	R7年3月1日～3月31日生
	2月6日(金)	R7年4月1日～4月30日生
1歳6か月児	1月14日(水)	R6年5月12日～7月13日生
2 歳 児	1月9日(金)	R5年10月16日～11月10日生
	2月6日(金)	R5年11月11日～11月30日生
3 歳 児	1月14日(水)	R4年9月1日～9月22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 および帯状疱疹ワクチン

今年度、麻しん風しん 2 期および帯状疱疹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 8 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)
※ 1 月は 24 日 (土) に実施します。
- ▶ 定員 4 人 (定員を超えた場合は翌月以降のご案内)

★『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。

★乳がん施設検診

- ◎対 象 者 市に住民登録があり、令和 8 年 4 月 1 日までに 41 歳以上になる女性
※ R6 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 8 年 4 月 1 日までに 21 歳以上になる女性
※ R6 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。

★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 5 日・19 日、3 月 16 日	午後 2 時～3 時
2 月 2 日・16 日、3 月 2 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。

上野原市立病院 ACP チーム

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。

お知らせチェックリスト

指定ごみ袋制度の導入
などに関する地区説明会

生活環境課ごみ対策担当（☎ 63-5353）

市では、令和7年10月12日（日）から12月6日（土）まで、指定ごみ袋制度の導入と分別収集の見直しに関する地区説明会を各地区で開催し、合計676人にご参加いただきました。

説明会では、制度の概要や主な変更点などを説明し、多くのご意見をいただきました。変更内容を取りまとめたパンフレットを、今年度中に全戸配布しますので、到着後に必ずご確認ください。

制度の円滑な運用のため、市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

※説明会に関する資料は、市ホームページ（上のQRコード）で公開しています。

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 1月11日（日）午前8時～

●会場 旧島田中学校グラウンド

※お車は、桂川野球場または旧島田中学校校舎前に駐車してください。なお、駐車台数が限られているため、なるべく乗り合わせでお越しください。また、路上駐車はおやめください。

※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。



●問い合わせ

島田のどんと焼き実行委員会 河内（☎ 080-1190-2566）
社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）

ファミリー・サポート・
センター会員募集

子育て保健課子育て支援担当（☎ 62-4134）

市では、「子育ての手助けをしてもらいたい人（依頼会員）」と「子育てを手助けしたい人（援助会員）」の両方の会員を募集しています。

●対象

【依頼会員】市に在住、在勤または在学している人で、おおむね生後3か月から小学校6年生までのお子さんの保護者

【援助会員】特別な資格は必要ありません。

※援助会員は、年に1回市が実施する援助会員講習を受講する必要があります（保育士・看護師・学校の教員などの人は受講不要）。

●申込方法 入会申込書に必要事項を記入し、子育て保健課窓口に提出してください。

※入会申込書は、子育て保健課窓口に用意しているほか、市ホームページからダウンロードもできます。

※詳しくは、お問い合わせいただくか、市ホームページ（上のQRコード）をご確認ください。

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年および令和9年3月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15日（日）午前10時～正午

●開催場所 大月短期大学 L号館 2階（大月市御太刀1-16-2）

●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（申込必須）

●募集期間 1月6日（火）～1月20日（火）

●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。

上野原アーカイブルーム
1月のお知らせ

もみじホール1階の上野原アーカイブルームは、市の歴史や文化を紹介する展示室です。新たな企画を用意して、皆様のご来場をお待ちしています。

【企画展「明治時代の引札～上野原商店街のあけぼの～」】

●日程 1月14日（水）～3月15日（日）

●内容 約120年前のカラフルな商店チラシ「引札」を中心に商店街のにぎわいを紹介します。

【テーマ展示「第2回わが家のお宝展」】

●日程 3月1日（日）まで開催中

●内容 憲政の神様・尾崎行雄氏からの贈り物や幻の上野原軌道計画書など、市民が代々大切に受け継いできた宝物を公開します。知らなかった上野原の歴史が見えてきます。

《上野原アーカイブルーム開室時間》

午前9時～午後5時（月曜日は休室、ただし月曜日が祝日の場合は翌平日）

●問い合わせ 社会教育課社会教育担当（☎ 62-3409）



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 1月24日（土）午前9時～正午

●場所 消防本部 2階 会議室（参加無料）

●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

●申込方法 消防総務課に電話で確認後、申込書を提出

●申込期限 1月16日（金）

※当日は、軽い運動ができる服装でお越しください。

お知らせ

～人の動き～

人口と世帯（令和7年12月1日現在）		
	人口等	対前月比
人口	20,799人	-34
男性	10,442人	-12
女性	10,357人	-22
世帯	10,037世帯	-5

