

祝 都留市成人式

広報 つる

2 月号
No.713





第66回都留市成人式

1月12日(日)、都の杜うぐいすホールにおいて、『第66回都留市成人式』を執り行いました。

今年新しく大人の仲間入りをしたのは、平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方で、該当者は603人となります。

当日は、男性133人、女性155人の計288人が出席し、美しい振袖や凛々しい羽織袴、スーツなどを身にまとい、久しぶりに会った旧友との再会を喜び、談笑する姿が会場のあちらこちらで見受けられました。

式典は、11時から行われ、堀内市長が式辞を述べ、新成人の新たな門出を祝いました。また、多くの来賓の方からも温かい励ましのことをいただきました。

新成人を代表しての『誓いのことば』は、井出 遙介さんが行いました。井出さんは令和となつて初めての成人式であることや、東京オリンピック・パラリンピックの開催される2020年に成人式を迎えられることへの喜びを語るとともに、「地球環境の悪化や自然災害の発生などの問題から目を背けず、この本質を見極め、将来の子どもたち世代のために何が必要かを正しく考え、積極的に行動し、責任を担う人間になっていきたい。」と成人の誓いを述べました。

また、『お礼のことば』を、相澤 ゆつきさんが行いました。相澤さんはこれまで支えてくれた友人や家族へのお礼のことばを述べた後、昨年現役を引退したイチロー元選手やワールドカップで日本中に興奮と笑顔を届けたラグビー日本代表を例に「日々の小さな積み重ねを大切に夢に向かって進んでいき、自身の持つ力を最大限発揮し、社会に貢献していきたい。」と述べました。

また、式典終了後、第2部として、各中学校時代の恩師からいただいたビデオレターによるお祝いのメッセージが上映されると、新成人からは歓声が上がリ、当時を懐かしんでいるようでした。成人された皆さま、ご家族の皆さま、おめでとうございます。



■『誓いのことば』 井出 遙介さん



■『お礼のことば』 相澤 ゆつきさん



新春恒例 都留市消防出初式



1月5日(日)、谷一小校庭で都留市消防出初式を多くのご来賓出席のもと、挙行了しました。当日は消防関係者400名が出席し、消防活動に功績のあった多くの消防団員が表彰され、受彰者を代表して谷村第二分団の佐藤勇副分団長から謝辞をいただきました。

受彰者一覽(敬称略)

【山梨県消防協会会長表彰】 消防協力者及び協力団体 感謝状

儀秀稲荷社 儀秀講

甲種功労章

佐藤 勇 平井浩次 田辺利幸

乙種功労章

羽田 龍 伊藤友騎 相川聡志

平井正道 程原 誠 直井俊祐

小林啓悟 渡辺 澄 三枝豊昭

白井克幸 小林清貴 安田浩士

平井昌吾 中村健作 清水智央

田辺直大 藤本和哉 日向大介

日向卓也 杉本哲司

【富士・東部地域県民センター所長表彰】

板垣公広 尾島正紀 小俣剛之

山田和文 白井秀行 若林英行

弓指真一

【大月警察署長・山梨県防犯協会 大月支部長感謝状】

尾島正紀 板垣公広 小俣剛之

山田和文 白井秀行 若林英行

宮澤博文 舟久保守 弓指真一

渡辺 澄 平井聡明 森 匡史

日向卓也

【山梨県消防協会東部支部長表彰】

白井秀行 矢島久光 田邊健太

梅崎靖志 井上 葵 秋山英一郎

藤本文明 志村侑亮 新津一哉

平井正道 程原 誠 志村憲一

遠山浩二 佐藤計仁 安富章人

奈良和弥 吉澤隆行 平井聡明

上條徳大 高部和伸 森 匡史

小俣 統

【都留市消防団協力事業所表彰】

ユニテック(株)、テクノハウス(株)、

(株)OMT、都留信用組合、

J Aクレイン農業協同組合、

コニカミノルタメカトロニクス(株)、

エヌジーケイ・セラミックデバイス

(株)山梨工場

【市長表彰】

吉澤隆行 相川聡志

森嶋将太 羽田 龍 小林明彦

田邊健太 山本隆治 秋山英一郎

梅崎靖志 深沢慎二 藤本文明

志村侑亮 志村敏邦 平井正道

程原 誠 直井俊祐 小林啓悟

渡辺 澄 志村憲一 遠山浩二

佐藤計仁 安富章人 三枝豊昭

白井克幸 小林清貴 安田浩士

平井聡明 平井昌吾 中村健作

清水智央 高部和伸 伊藤友騎

田辺直大 藤本和哉 森 匡史

日向大介 小俣 統 日向卓也

小松大悟 山本隆治 名取盛光

近藤修二 庄司亮介 砂子田秀司

長田泰彦 小池翔太 坂田智哉

赤尾 諭 山本啓介 長田晶敬

小林達也 田中太朗 藤本緒理人

花田結志 志村彰郁 菊地勇希

佐藤和也 山口智樹 白須 友

水岸貴秀 三井智裕 小林翔大

高瀬翔太 近藤元樹 星野 真

矢野裕幸 秋山昇一 渡邊賢夫

園田一平 大澤佑介 矢嶋勇規

白井陽佑 塩谷賢志 服部浩己

根本正和

【十年勤続表彰】

新津一哉 坂本達也 森嶋健太

井上貴仁 近藤 淳 佐藤圭一

小林大祐 鬢櫛翔平 幡野桂二

小林亮太 西依重郎 鈴木英幸

羽田新吾 天野勝規 小林 聖

橋本裕光 高尾健太 鈴木宏昭

佐藤佑輔 小林直広 梅澤恒二

伊藤友騎 日向雅哉 小林俊也

森嶋雅史 野武広貴 小俣英樹

安富順吾 杉本哲司

【十五年勤続表彰】

安富正樹 奥秋健一 奥秋 健

兜森俊行 亀田宏幸 戸澤敦史

程原 誠 渡辺亮祐 曾根武志

藤江和一 高橋真樹 大城規令

上杉裕隆 山口悟史 天野幸司

堀内幸一 田中 貴 相川敏男

高橋哲也 熊坂元宏 志村日出夫

天野隆太 長田哲也 矢野 聡

岩村健治 高部和伸 武井和彦

野武和浩 小俣孝弘

【二十年勤続表彰】

花田 満 小澤 岳 小宮 圭

佐竹 勝 志村知則 宮澤哲児

荻窪晴樹 小林 淳 矢野 秀

長田裕史 小幡秀一 日向良和

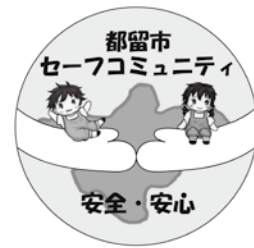
朝田高広

【二十五年勤続表彰】

住谷健司 谷内章夫

【受彰者代表謝辞】

谷村第二分団 副分団長 佐藤 勇



対策委員会の動き～心の健康対策委員会～

分野別対策委員会の重点課題が決定しましたので、今月号からはこの課題を選定するまでの背景などをお知らせします。

【心の健康対策委員会】の重点課題は…

- ①心の病気について知っている人を増やす。
- ②心の病を抱えている人が容易に相談できるようにする。
また、相談したいと思えるようにする。
- ③若者の自殺者を減らすため心を病む若者を減らす。
- ④働き盛りの世代の自殺者を減らすため、心を病む働き盛り世代を減らす。

これら4項目が「心の健康対策委員会」で選定した重点課題となりますが、この課題を導き出すために多くのデータや各委員の思いから、どのような問題点や背景があるのか、それは本市が重点的に取り組むべき課題なのかなどの協議を重ねてきました。