『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皆さんを中心に、献血へのご協力をお願いします。

令和8年のはたちの献血キャンペーンのキャッチフレーズは「誰かの今をつないでいく。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。

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6年12月～令和7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7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9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7年12月診療分については領収書が必要となります。



令和7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、11月20日付けで、山口好昭さんが令和7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

やまぐち よしあき
山口 好昭さん（柵原地区在住）



2007（平成19）年、上野原市議会議員に当選して以来、市議を4期16年余り務め、市議会議長や各種委員会委員長、山梨県東部広域連合議会議員を歴任するなど、永きにわたり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、「地域の方々のご支援とご協力、そして家族の支えがあってこそその議員人生。支えてくださった皆さんに感謝している」と話していました。

令和7年度
食の安全・安心を語る会

山梨県県民生活支援課
（☎ 055-223-1588 FAX 055-223-1640）

県では、「令和7年度食の安全・安心を語る会」として、「健康食品」をテーマとした講演を次のとおり実施します。参加は事前申込制です。

- 日時 2月18日（水）午後2時～4時
- 場所 山梨県立文学館 講堂（甲府市貢川1-5-35）
- 申込方法 WEB または FAX
- 申込期限 2月17日（火）

※WEBによる申し込み方法など、詳しくは、ホームページ（上のQRコード）をご確認ください。

第12期
男女共同参画推進委員募集

上野原市男女共同参画推進委員会事務局（総務課総務担当）（☎ 62-3117）

男女共同参画推進委員会は、男女が互いに認め合い、社会を支えるために力を合わせようという、男女共同参画社会の推進のために設けられ、令和7年4月に策定された第3次上野原スマイルプランに定められた基本理念と基本目標（課題）の実現のため、月に1回委員会を開いてさまざまな活動を行っています。

今年4月から第12期推進委員会の活動がはじまります。男女共同参画について興味を持ち、より良い社会を築くため、知恵と力を出してみませんか？

●任期 2年（4月～令和10年3月）

●募集人数 10人程度

※委員には報酬および交通費が支給されます。

●応募締切 2月27日（金）

※応募方法などの詳細は、市ホームページ（上のQRコード）をご確認ください。

令和8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、令和8年が火災や災害のない良い一年となることを願って、次のとおり出初式を行います。

- 日時 1月11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1分団による小型ポンプ操法の実演

★消防団員・消防音楽隊員募集中★

消防団は、市民の皆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。

旧平和中学校利活用
事業者公募型プロポーザル

財政経営課公共施設マネジメント担当（☎ 62-3118）

市では、公募型プロポーザルにより、旧平和中学校の利活用事業者を募集します。本事業は、民間事業者への貸与を通じて同校の利活用を図ることにより、地域コミュニティの活性化や、賑わいの創出、地域振興につなげることを目的として実施します。

●募集対象施設 旧平和中学校（野田尻808）

●募集内容 廃校を活用した地域活性化や産業振興、雇用の創出などに資する事業で、住民との交流を含む地域コミュニティの活性化にも配慮するもの

●応募締切 1月22日（木）午後5時15分必着

※公募参加事業者による事業プレゼンテーションなどを経て、優先交渉権者を決定する予定です。

※詳細は、市ホームページに掲載しています。

職業訓練「農業科」受講生募集

山梨県立就業支援センター（☎ 055-251-3210）

山梨県立就業支援センターでは、職業訓練「農業科」の受講生を次のとおり募集します。

●募集コース（定員） 果樹コース（30人）、野菜・有機農業コース（30人）

●受講料 無料（テキスト代など自己負担あり）

●訓練期間 4月15日（水）～令和9年1月14日（木）

●訓練場所 専門学校山梨県立農林大学校（北杜市）

●募集期間 1月5日（月）～2月24日（火）

●応募資格 県内農業法人などへ就職を目指す人 他 ※自営業のみを目指す人は申し込み不可

※応募方法などの詳細は、ホームページ（上のQRコード）をご確認ください。

「医療費のお知らせ（医療費通知）」
の送付回数が変更になります

市民課国保年金担当（☎ 62-3112）

上野原市国民健康保険に加入されている世帯へ、年6回「医療費のお知らせ（医療費通知）」を送付していましたが、令和7年度（令和7年1月診療分）から次のとおり年2回に変更となります。

●診療月と送付月

診療月	送付月
1月～10月診療分	1月
11月、12月診療分	2月

※送付時期は目安であるため、予告なく変更する場合があります。

※受診した医療機関などからの請求に基づいて医療費のお知らせ（医療費通知）を作成するため、請求が遅延しているなどの理由により、記載されないことがあります。その場合は、次回以降の通知に反映される予定です。

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）

神野ふれあい農園の利用者を募集しています。自然とふれあえ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、草刈り機など一部有料）

有料広告

株式会社テムトス

金属部品の精密機械加工

Instagram
やっています！



CNC工作機械オペレーター 正社員募集中！

未経験者でもOK！お気軽にお問い合わせください。

TEL:0554-56-7550 / info@temtos.com

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



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.57 問 危機管理室（☎ 62-3145）

大雪に備えよう!!

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、市民生活は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。帽子や手袋を身に付け、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可能性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	8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	1月の申請書提出期限 13日(火)	農業委員会(産業振興課内) ☎ 62-3119
人権相談	13日(火)、30日(金) 午前10:00～正午		市税収納・納税相談	25日(日) 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎ 62-3113
行政相談	19日(月) 午前10:00～正午	市役所 2階会議室 D	市民課日曜窓口	25日(日) 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎ 62-3112

法律扶助の日 無料法律相談会

● 山梨県弁護士会（☎ 055-235-7202）

法律扶助の日（1月24日）を記念して無料法律相談会を開催します。どなたでも無料で相談できますので、この機会にご相談ください。

●日時 1月24日（土）午後1時15分～4時45分
●場所 山梨県弁護士会館（甲府市中央1-8-7）
●担当者 弁護士7人、司法書士3人
●相談内容 離婚、相続、土地・建物の賃貸借、交通事故、損害賠償、消費者金融などの消費者問題など
●相談方法 面談のみ（事前予約制）
●予約方法 山梨県弁護士会へ電話
※相談時間は30分程度です。要点をまとめて、予約時間の5分前にお越しください。
※当日、駐車場の用意はできません。

農振除外の申請を受け付けます

● 産業振興課農村地域づくり担当（☎ 62-3119）

農業振興地域内の農地を、農地以外の用途（宅地・駐車場・資材置き場など）に利用する場合には、農用地区域からの除外手続きが必要です。

●受付期間 1月5日（月）～30日（金）
●除外要件

- ・ほかに利用できる土地がないこと
- ・除外後直ちに農用地以外に利用すること
- ・周囲の農地などに影響を及ぼさないこと
- ・土地改良事業区の土地に該当する場合、事業完了後から8年以上を経過していること ……など

※除外目的や農地の条件などによっては除外できない場合もあります。また、除外手続きが完了するまで、おおむね6か月～1年程度の期間を要します。
※申請希望者は産業振興課までお越しください。

有料広告

墓じまい・樹木葬
☎ 0120-21-4835

お仏壇のエヴァ
株式会社 小野石材店 上野原市上野原504-1

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）

市では、人工透析患者が市外の医療機関へ通院する交通費の一部を助成することにより、障害者の経済的負担を軽減します。

●対象者 市内にお住まいで、血液透析のため市外の医療機関へ公共交通機関を利用して通院している人
●限度額 月額6,000円
※助成の対象となる金額は、公共交通機関の乗車賃金を基準とします。
※申請が必要です。申請の方法などは、お問い合わせください。