問合先
地域環境課 地域振興担当
Eメール
chikishinkou@city.tsuru.lg.jp
☎(43)1111(内線175)
FAX(43)5049

◆主観的視点から見えてくる問題点は…？

- ◎誰もが「心の病気に気付かない」、「心の病気を知らない」
- ◎心の病を抱えている人は「相談できない人が多い」、「心の病気に気付かれたくない人が多い」
- ◎20代(若者)の「自殺が多い」、「心を病む人が多い」
- ◎40～60代(働き盛り世代)の「自殺が多い」、「心を病む人が多い」

◆客観的視点(データ)から見えてくる問題点は…？

●外傷による死亡 年齢層別自殺死亡者の割合(2012～2017年の合計)

出典：人口動態統計

年齢	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90歳～
自殺による死亡者割合(死亡原因順位)	0% (—)	66.6% (1位)	60.0% (1位)	66.6% (1位)	53.8% (1位)	47.3% (1位)	21.4% (2位)	15.6% (4位)	6.2% (4位)

上記のように、**20代から60代までの外傷による死亡原因の第1位は「自殺」**です。若年層から働き盛りの幅広い年齢層で自殺者や心の病に苦しんでいる人が非常に多いことが分かりました。また、厚生労働省の「地域における自殺の基礎資料」をみると、**本市では、自殺に至るには必ずと言っていいほど、心の病に苦しんでいる**という事実がありました。

心の健康対策委員会では、これらの現実を受け止め、重点課題の解決に向けた取り組みを企画し活動に移していきます。今後も、更なるデータの収集や具体的な活動を積極的に行っていきますので市民の皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

2020年								2021年
3月	5月	7月	8月	9月	10月	10月	12月	2月
SC推進協議会で事前指導に向けたプレゼン	事前指導に向けたリハーサル	海外から審査員を招き事前指導	SC推進協議会	外傷サバイランス委員会	アジア地域SC会議(韓国)	安全・安心フォーラム	SC推進協議会 外傷サバイランス委員会	現地審査リハーサル※

◆今後のスケジュール
SCちょこっと豆知識

※現地審査 セーフコミュニティの認証を取得するための審査で、海外から審査員を招へいし、これまでの活動を報告します。本市では2021年(令和3年)の5月頃を予定しています。



親しまれ、 信頼される医療で地域に貢献します。

入院・外来患者の皆さまを対象にアンケートを実施します！

実施期間 2月17日(月)～21日(金)

当院ではより良い病院を目指して、アンケート調査を毎年実施しています。いただいたご意見は院内で共有し、改善に努めてまいります。今年は上記期間で実施しますので皆さまのご協力をお願いします。なお、ご参考までにこれまでのご意見を公表させていただきます。今後も皆さまに親しまれ、よりご満足いただける病院を目指し、サービスの向上に取り組んでまいります。

皆さまからのご意見

利用者からの声	対応策
<ul style="list-style-type: none"> ○自動受付機を導入してほしい ○朝、順番の椅子に座るとき、前の人の最後がよく分からず、まごまごする人達が大勢います。もっと分かりやすくしてほしい ○混雑時は受付窓口を増やして対応してほしい ○自動精算機を導入してほしい 	<ul style="list-style-type: none"> ○スムーズな受付を行うため、受付方法を変更しました。以前より受付はスムーズになっていると考えますが、更なる改善のため、効率的に受付を行えるよう再来受付導入を含め検討・見直しを行います ○要望の多かった自動精算機は4月から本格的な運用を開始する予定で準備しています
<ul style="list-style-type: none"> ○受付の人は全員マスクを着けている 	<ul style="list-style-type: none"> ○職員の感染予防のため、マスクを着用しています。また、患者さんにも感染予防のため出来るだけマスクを着用するようお願いしています
<ul style="list-style-type: none"> ○職員の対応の感じが悪い ○声が小さくて、良く聞こえない 	<ul style="list-style-type: none"> ○職員一同接遇について再度気を付けるよう、接遇研修の実施などサービスの向上に努めてまいります

面会制限の実施について

市立病院及び介護老人保健施設「つる」では、院内の安全な療養環境を確保するために面会制限のレベルを設定しております。このレベルは、インフルエンザや感染性胃腸炎等の流行性ウイルス感染症などの流行レベルを参考にしながら設定しております。皆さまにご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、面会制限レベルのご案内は、病院ホームページ及び院内入口などに掲示してありますので、ご確認ください。

問合せ先 感染対策委員会(医事課) ☎(45)1811

駐車場について

ご利用の皆さまには、駐車場が混雑し、ご不便・ご迷惑をおかけしております。また、このような状況から当院をご利用されない方の駐車につきましては、ご遠慮くださいますようお願いいたします。なお、皆さまの安全確保を最優先として、混雑状況により職員が駐車場内を誘導させていただいております。ご理解とご協力をお願いいたします。

Clip!

適応指導教室指導員を募集します

申込・問合せ先：市教育委員会
学校教育課



パートタイム会計年度任用職員として、不登校児童・生徒への学習支援や集団適応支援などを行う、適応指導教室指導員を募集します。

任用条件 地方公務員法第16条の欠格条項に該当せず、パートタイム会計年度任用職員としての服務規律を厳守できる方のうち、左記の免許のいずれかをお持ちの方

小学校 小学校教諭免許状(3月31日までに取得見込みを含む)

中学校 国語、社会、数学、理科、外国語(英語)、美術の中学校教諭免許状(3月31日までに取得見込みを含む)

募集人員 若干名

その他 勤務条件や申込方法などの詳細は募集要項をご確認ください。なお、募集要項は2月3日(月)から学校教育課にて配付するほか、市ホームページでも掲載します。

Clip!

避難行動要支援者名簿への掲載に同意を!

問合せ先：福祉課
地域福祉担当

災害発生時の避難の際に、特に支援が必要な方をまとめた「避難行動要支援者名簿」を作成し、消防や警察、自主防災会、消防団などの避難支援関係者に配布しています。

自力での避難が困難な方(一人暮らしや認知症の高齢者、障がいをお持ちの方など)は、避難行動要支援者名簿への掲載に同意をお願いします。

避難行動要支援者名簿への掲載の同意について

新たに対象となる方

新たに名簿掲載の対象者となられた方には、2月上旬に「制度の案内」と名簿への記載情報を避難支援関係者に提供することに同意するかどうかを確認する「同意確認書」をお送りしますので、必要事項を記入し、期日までに返信してください。

通知が来なかった方

これまで同意をいただけなかった方
上記担当までご連絡をいただければ「同意確認書」を送付します。
必要事項を記入し、提出をお願いします。

なお、「同意確認書」は市ホームページからもダウンロードできます。

Clip!

医療費通知の発送時期が変更となります

問合せ先：市民課
保険年金担当

医療費通知は、病気やケガの治療などにかかった医療費を確認し、健康管理などに役立てていただくことを目的に発行しています。通知の発送時期が左記のとおり、変更となります。

国民健康保険の方

令和2年1月以降の医療費通知発送時期

診療月	発送時期	診療月	発送時期
R1. 8~10月	1月	R1. 11・12月	2月

令和2年5月以降の医療費通知発送時期

診療月	発送時期	診療月	発送時期
1・2月	5月	7・8月	11月
3・4月	7月	9・10月	翌年1月
5・6月	9月	11・12月	翌年2月

※年6回、医療費通知を発行しており、提供時期と内容が変更となります。医療費通知の再発行はできませんので、大切に保管してください。

後期高齢者医療保険の方

年3回、医療費通知を発行していますが、3月に発送していた分(主に9・12月の診療分)の発送時期が、2月末頃に変更となります。令和2年度以降の発送時期につきましては、追ってお知らせします。

Clip!

避難所運営リーダー養成講座受講生募集!