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8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、8万2千人以上の学生が、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27日（金）まで
第2回 3月16日（月）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。

うちの子も結婚できました!
お気軽に
ご連絡
ください
独身の
お子様の
結婚相談

結婚相談所ムスベル甲府 ☎ 0120-138-026

おトクーポン協力店募集中

広報うえのはらにクーポン券を提供していただける市内事業者を募集しています。掲載は無料です。工夫次第で新規顧客やリピーターを獲得できるかもしれません。ぜひご利用ください！

政策秘書課
秘書広報担当
☎ 62-3191

ファミリ-ショップハラタ

上野原 2012 ☎ 0554 (62) 3225

国産品・肉・魚・野菜・男性用・婦人用各種

正味の 25% 引き

ジー・シー SIEG

上野原 3652 ☎ 0554 (63) 2882

1枚で当日4名様まで (1時～18時までの利用可能)

デザートセット 700円 (通常 800円)

ヨガルンタ 上野原

☎ 080-4407-5957

1枚で1回まで

体験レッスン通常 500円を無料で！

料理の里びりゅう

上野原 6931 ☎ 0554 (68) 2100

1枚で1名様まで (お食事をご注文のお客様のみ)

ランチドリンク無料

古民家3カ所 カル・ロータス

上野原 1562 ☎ 090-6948-2559

1枚で1名様まで (お1人様1回限り)

古民家対面orオンライン体験レッスン

通常 90分 3,000円 → 1,500円

ミニクラブ パリパス

上野原 1680-1 ☎ 070-8963-3870

1枚で1名様まで (1家族様1回限り)

初回ミニクラブコース 1,000円引

初回ジャンプコース 500円引

ハルバコデイショニジ

上野原 534-5 ☎ 070-8368-5092

1枚で1名様まで (お1人様1回限り)

体験レッスン 7,700円 → 3,300円

初回整体 (50分) 7,700円 → 3,300円

森の冒険遊び場 上野原支店

上野原 504-1 ☎ 0554 (62) 4853

1枚で1名様まで (お1人様1回限り)

店頭価格より 10% 引き

誕生

- 大鶴地区
田村耶月 (伊織)
- 上野原地区
佐藤楓 (翔平)
- 本城谷奏人 (洋人)

婚姻

- 上野原地区
小平将工 = 増田眞琴

死亡

- 巖地区
大神田頼景 (裕美)
- 加藤勇 (栄一)
- 島田地区
杉本照一 (馨)
- 滝田文生 (裕介)
- 安藤廣子 (文夫)
- 上野原地区
古家二三子 (昭浩)
- 由村晋作 (武司)
- 星野猛 (住夫)
- 小林安子 (圭司)
- 中島富二子 (知枝子)
- 甘利よし子 (武夫)
- 石井キヨ子 (優)
- 桐原地区
佐渡東治 (修一)
- 岡田隆志 (隆則)
- 秋山地区
河内巖 (ゆきみ)
- 小俣欽哉 (洋幸)
- 藤本博 (初雄)

=11月届出分=
() は、誕生の場合が保護者、死亡の場合が届出人です。【敬称略順不同】

～ 子育て応援掲示板 ～

●『島田子育て & 地域カフェ』

【日時】1月はお休みです。
2月5日 (木) 午前10時～正午
【場所】島田コミュニティセンター
※息抜きやお友達づくりに気軽にどうぞ。
※マスクの着用は各自の判断でお願いします。室内では、各自で水分補給のみお願いします。
【問い合わせ】代表者 井上 (☎ 63-1447)



●『子育てサロン きらきら & 交流サロン あそびにおいでよ!』

☆QRコードからLINE登録をお願いします。
【場所】新一区集会所
●きらきら (第2木曜日)
【日時】1月8日 (木) 午前10時～正午
【内容】0歳児から6歳までのお子さまとお母さんの子育てサロンです。
【問い合わせ】代表者 高橋 (☎ 090-7234-0593)



●あそびにおいでよ! (第4木曜日)
【日時】1月22日 (木) 午前10時～正午
【内容】0歳児からお年寄りまでの交流サロンです。
【問い合わせ】代表者 作田 (☎ 090-9134-7827)