申込・問合せ先：総務課危機管理担当
☎(46)0111

市では、災害時における避難所の運営を「自助・共助」の精神に基づき、市と市民の皆さんで協力体制をとりながらの運営を目指しており、各避難所に5名以上の「避難所運営リーダー」を育成することを目標に掲げています。

避難所運営リーダーとは？

受講修了者を「都留市避難所運営リーダー」として認定し、平常時からの避難所運営訓練や災害発生時の避難所運営に参加、協力をしていただきます。

現在、本市では147名が「都留市避難所運営リーダー」として認定されています。

避難所運営リーダー養成講座

- 日時** 3月8日(日)13時～17時
- 場所** 市役所3階大会議室
- 対象** 受講後、市指定避難所や地域の一時避難所での運営に継続して参加いただける方
- 講座内容**
 - ①講義(避難所運営の事例と解説)
 - ②救急救命講習(心肺蘇生法など)
 - ③避難所運営イメージトレーニング
- 受講料** 無料
- 持ち物** 筆記用具

Clip!

第22回都留市男女共同参画推進フェスティバル開催!

問合せ先：地域環境課
地域振興担当

みんなで築こう 「コミュニティの力」

「地域のつながりを考える座談会」男女共同参画社会づくりの推進に向け、平成13年度より「男女共同参画推進フェスティバル」を開催しています。

本年度は「コミュニティのつながりと在り方」をテーマとし、地域づくりについて取り上げます。学生や子育て世代、本市へ移住してきた方など、多様な目線から都留市が抱える地域課題やこれからの地域のつながりを考えるパネルディスカッションを開催します。

第22回都留市男女共同参画推進フェスティバル

- 日時** 2月29日(土)
13時30分～15時30分
- 場所** ぴゅあ富士
パネルディスカッション
ファシリテーター
- 鈴木 健大 都留文科大学准教授
パネリスト
- 都留文科大学学生
- 開地地区連合自治会長
- ゆいまくる都留居住者
- いーばしょ「集寺」代表

※無料託児を希望される方は、2月26日(水)までにぴゅあ富士(☎(45)1666)までお電話でご連絡ください。

Clip!

ふるさと納税返礼品としても好評! 「つるの水物語」熊太郎の大好物

問合せ先：上下水道課
水道管理担当

市では、「十日市場・夏狩湧水群」にある熊太郎水源(上水第一水源)から湧き出た水をミネラルウォーター「つるの水物語」熊太郎の大好物」として販売しています。このミネラルウォーターはふるさと納税の返礼品としても大変人気を集めており、豊かな自然環境が育んだ名水をぜひご賞味ください。

十日市場・夏狩湧水群とは

富士山の山肌に注いだ雨や雪は、玄武岩でできた溶岩層を通じて濾過されます。霊峰富士の頂から約30km。長い年月をかけて運ばれてきた「清廉な水」が十日市場と夏狩地域に湧き出ており、平成の名水百選にも選定された水は、都留市に住む人々の生活を支えています。

注文・問合せ先 上下水道課



令和元年中に所得があった方や年末調整後に各種控除を追加する方は、期限内に申告をしてください。

確定申告をしなければならない方	持ち物
<ul style="list-style-type: none"> ●給与または公的年金の収入がある方で、その他に20万円を超える所得がある方 ●給与収入が2,000万円を超える方 ●公的年金の収入の合計が400万円を超える方 ●事業所得、不動産所得、農業所得のある方 ●年末調整に各種控除を追加することで、源泉されていた所得税の還付を受ける方 など <p>※大月税務署、または市役所で申告してください。 ※市役所では簡易な確定申告のみお受けします。青色申告、土地や株の売却による所得の申告、消費税の申告、平成30年以前の申告、住宅借入金等特別控除を新たに受ける場合などは、原則、お受けできません。 ※作成済みの確定申告書を税務署にお届けすることができます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎印鑑(朱肉を使用するもの) ◎令和元年中の収支を証明するもの <ul style="list-style-type: none"> ・給与や公的年金の源泉徴収票 ・報酬などの支払調書 ・事業・不動産・農業所得の収支内訳書 ・雑所得、一時所得、配当所得、譲渡所得などの所得を算出するための書類 ◎控除の適用を証明するもの <ul style="list-style-type: none"> ・社会保険料(国民年金)控除証明書 ・生命保険・個人年金・地震保険などの控除証明書 ・「医療費控除の明細書」や医療費通知書 ・障害者控除の適用を受ける方は障害者手帳、療育手帳または障害者控除対象者認定証 ・勤労学生控除の適用を受ける方は学生証 ・寄附金控除の適用を受ける方は、寄附金の受領証 ・住宅ローン控除の適用を受ける方は、その必要書類(給与所得者は2年目以降、年末調整で控除を適用できます。) ◎マイナンバーカード、または通知カード(写しも可) ◎所得税の還付を受ける方は、本人名義の口座がわかるもの(通帳など) <p>※申告会場でご相談される場合は、前年の申告書の控えもあわせてご持参ください。</p>
確定申告をしなくてもよい方	その他
<ul style="list-style-type: none"> ●給与の収入が2,000万円以下の方で、その他の所得が20万円以下の方(勤務先が1か所で年末調整済みの方に限ります。) ●公的年金の収入の合計が400万円以下の方で、その他の所得が20万円以下の方(国外の年金を受給されている方は申告の必要があります。) ●他の方の申告や年末調整で被扶養者になられている方 	<p>令和元年中に収入がなかった方や遺族・障害年金などの非課税所得のみの方も、健康保険料の算定や住民税非課税証明書の基礎資料となりますので、住民税の申告をしてください。なお、その場合は電話でも申告をお受けします。</p>
確定申告をしなくてもよい方も住民税の申告が必要です。ただし、次の方は住民税の申告も不要です。	<p>医療費控除</p> <p>年間10万円以上、または所得金額の5%以上の医療費の支払いがある方は、事前に医療を受けた方ごと、医療機関ごとに医療内容を集計した、「医療費控除の明細書」を作成して医療費通知などと一緒にお持ちください。</p> <p>※交通費は、バス・電車などの公共交通機関を利用した際の支払金額が対象です。</p> <p>寄付金控除</p> <p>国や地方公共団体、特定公益増進法人などに対して、寄付をした場合、寄付金の受領証等を添付して申告を行うことで所得控除が適用されます。</p> <p>また、次のいずれかに該当する寄付金は住民税の税額控除の対象となります。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 都道府県・市区町村に対する寄附金(ふるさと納税) ② 住所地の都道府県共同募金会・日本赤十字社支部に対する寄附金 ③ 都道府県・市区町村が条例で指定した団体に対する寄附金 <p>※ふるさと納税をした方で、「寄附金税額控除に係る特例申請書(ワンストップ特例申請書)」を提出し、特例に該当する場合は申告不要です。</p> <p>※医療費控除の追加などのために申告をする場合は、特例申請書が無効となります。この場合、ふるさと納税の寄付金控除を受けるためには、ふるさと納税の寄付金控除の内容を含めて申告をする必要があります。</p>

■大月税務署の申告受付(確定申告のみ)

期間	会場及び相談時間
2月17日(月)～3月16日(月)※休日は除く	大月税務署3階 8時30分～16時※申告書の提出は17時まで

■市役所の申告受付(簡易な確定申告及び住民税の申告)