●『子育てサロン*ぽかぽか*ひろば』

【日時】1月31日 (土)
【場所】コモア内3丁目センター集会所
【内容】ベビーマッサージ午前10時～10時40分、
幼児リトミック午前11時～正午、ジュニアリトミック午後4時～5時
【問い合わせ】代表者 山本 (☎ 090-4420-3521)
(☎ 63-6623)

【要予約】参加の際は前日までに予約をお願いします。

●『たまひよ DX』

【日時】1月17日 (土) 午前10時～正午
【場所】総合福祉センターふじみ 会議室 B・C
【内容】『たまひよ DX』は、成長・発達がゆっくり。マイペース?なお子さんの健やかな育ちを願う会です。お子さんの年齢は問いません。

【問い合わせ】代表者 森本 (☎ 080-5112-3142)
※最新情報はQRコードから公式LINEにて
※親子の飲み物をお持ちください。



●『森の冒険遊び場・桐原プレーパーク』

【日時】第3日曜日 午前10時～午後2時
※天候などによる変更やイベントの詳細、問い合わせはQRコードから公式LINEにて
「おーい子どもたち! 近頃、外で遊んでいますか?」
眺めのいいひろーい原っぱで、おとなものびのび過ごせる桐原プレパ。桐原地区・椿 (市役所より車で10分) にて、開催中。当日、好きな時間にご利用ください。



～ 子育て応援掲示板 ～

●『おいでよ! こどもの部屋』

【日時】1月10日 (土)、24日 (土)
午前10時～午後3時30分
【場所】上野原市上野原 594-1 (NTT 駐車場向かい)
【内容】学校の宿題や勉強を支援し、読書、お話、紙芝居、パソコン操作など、昼食も含み費用無料。
【対象】市在住の小・中学生およびその保護者。保護者同伴で小学生未満の児童も参加できます。
【問い合わせ】こどもの部屋運営委員会
代表 渡辺敦雄 (☎ 090-4094-1201)

●『ごちゃまぜ広場☆こんぺいとう』

【日時】1月29日 (木) 午後3時～5時
【場所】コモア内4丁目ウエスト集会所
【内容】赤ちゃんからお年寄りまで誰でもどうぞの居場所です。気軽にお立ち寄りください。
【持ち物】自分の飲み物

★日程および場所は変更もあります。最新情報はQRコードから公式LINEにて



●『子育てサロン オハナ』

【日時】1月13日 (火)、27日 (火) 午前10時～午後3時
【場所】総合福祉センターふじみ
【内容】助産師と保育士が常在しています。育児相談、情報交換、おしゃべり、のんびりするなど過ごし方はいろいろ。託児もできます。
【対象】子育て中のママ
※お子様と一緒に、ママだけでも参加できます。
【問い合わせ】矢島 (☎ 080-9202-6424)
※最新情報はQRコードからInstagramにて



すくすく育て
うえのはらっ子～我が家の主役～

上野原地区

はるひ
内田 悠陽 くん (10か月)

優樹さん、加菜さんの長男

MESSAGE

ニコニコ笑顔でいつも癒やしを
ありがとう! すくすく大きくなってね♡



「すくすく育てうえのはらっ子～我が家の主役～」に掲載するお子さまの写真を募集しています! 成長する子どもの一瞬を切り取って、記念に残しませんか?
★お名前、生年月日、第何子 (長男・長女 etc)、父母のお名前、住所、連絡先、お子さまへのメッセージを記載し、お子さまの写真を添えて、メール hishokoho@city.uenohara.lg.jp または右のQRコードから送信してください。
★過去に掲載したお子さまも掲載後1年経過していれば掲載できます。きょうだいでもご応募ください。
●問い合わせ 政策秘書課秘書広報担当 (☎ 62-3191)



～ 子育てサポート情報 ～

●子育て支援センター

子育て支援センターは親子で自由に遊ぶことができ、親同士の交流や情報交換、悩み相談ができる場所です。誕生会、お話し広場、子育て講座など、毎月多数の行事を行っています。ぜひ、ご利用ください。