地区	対象地区・自治会	期日	申告会場及び相談時間
全地区	市内全域(指定日に申告できない方)	2月17日(月)	市役所1階ロビー 9時～12時、13時～16時
宝	宝地区	18日(火)	宝地域コミュニティセンター 9時30分～12時、13時～16時
盛里	盛里地区	19日(水)	盛里地域コミュニティセンター 9時30分～12時、13時～16時
禾生	田野倉・大原・田野倉団地	20日(木)	禾生地域コミュニティセンター 9時30分～12時、13時～16時
	四日市場・月見ヶ丘・富士見台・井倉・井倉団地 九鬼・九鬼団地・サンタウン井倉	21日(金)	
	古川渡・小形山・川茂	25日(火)	
東桂	十日市場・蒼竜峡団地・上夏狩・下夏狩	26日(水)	東桂地域コミュニティセンター 9時30分～12時、13時～16時
	桂町・境	27日(木)	
	鹿留(宮下・沖・古渡)	28日(金)	
谷村・三吉	下谷1～4丁目・下谷(羽根子を除く)・三吉地区	3月2日(月)	いきいきプラザ都留 9時30分～12時、13時～16時
谷村・開地	川棚・旭ヶ丘・開地地区	3日(火)	市役所1階ロビー 9時～12時、13時～16時
谷村	田原1～4丁目・上谷	4日(水)	
	上谷1～6丁目	5日(木)	
	中央1～4丁目・つる1～2丁目	6日(金)	
	つる3～5丁目・羽根子	9日(月)	
全地区	市内全域(指定日に申告をしていない方)	10日(火) ～ 16日(月)	

※期間中は休日を除き、9時～12時及び13時～16時の間、市役所1階ロビーで申告を受け付けます。対象の地区指定日にご都合のつかない方はご利用ください。午前中の受け付けは、いずれの日程も11時30分までとなります。

税務署からのお知らせ

所得税の納税は…

申告により納付すべき所得税は、3月16日(月)(申告期限)までに所定の納付書により、最寄りの金融機関、または税務署窓口で納税をお願いします。

※納付書は、税務署及び金融機関に用意しています。

振替納税の活用を!

所得税及び復興特別所得税、個人事業者の消費税及び地方消費税の納税には、振替納税が大変便利です。

振替納税を希望する場合、申告期限までに税務署へ「預貯金口座振替依頼書」を提出してください。

◎納税をすっかり忘れることなく、振替日にご指定いただいた預貯金口座からの引き落としにより自動的に納付ができます。

◎金融機関や税務署の窓口まで現金を持ち歩く必要がなく安全です。

◎一度手続きをすれば継続して利用できます。ただし、転居などにより所轄の税務署が変更となった場合には新たに手続きが必要です。

振替日

◎所得税及び復興特別所得税
4月21日(火)

◎消費税及び地方消費税
4月23日(木)

※振替日にご指定の預貯金口座から納税額を引き落とします。事前に預金口座の残高をご確認ください。



よみきかせボランティア

ひびきの会の読み聞かせ

絵本や紙芝居を読みます。

日時 2月8日(土)14時～

場所 市立図書館おはなしコーナー

こぶたの会の「ワクワク」おはなし会

ひなまつりのおはなし 写真撮影

日時 2月22日(土)10時30分～

場所 市立図書館おはなしコーナー

乳幼児読書支援

ブックスタート

生後7か月児と保護者対象。赤ちゃんの図書館デビューのご案内

日時 2月7日(金)13時30分～

場所 市立図書館おはなしコーナー

お外で遊ぶ親子の会 「はねこ」

どんな天気の日でも、各地からきた親子が集まり外で遊んでいます。自然の中で何をすればいいかわからない方、語り合える仲間が欲しい方、妊婦さん、一緒に歩きましょう！

活動日 毎週木曜日9時40分～12時頃

場所 羽根子地区

問合せ 梅崎奈津子

☎070(5364)5835

NPO子育て応援サークル 「ベビタスママタス」

2月の開催はありません。

《次回のお知らせ》

ベビママ「ありがとうパーティー！」

日時 3月9日(月)10時～12時

(受付 9時20分～9時50分)

場所 いきいきプラザ都留

参加費 子ども一人につき400円

定員 40組位※未就園児とその家族

※受付中。定員になり次第、受付終了。

共通申込・問合せ

ベビタスママタス事務局 小林

☎090(7815)8181

NPO法人にこ研

都留市ファミリーサポートセンター 『フオーアアップ研修会』

山梨県社会教育番組「子育て日記」企画運営委員で、認定カウンセラー、山梨落語研究会で墨亭河童としても活躍される川邊修作先生を講師にお招きします。

日時 2月21日(金)

9時30分～11時30分

場所 まちづくり交流センター

対象 全会員、子育てに関心のある

市民の方、子育て中の保護者など

定員 40名

にこ研♡遊ぼう会

おままごと、すべり台などなど、楽しい遊びがいっぱいのお部屋です♡お子さんのペースで自由に遊ばせながら、ママも子どもたちも、一緒に交流しましょう！10時30分からは『お楽しみタイム♪』手あそび？ダンスタイム？何をするかはお楽しみに。

食事ができるスペースもあるので、

お昼を持参し、イベント後も親子で遊んだり交流を深めることもできます♪

日時 2月12日(水)10時～11時

場所 まちづくり交流センター

対象 未就園児親子

※予約不要・参加費無料

☆おやこ♡感謝祭☆

未就園児の親子集まれ！！春から新生活が始まります。入園しないお友達もいます。みんなこの一年よく頑張りました。節目をみんなで噛み締めましょう。思い出親子制作あそび・ピタゴラ遊び・写真スポット・ボールプール・トンネル遊び・つみき・記念品贈呈・にこ研ジャンケン・スペシャルゲストとダンスタイム♪など

日時 3月17日(火)10時～11時30分

場所 まちづくり交流センター

※駐車場に限りがございますので、なるべく乗り合わせての来場にご協力をお願いいたします。

対象 未就園児とその保護者

参加費 300円

定員 30組

申込・問合せ 詳細ホームページは『NPO法人にこ研 都留市』で検索してみてください☆



QRコードを携帯で読み取り、LINE@に登録いただきますと、にこ研のイベント情報をお知らせします。

おあよー...



ごじゃいやしゅ。



『ママは100めんそう』

パク スヨン 文
ジョン ウンスク 絵
光村教育図書

ぼくのママはとっても美人で、どうぶつに似ている！？怒った時はライオンだけど、ごきげんなときはネコみたい。ママは色んな顔を持っているみたい。子育てに奮闘するお母さんへ贈る絵本。

『発達障害』

思春期からのライフスキル』

平岩 幹男 著
岩波書店

本書は発達障害が疑われたり、障害と診断された人を対象に、対人関係がうまくいかず、生きずらさを感じている若者に、社会生活を改善するために必要な「知識とトレーニング」を紹介している。



今月のおすすめ
Recommendation



『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』

ブレイディ みかこ 著
新潮社

「ぼく」が通い始めたのは、世界の縮図のような元・底辺中学校。人種も貧富もごちゃ混ぜのここでは、毎日が事件の連続で…。思春期真っただ中の息子と、母親である著者が、一緒に悩みながら様々な困難を乗り越えていく。

『写真アルバム 郡内の昭和』

奈良 泰史 監修
樹林舎

昭和の幕開けから戦中戦後のまちむらの足跡を地域の人びとから提供された写真でたどる。懐かしいだけではつまされない郷土の歴史。都留が「学園のまち」として紹介されたコラム (p. 111) を収録。



今月の新着図書案内

■ 児童図書
小学生にもとれる！資格・検定カタログ
日本のごはん
そこが知りたい！発明と特許
アイロンビーズで作るすみっこぐらし
木があつまれば、なんになる？
ねこと王さま
レディオワン
なんだろうなんだろう
もし地球に植物がなかったら？
うるさく、しずかに、ひそひそと
ほか

■ 一般図書
成人・卒業 新たな一歩を踏み出したあなたに
「若い人に贈る読書のすすめ」推薦図書
何のための「教養」か
線は、僕を描く
「空気を」読んででも従わない
ビッグ・クエスチョン(人類の難問)に答えるよう
南極ではたらく
ふるさとって呼んでもいいですか
どん底からの甲子園
空は逃げない
脱・呪縛
NHK出版
平凡社
大月書店
辰巳出版
小学館
理論社
岩波書店
講談社
筑摩書房
ほか

児童図書 全108冊
今月の新着
一般図書 全170冊

開館時間
9時30分～17時15分
※火・水・木は2階のみ
19時まで開館します。
問合先
都留市立図書館
☎(43)1324

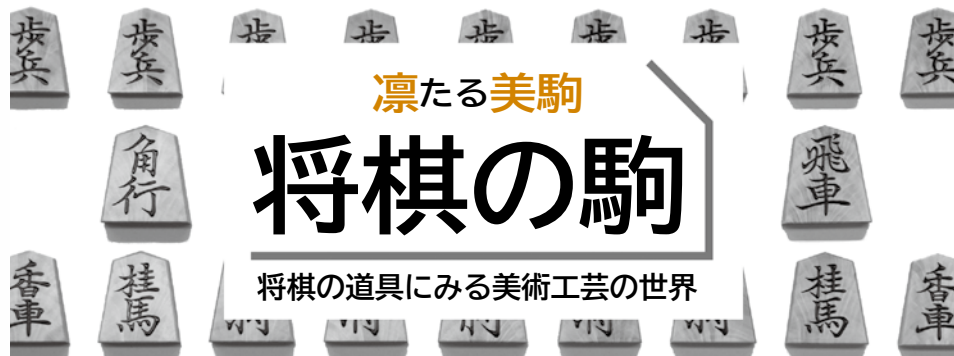
■ 「読書の記録」通帳サービスをはじめました
借りた本の書名や利用日などを館内の「ATM」で「通帳」に記帳できます。詳細は広報1月号をご覧ください。

■ ひなまつりイベント
(こぶたの会のワクワクおはなし会)
日時 2月22日(土)10時30分～
場所 おはなしコーナー(3階)にて
ひなまつりのおはなしと写真撮影

2月の開館ご案内

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

○印が休館日です。



凛たる美駒

将棋の駒

将棋の道具にみる美術工芸の世界

期間 2月1日(土)～3月15日(日)

【共催 富士駒の会 後援 日本将棋連盟】

全国初ともいえる「名駒展」が全国の著名収集家、研究者の協力により実現！羽生善治九段が渡辺明三冠から竜王を奪還し、永世7冠が決定した第30期竜王戦第5局に使用された歴史的な駒をはじめ、將軍家などの御用を務めた幻の「清安」から昭和の5名工まで、江戸時代から昭和までの名立たる巨匠たちによる名駒、そして現代に活躍する駒師（富士駒の会所属作家）までがミュージアム都留で一堂に集まります！

「将棋の駒」彫刻体験教室

富士駒の会による将棋の駒の彫刻体験教室。プロ駒師指導の下、本物の材料と道具で「歩」などを実際に彫ります。

講師 大澤富月氏、遠藤雀峯氏、富士駒の会所属作家

日時 2月15日(土)、3月14日(土) 13時30分～

定員 各回20名 材料費 1,000円(2点)

現代駒の名工
大澤 富月 氏MUSEUM
ミュージアム都留

開館時間 9時～17時

(入館は16時30分まで)

観覧料 一般 300円(210円)

高・大学生 200円(140円)

小・中学生 100円(70円)

※()内は、20名以上の団体料金です。

休館日 月曜日、祝日の翌日

問い合わせ先 ミュージアム都留

☎45-8008

みやこ
都の杜

うぐいすホール

イベントインフォメーション

「都の杜うぐいすホール」にて開催される、さまざまな催しの情報をお届けします。ぜひ、豊かな緑と静寂の中で、くつろぎのひとときを…

2/11(火・祝)うぐいす寄席 春風亭昇太 独演会

3/8(日)わくわく！0才からの音楽会

公演迫る！チケット好評販売中！

笑う門には福来たる！人気番組の司会者のほか、幅広いジャンルで大活躍中の春風亭昇太。大爆笑で客席を席巻する昇太師匠の落語をお楽しみあれ！

■13時30分開演■大ホール

■全席指定 3,500円/会員3,200円※当日はそれぞれ300円UP※未就学児の入場はご遠慮ください。



童謡歌手・しゅほおねえさんと歌おう！

童謡歌手・うたのおねえさんとして全国で活動する「つちやしゅほ」さんが、趣向を凝らして開催するコンサートです。乳幼児期に子供が好む歌の数々や絵本の歌い聴かせなど、お子さまと一緒にご参加いただき、親子で気軽に楽しんでいただけます。

■10時30分開演(10時開場。公演時間：約1時間)■小ホール■全席自由 大人500円※子ども(15才以下)は入場無料。■出演 つちやしゅほ(うた)/いつかさちこ(ピアノ)/さいとうあやの(たいこ)■プログラム チューリップ、ぶんぶんぶん、アイスクリームのうた、とんでったバナナ、これくらいのお弁当箱(手遊びうた)、絵本「はらぺこあおむし」ほか



【2月の休館日】4・18・25日は休館します。【市内プレイガイド】都の杜うぐいすホール☎(43)1515、都留市まちづくり交流センター(旧文化会館)☎(43)1321、セブンイレブン都留文大通り店☎(45)1774、ファミリーマートかぶとや都留店☎(45)1855

【会員予約・割引】友の会会員優先予約チケット、料金割引はうぐいすホールのみでの取り扱いとなります。

【各公演の問合せ・チケット予約】都の杜うぐいすホール(一般財団法人都留楽友協会)【ホームページ】<http://uguisuhall.jp>

本などを読んでいると、時々「おや？」と思う言葉に出会う。「そんな馬鹿な！」と思うのだが、よく考えてみると、「なるほど、深い言葉だ」という言葉がある。

その中から、私の生き方を変えた言葉を紹介しようと思う。

①『明日できる事を今日するな。』

初めて見た時、「なんてふざけた言葉なんだ。」と思った。でも違った。これは、自分を高める至言だった。「明日できる事を今日しないで、時間を作り出し、読書や趣味に使い自分を高める」ことを狙った言葉だった。毎日続ける、自分の成長に大きく差がつくことに気づいた。その後は、この言葉を実行して、自分を向上させている。

②『鳴かぬなら、それもまたよし、ホトトギス。』

最初は、他人を甘やかす言葉かと思った。でも違った。これは、自分の見方に再チェックを求める言葉だった。この言葉には、前提として「鳴かないホトトギスは駄目だ。」という決めつけがある。でも、この決めつけは、本当に正しいのだろうか？「鳴かないホトトギスがいてもいいのではないか。」と問いかける大切さを気づかせてくれた。間違った思い込みや決めつけはとても危険であることを私に教えてくれた言葉であった。

③『腹が立つのは、自分の考え方(くすベき)に原因があることが多い。』

そんな馬鹿な。「相手が失礼な場合、腹が立つのは当然で、何で自分に原因があるのか。」と思った。でも、違った。

これは、自分の深層心理を知る言葉であった。「相手は自分に礼を尽くすべきで、失礼な事をするべきではない」という思いあがり起こす怒りだと気づいた。その後は、腹が立つたら「そんなに自分は偉いのか」と自分に言ってみると、案外怒りが収まる事もあることに気づいた。穏やかに生活するのに、とても大切な言葉であった。