【対象者】市内在住、在勤、在学の人で次の項目に該当する人
・就学前のお子さんと保護者
・妊婦さん
・子育て支援活動をしている人
【利用期間】月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)
※上野原子育て支援センターのみ、月1回、土曜日も開所しています。日程はお問い合わせください。
【利用時間】午前9時～午後0時30分、午後2時30分～4時
※相談受付: 午前9時～午後4時
※ランチルーム: 午前11時30分～午後0時30分
【場所】上野原こども園内、巖こども園内
●問い合わせ
上野原子育て支援センター (☎ 56-8351)
巖子育て支援センター (☎ 62-6201)

上野原 PhotoRecord

上野原サンライズ女子 世界の頂点へ

世界各国のプレイヤーが集結する3人制バスケットボールリーグ「Red Bull Half Court 2025」の日本大会で優勝し、世界への切符を手にしていた我らが上野原サンライズ女子チーム。その切符を手にした11月28日（金）、29日（土）にドバイで開催された世界決勝大会に出場し、2日間にわたる世界の強豪たちとの激闘の末、なんと優勝、世界の頂点に立ちました。「小よく大を制す、上野原から世界へ」をスローガンに活動していたチームですが、上野原市で産声を上げてから2年、女子チームが始動してから1年足らずで夢を現実のものとしてしまいました。



第1戦 vs アゼルバイジャン、第2戦 vs ノルウェー、第3戦 vs 南アフリカ、第4戦 vs フィリピン、第5戦 vs アメリカ、決勝戦 vs エジプトと世界の強豪たちすべてに勝利し、世界一の栄冠を手に入れました。



盛大な歓声の中、世界を獲るため出陣



2日目に行われたアメリカ戦は10-6で勝利



決勝のエジプト戦は接戦の末9-7で勝利

約20年ぶりの献穀 新嘗祭へお米を献上

令和7年新嘗祭へ市農業委員会副会長の古家勝夫ふるやかつおさんがお米を献上しました。市では、約20年前に粟あわを献上して以来のことです。献上するお米は、農業委員や県職員、地域おこし協力隊など、多くの人の手を借りて1日ばかりで選別こえしやくしたもの。10月には、皇居で天皇陛下から御会釈を賜り、11月には、県庁で副知事に報告をしました。古家さんは「貴重な機会をいただけてとても名誉に感じています」と話していました。



▲副知事（中央右）報告での古家さん（右から2番目）

せいだ芋を使った特産品 銀賞・特別賞などを受賞

地域の資源などを活用した特産品の普及などを目的に全国商工会連合会が開催する「buyer's room2025」。百貨店などのバイヤー企業から約70人ほどの審査員が集まり各地の産品を審査するこの会に、上野原市から「せいだ芋のポテトフライ」と「イモダイミョウ・ジン（酒）」が出品され、銀賞、審査員特別賞、全国商工会連合会賞を受賞しました。せいだ芋を通した市の魅力を届ける取り組みは一層加速していきます。



チームの功労者がトップリーグ引退 長谷川選手ありがとう！

令和7年11月22日（土）、3x3のオープントーナメント「3x3 .EXE TOURNAMENT」を上野原市と大月市共催のもと、大月市民総合体育館で開催しました。今回の試合は、発足当初からチームを支えてきた長谷川恵一選手のトップリーグ引退試合。会場には大勢の人が詰めかけ、長谷川選手最後の試合を応援しました。結果は女子が優勝、男子が準優勝。長谷川選手のバスケット人生の1つの節目に好結果で華を添えました。



▲引退セレモニーでコメントをする長谷川選手

うえのはらの秋の祭典 オータムフェスティバル

令和7年11月23日（日・祝）、「第3回うえのはらオータムフェスティバル」が開催されました。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に加え、市内商店の屋台やキッチンカー、協力団体などによるブースが所狭しと立ち並びました。また、昨年の「日本高校ダンス部選手権」で日本一に輝いた日大明誠高校ダンス部によるパフォーマンスをはじめとしたステージや、消防・警察車両展示、フラッグハントなど、大人も子どもも楽しめる企画が目白押しでした。今回のオータムフェスティバル、昨年を上回る来場者数で大盛況のうちに終了しました。