④『子供は親を喜ばせるために、生きているわけではない。』

これは、子育ての本質を突く言葉だった。子供は、親の思いとは違う方向を選びがちである。その都度、「この方が良いと思う」的な助言をしたり、挙句の果ては、「何でわが子は〜」とがっかりしたりする。こんな時、この言葉を自分に言い聞かせてみた。「本人が納得し、喜んでいるのなら、それが一番だ」と思う自分がいた。我が子の選択を、心から応援できるようにしてくれた言葉だった。

これからも、このような自分を変える深い言葉との出会いを求めて、本などを読んでいきたい。

連載・青少年健全育成シリーズ 第343回

『明日できることを今日するな???'』

青少年の声かけあいさつ運動の推進
『大人も子どももすすんであいさつをしよう』

毎月第1日曜日は「家庭の日」
毎月第3日曜日は「青少年を育む日」です。
青少年育成都留市民会議編集委員

広報「つる」広告募集！

あなたのお店の広告を広報つるに載せてみませんか？
広報「つる」は、都留市内の各家庭に配布されています
(10,500部発行)ので、多くの方の目に触れます！

問合せ：総務課 法制広報担当

広告料金

掲載場所	印刷色	金額 / 枠	備考
裏面	カラー	20,950	2カ月掲載
内面	2色刷り	10,470	2カ月掲載

掲載月は、①・2月②3・4月③5・6月④7・8月
⑤9・10月⑥11・12月の6パターンとなります。
掲載状況は、下記をご参考としてください。
また、詳細につきましては、ぜひお問い合わせください。

広告掲載欄

広告掲載欄

協働通信

今月号では、12月にまちづくり交流センターにて3つの市民活動団体合同で開催された「みんなでつくる音楽会」について紹介します。

◆全員主役の

「みんなでつくる音楽会」

市内で活動する市民活動団体の「いのひろば」、「Atozアカペラの会」、「つるプラスぷらす」の3団体による「みんなでつくる音楽会」が、12月15日(日)に開催されました。

「みんなでつくる」がコンセプトの音楽会は、参加者がみんなで歌ったり踊ったり、あつという間の2時間でした。



参加型の音楽会に、みんな大はしゃぎ。たくさんの笑顔が溢れていました。

▽都留市まちづくり市民活動支援センター
都留市中央3-8-1
都留市まちづくり交流センター
▽開館
火～日(祝日除)
8:30～17:15
▽問合せ先
mail:shien@city.tsuru.yamanashi.jp
☎(43)1321
FAX(43)1322



◆「いのひろば」

「障がいの有無に関係なく、地域に住む人たちが楽しく充実して過ごせる地域づくり」を目的として、平成22年10

月にスタート。運営には社会人ボランティアや都留文科大学の障がい交流サークル「いこい」も携わり、昨年からは都留興譲館高校の生徒も参加しています。

主な活動は月1回の企画開催で、なんでもあり!「こんなことやってみよう」と思った人が、手を挙げ企画を出し、いろんな立場の人と意見交換(ただの交流?)しながら、実現いたします。活動の様子は、Facebookページ「いこいのひろば」で検索してみてください!—
Facebook <http://www.facebook.com/いこいのひろば> -34173660675469/

◆Atozアカペラの会

人と声を重ねる心地よさ、互いに「聴き合う」ことを大切にして楽しく歌っています。楽譜が読めない人のためには音源を作り、小さな子どもがいればみんなで見守る。歌の指導者もいません。その日その場に居合わせた人たちがそれぞれ自然にできることで工夫し、支え合い、創造の時間を楽しむ。一緒に歌い、対話し、また歌う...とても賑やかな空間です。地域のグループホームや音楽会へも歌を届けに行っています。Atozでは「アカペラの会」のほか「こぎん刺しの会」など、週1回10時～15時、主宰者の自宅を開放しています。お茶やおしゃべりだけでもお気軽にどうぞ。

メール yanoazmie@gmail.com
Facebook・Instagram AtozN

◆つるプラスぷらす

週末吹奏楽サークル「つるプラスぷらす」は、久しぶりに楽器を演奏したい! やったことがないけど、楽器を吹いてみたい! 音楽を通じて仲間を増やしたい! という方なら誰でも大歓迎な吹奏楽サークルです。

やりたいときに気軽に参加できる気楽な雰囲気と、楽器や音楽をきっかけに自分たちが楽しむことを大切に、中学生から70代のメンバーが集い、第2・4土曜日(予定が変更になることもあります)に活動しています。ワイワイ活動している様子を、ぜひ見学に来てください!

メール tsuru.brassplus@gmail.com

地域のお知らせ

◆谷村地域

夢実現ひろば実行委員会

「健康体操と歌」

リズムに合わせて楽しく体操!」

日時 2月27日(木)

13時30分～15時30分

場所 まちづくり交流センター

持ち物 体を動かしやすい服装、タオル

問合せ まちづくり交流センター

☎(43)1321

健康づくりのために 「健康ポイント手帳」を活用しよう！

「最近おなかの脂肪が気になる方」「中性脂肪が高いと言われている方」！
忙しいことを言い訳に見逃していませんか？
「健康づくりポイント」事業は健康づくりに取り組むことで、ポイントが貯まり、貯めたポイントを「わくわくカード」に還元、または市内施設などで使える「商品券」に交換できるお得なシステムです。
健康づくりのきっかけとなり習慣化するために、ご活用ください。



健康ポイント手帳の取得方法・健康ポイントの獲得方法

健康ポイント手帳の取得方法

○20～64歳の市民の方(学生を除く)

健康子育て課で申請書とアンケートを記入してください。

○65歳以上の市民の方

長寿介護課で申し込みをし、身体の状態を確認するチェックリストに回答してください。

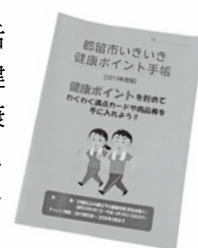
⇒いずれも必要事項を記入いただければ即日発行します。

※手帳は年度ごとの更新となります。新しい手帳をお求めの方は4月以降に担当課にお申し出ください。

健康ポイントの獲得方法

日々の食事や運動を中心とした生活習慣の改善への取り組みや、特定健診やがん検診の受診、市が行う健康講座やイベントなどへ参加することで、健康ポイント手帳に、ポイントを貯めていきます。

⇒自己申告制なので、自分のペースに合わせてポイントを貯めながら、健康づくりが可能です。



健康づくりの取り組んでいる方々の感想



- 記録を付けることで意識して運動をするきっかけになりました。(40代女性)
- 目標をあげることで意識して取り組むことができました。(60代男性)
- 貯まった健康ポイントをお店の食品と交換できるので毎年頑張っています。(70代女性)
- 主人と一緒に取り組んだので楽しくできました。(40代女性)

貯めた健康ポイントの移行方法

貯めた健康ポイントはつるポイント店会で使える「わくわくカード」に還元するか、飲食店組合に加入している飲食店や健康ジム、道の駅つる、芭蕉月待の湯で使える「商品券」と交換ができます。健康ポイントの移行は常時、いきいきプラザ都留にて受け付けています。

また、2月中旬に各地域を巡回しますので、お近くの会場にお越しください。また、「いーばしょ」やサロンなどで地域の方が集まる機会がある場合は出張もできますので、ご相談ください。

◆ポイント交換市内巡回日など

巡回日	時間	場所	持ち物
2月12日(水)	13時30分～15時	東桂地域コミュニティセンター	○健康ポイント手帳 ○健診結果表(職場などで受けた方) ○新わくわくカード(お持ちの方)
13日(木)		宝地域コミュニティセンター	
14日(金)		禾生地域コミュニティセンター	
18日(火)		盛里地域コミュニティセンター	
19日(水)		まちづくり交流センター	

※新わくわくカードへ移行されていない方は、旧わくわくカードを一緒にお持ちください。

※新わくわくカードをお持ちでない方は、ポイント移行時に発行できますので、お申し出ください。

各申込・問合せ先

20歳以上64歳以下の方 健康子育て課 健康推進室 ☎(46)5113
65歳以上の方 長寿介護課 地域包括支援センター ☎(46)5114

今回のテーマは『フレイル』です

もっと。 ずっと。 元気

問合先 長寿介護課
地域包括支援センター
☎(46)5114

まだまだ寒い日が続きます
ヒートショックにご注意を！

ヒートショックとは温度変化によって血圧が大きく変動することです。ヒートショックが起きると失神、心筋梗塞、脳梗塞などの心臓や血管の疾患を生じる可能性が高くなります。

特に冬場の冷え込んだトイレや洗面室、浴室などの極端な温度差がある場所での入浴、排せつ動作は大きく血圧が変動するので、ヒートショックに注意が必要です。

家族みんなで意識しながら、寒い冬を乗り越えましょう！

《浴室での注意点》

○脱衣所や浴室に暖房器具を設置し、入浴前に暖かくしておきましょう。

○入浴する際は、いきなり浴槽には入らず、心臓から遠い手足からかけ湯をし、お湯の温度に体を十分慣らしてから入るようにしましょう。

○お湯は38〜40℃のぬるめに設定して、長湯は避けましょう。

○浴槽から急に立ち上がると血圧が急激に下がり、立ち眩みを起こします。転倒するリスクも高まるので、手すりを設置するのも良いでしょう。

《トイレでの注意点》

○夜間、寒い廊下を通ると心臓に負担がかかります。寝室はトイレに近い部屋を設定しましょう。

○トイレ内にも暖房器具を置きましょう。人感センサー付きの温風機などが便利です。

○排便時にいきみ過ぎると心臓への負担が高まり、排便後は急激に血圧が低下します。普段からの便秘対策も重要です。

「いーばじょ」

禾生地区「さなえ会」

日時 2月4、18、25日(火)

13時30分〜15時30分

場所 保寿院内「以為芭笑」

参加費 1カ月300円

問合先 長田

☎080(1051)8338

開地地区「集寺(つどってら)」

日時 2月7、14、21、28日(金)

13時30分〜15時30分

場所 真福寺客殿

参加費 1回300円

問合先 真福寺 亀澤

☎(43)3424

※市内には他にも20か所の「いーばじょ」があります。近くの「いーばじょ」にぜひ足を運んでみてください。詳細はお問い合わせください。

認知症カフェ

本人と家族がくつろいだり、情報交換をする場所です。

オレンジカフェおぼら

日時 2月13日(木)

13時30分〜15時30分

場所 みんなの家つる東

参加費 100円

申込・問合先 みんなの家つる東

☎(56)8200

オレンジカフェつる

日時 2月16日(日)

14時〜16時

場所 いきいきプラザ都留

デイサービスセンター

参加費 100円

申込・問合先 社会福祉協議会

☎(46)5117

生活実態などの調査にご協力をお願いします

市では第8期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定の基礎資料とするため、65歳以上の方の生活実態などの調査を実施します。対象となる方には2月初旬に調査票を郵送しますのでご協力をお願いします。

①介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

②在宅介護実態調査

③要介護認定を受けていない方や要支援認定(要支援1・2)を受けている方の中から無作為に抽出した1,300人

④在宅で生活をしている要介護(要支援)認定を受けている方の中から無作為に抽出した700人

問合先 長寿介護課 介護保険担当

☎(46)5118

高齢者の介護予防

「高齢者の健康づくり調査結果」(4)

高齢期では家族構成の違いは健康状態に関係していると報告されています。今月号では、平成31年1月に行った生活状況調査(市内在住の65歳以上の介護認定を受けていない高齢者対象)のデータを用い、高齢者の方の家族構成と健康状態との関係について調べました。

家族構成(一人暮らし、家族と同居)と日常生活状況や心身機能などの健康状態(運動器、栄養、口腔、閉じこもり、認知、抑うつ)の各項目を「向上・維持」と「低下」に分けてみました。その結果、男性と女性で以下の違いがあることがわかりました。



◆男性の特徴

▼家族構成ごとの認知機能

家族構成\認知機能	向上維持	低下
一人暮らし	73.7%	26.3%
家族と同居	65.7%	34.3%

○男性は認知機能にのみ家族構成との関係が見られ、一人暮らしの方は家族と同居の方に比べて、認知機能が良好な方の割合が多くなっています。

理由として考えられること

- ① 認知機能の低下が起こると日常生活が過ごせなくなるといふ危機感から、日ごろから健康に気を配っている。
- ② 一人暮らしができる方は家族と同居している方よりも年齢が若い。
- ③ 家族と同居している方は、高齢の方の割合が多いため、加齢に伴う認知機能の低下が生じている方が多いことや、そのために家族と同居されている。

◆女性の特徴

▼家族構成ごとの抑うつ状態

家族構成\抑うつ状態	ない	ある
一人暮らし	65.2%	34.8%
家族と同居	70.3%	29.7%

○女性は精神的な抑うつ状態に家族構成との関係が見られました。家族と同居している方が、一人暮らしの方よりも抑うつ状態の割合が少なくなっています。

理由として考えられること

- ① 同居の家族がいることで、精神的に安定した日常生活を継続することができるところから孤独感や不安感といった精神的な問題が少ないことが影響している。
- ② 一人暮らしの方の場合は、一人でいる時間が長くなることで、孤独感や不安といった精神的なストレスが強くなる。
- ③ 一人暮らしの方の場合、自身の心の状態の変化に自分自身で気づくことは難しく、認識が遅れる場合がある。



「いーばしょ」に積極的に参加して、健康づくりに努めましょう！

今回の調査では、自立した生活をしている方が対象であるため、今すぐに生活上問題になるということはありません。ただ、高齢者の健康状態は若い人に比べて比較的短期的に低下しますので、本人や身近な方が早期に生活上の変化に気づき、日常生活の中で適切に支援することが重要です。

調査結果をもとに、認知機能低下の予防や住民と交流する場としての「いーばしょ」を市では進めています。「いーばしょ」への参加や運営を支援する人材をさらに広めていきたいと考えています。身近な「いーばしょ」に気軽に参加してみましよう。

資料提供 北畠義典 准教授

(埼玉県立大学)

お知らせ募集 & 2月

お知らせ

歩行者の事故を防ごう

3H推進中

- ① 早めのライト点灯
- ② ハイビームの活用
- ③ 反射材の使用

歩行者は暗くなつてから外出するときは、明るい服装や反射材を身につけてください。慣れた道でも無理な横断はやめ、安全確認をしてから横断歩道を渡りましょう。ドライバーは夕暮れ時は早めにライトを点灯しましょう。道路交差点上は「ハイビームが原則」です。前照灯をこまめに切り替えて良好な視界を保ちましょう。信号機のない横断歩道付近では常に周囲に気を配り、歩行者がいるときは交差点とマナーを守って思いやりのある運転を心がけましょう。

令和元年の市内交通事故発生状況

発生件数 56件(前年比28件減)
死者数 1名(前年比1名減)
負傷者数 74名(前年比21名減)

問合せ先

大月警察署 ☎(22)0110
地域環境課 地域振興担当

電話詐欺に注意を!