昨年を上回る数多くの出店が軒を連ねました



日大明誠高校ダンス部によるパフォーマンス



恒例のじょいそーらんによるパフォーマンス

相模湖からくじら丸が来た 桂川渓谷絶景クルーズ

令和7年11月30日（日）、「桂川（相模川）渓谷絶景クルーズ」が行われました。上野原市観光協会主催、相模湖および藤野観光協会共催で行われたこのクルージングは、相模湖のシンボルとも言うべき歴史ある遊覧船「くじら丸」に乗って、神奈川県立相模湖公園から上野原市島田地区の桂川橋付近までを往復するというもの。参加者は、往復2時間のクルージングで桂川および相模川渓谷の大自然を存分に堪能しました。



▲桂川橋付近をクルーズするくじら丸



市役所センタープラザをメイン会場に、市役所庁舎1階、もみじホール、駐車場まで、市役所の敷地全面を広くジャックし、さまざまな出店や特設ブース、体験コーナーなどが立ち並びました。

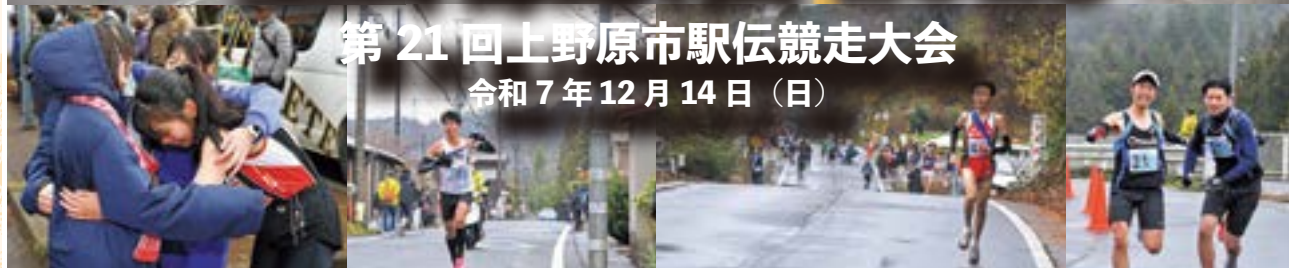


～写真とともに振り返る～

上野原駅伝 2025

第 21 回上野原市駅伝競走大会

令和 7 年 12 月 14 日 (日)



第 21 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 14 秒	1	上野原西中 A	1 時間 11 分 33 秒
2	山梨大学 C	1 時間 03 分 34 秒	2	上野原中学校 A	1 時間 12 分 44 秒
3	上野原陸協	1 時間 03 分 38 秒	3	上野原西中 B	1 時間 15 分 25 秒
▶市内スポ協の部			▶中学女子の部		
1	上野原中部体育会	1 時間 16 分 02 秒	1	上野原西中女子	1 時間 25 分 21 秒
2	甲東	1 時間 16 分 51 秒	2	上野原中学校女子	1 時間 35 分 57 秒
3	ゆずりはら	1 時間 19 分 31 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 12 分 30 秒	1	リヴィエール FC ピンク	28 分 54 秒
2	上野原市立病院 S	1 時間 34 分 29 秒	2	リヴィエール FC ブルー	30 分 45 秒
3	上野原市立病院 C	1 時間 41 分 38 秒	3	上野原 F.C. ドリーム①	32 分 07 秒
▶市内壮年の部			▶市内小学女子の部		
1	島田 JC-B	1 時間 20 分 46 秒	1	上野原バレーボールスポーツ少年団	32 分 18 秒
2	ゆずりはら	1 時間 21 分 27 秒	2	上野原 F.C. ドリーム⑥	33 分 12 秒
			3	上野原ゼルコウバ D	40 分 39 秒

あけまして
おめでとう
こさいます

ミューの森
UENOHARA

ソードバトル
参加無料券 (無料のバトルゲーム)
参加無料券 (無料のバトルゲーム)
参加無料券 (無料のバトルゲーム)

ランチドリンク 無料券
当店のランチメニューの森のランチドリンクが無料
11:00～15:00(木・30 L.O.)
※参加費は別途でお願いいたします。