キャッシュカードが狙われている

電話詐欺グループは役所や銀行の職員、警察官を名乗り、「還付金がある」などと電話をかけてきます。電話の相手がこれらの職業を語っても、『キャッシュカードを渡さない、暗証番号を教えない』ようにしましょう。

キャッシュカードの引出限度額

詐欺被害防止のため、県内金融機関ではキャッシュカードの1日あたりの引出限度額を順次、引き下げます。

対象口座 一定期間、ATMでキャッシュカードによる引出しの取り扱いがない70歳以上の方の口座
実施金融機関 山梨中央銀行、都留信用組合、山梨県民信用組合、山梨信用金庫、甲府信用金庫
問合せ先 大月警察署 生活安全課 ☎(22)0110

はたちの献血キャンペーン

冬は献血者が減少しがちです。成人式を迎えた「はたち」の若者を中心に、皆さまの献血へのご協力をお願いします。

県内では、甲府の献血ルームや献血バスで献血ができます。身近な命を救うボランティアとして、足を運んでみませんか。

献血バス 山梨県赤十字血液センター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

場所 甲府市丸の内1-16-20
問合せ先 健康子育て課

プレミアム付商品券、購入期限迫る!

お手元に引換券のある方で、まだ購入がお済みでない方は、早めの購入をお願いします。

購入期限 2月29日(土)

購入時に必要なもの 購入引換券、現金(1冊あたり4,000円)、運転免許証などの本人確認書類

販売場所及び販売時間
○市内コンビニエンスストア 9時~20時

※詳細は購入引換券の裏面に記載
○いきいきプラザ都留(福祉課)
○市役所(市民課)
平日8時30分~17時15分

問合せ先 福祉課 地域福祉担当 ☎(46)5111

お茶壺道中採茶使募集

本市では、「お茶壺道中行列」の再現を毎年つる産業まつりの中で開催しています。

このお茶壺道中行列は、江戸時代、將軍家御用のお茶を宇治から江戸まで運ぶために遣わされた者たちで、この道中の最高責任者が採茶使と呼ばれています。採茶使になられた方には「お茶壺道中ツアラー」の団長を務めていただき、10月の「お茶壺道中行列」に出演し、主役を担っていただきます。

募集人数 1名(市内在住の方)
※応募者多数の場合は抽選。
応募締切日 3月16日(月)
問合せ先 お茶壺道中実行委員会事務局 ☎(43)3418

小中学校給食会調理員募集

都留市小中学校給食会では、調理員(臨時職員)を募集します。

職務内容 学校給食の調理及び洗浄業務など
応募要件 昭和34年4月2日以降生まれで市内及び近隣に居住し、体力に自信のある方

募集人員 若干名
給与 賃金日額 6,200円
調理師免許所持者 月5,000円
センター手当 月3,000円
勤務時間 平日8時15分~16時
※ローテーションで月に3日程程度の早朝出勤あり。

提出書類 履歴書(写真貼付)
※郵送、または持参してください。
※詳細はお問い合わせください。
申込・問合せ先
都留市小中学校給食会
〒402-0003
夏狩559-11
☎(43)1165

旧優生保護法一時金受付・相談窓口

優生手術などを受けた方に一時金が支給されます。対象となる可能性のある方(代理可)は県相談窓口へお問い合わせください。

対象 昭和23年9月11日から平成8年9月25日までの間に、次のいずれかに該当する手術などを受けた方で、現在生存されている方
①旧優生保護法に基づいた優生手術を受けた方(母体保護のみを理由とした手術は除く。)
②生殖を不能にする手術や放射線

の照射を受けた方(優生思想に基づくものでないことが明らかなる場合を除く。)

請求手続 左記問合せ先に請求書を提出してください。請求書などの様式は、厚生労働省や県ホームページなどで入手できます。
※郵送による提出も可能です。詳細はお問い合わせください。

一時金の金額 320万円(一律)
問合せ先(相談窓口)
山梨県子育て政策課内
☎055(223)1360

特定創業支援事業「個別講習」

市商工会では関係機関と連携し、市内で創業を目指す方を応援します。特定創業支援事業の概要

特定創業支援事業とは経営、財務などの知識が身に付く創業支援事業のことです。商工会が実施する個別講習は特定創業支援事業に認定されており、「経営」「財務」「人材育成」「販路開拓」の4分野の知識を、専門家や経営指導員のアドバイスを受けることができます。

対象者 創業したい方、または創業間もない方(学生も可)
受講料 5,500円(税込)
特定創業支援事業を受けるメリット
①株式会社を設立する際の登記にかかる登録免許税が軽減
②無担保、第三者保証人なしの創業関連保証の枠が拡充
③創業関連保証の特例が事業開始6力月前から利用可能
④日本政策金融公庫の新創業融資制度の要件が緩和

問合せ先 都留市商工会 ☎(43)1570

借金でお困りの方へ

無料の財務相談窓口を開設し、借金でお困りの方に解決のための助言や法律の専門家を紹介します。

受付時間 平日 8時30分～12時、13時～16時30分

問合先 甲府財務事務所 財務相談窓口 ☎055(253)2261

裁判所の民事調停制度



ご存知ですか？簡単に手続できます **裁判所の民事調停**

裁判所が当事者の間に入って話し合いを進め、問題の解決を図ります。

民事調停は、たとえば、近隣トラブル、賃貸トラブル、交通事故などの有効な解決手段です

- 1 手続が簡単 60%以上の方が自分で手続
- 2 早く解決できる 80%以上が申立てから3回以内に終了
- 3 判決と同じ効果 合意の内容により強制執行できる場合が
- 4 費用が安い 訴訟よりかなり安価な手数料
- 5 秘密が守られる 手続は非公開

詳しくは、裁判所のウェブサイト <http://www.courts.go.jp/> をご覧ください。お問合せは、甲府簡易裁判所（055-213-2537）まで

民事調停

中小企業退職金共済

ご存知ですか？国の助成を受けられる「中退共」の退職金制度

中退共は国の制度だから安心・確実！

- 新規加入や掛金月額を増額する場合、掛金の一部を国が助成
- 社外積立で、管理も簡単
- ◎ パートさんも家族従業員もご加入いただけます

詳しくはホームページをご覧ください

中退共 検索

お気軽にお問合せください
(独)勤労者退職金共済機構
 中小企業退職金共済事業本部
 ☎03(六九〇七)一三三四
 ☎03(五九五五)八二一一

イベント

道の駅

漬物祭

道の駅つる生産者組合 加工品部会による地元野菜を使った漬物の試食販売会を開催します。お茶請けはもちろん！食事のお供にお漬物はいかがですか？

日時 2月23日(日・祝)9時～

宮城県産牡蠣の直売会

焼き牡蠣と加熱用牡蠣の販売を今年も開催します。また、レスト

ランでは2月中旬より、期間限定の「カキフライ定食」、「カキの天ぷら定食」を販売します。

日時 2月29日(土)、3月1日(日) 10時～

都留市森の学校 スプリングキャンプ

芝生広場をキャンプ場として解放するほか、市内間伐材を利用した薪割りや加工品づくり、キャンプ用品の販売などを行います。

日時 3月7日(土)、8日(日)

利用料 1区画4,500円

日時 2月15日(土)13時～

金額 2,970円

味噌作り体験教室

日時 2月22日(土)13時～

金額 3,300円

定員 10名

2月の臨時休館日

2月3日(月)、17日(月)

問合先 道の駅つる

☎(43)11110

きこえとことばの相談会

日時 3月8日(日)、9日(月)

9時～17時

場所 県立ろう学校

対象 0歳児～大学生

内容 「きこえ」と「ことば」に関する悩みの相談、聴力測定、補聴器の相談※保護者や教員からの相談も受け付けています。

申込方法 3月3日(火)15時までに左記申込先まで予約してください。

申込・問合先 ろう学校「きこえとことばの相談支援センター」

☎0553(22)1378

FAX0553(22)6419

エコハウスサロン

市民、大学生、移住者など世代を越えて気軽に語り合う「エコハウスサロン」を開催しています。

スクラップブックング教室

日時 2月20日(木)10時～12時

場所 エコハウス(市役所隣り)

参加費 800円

定員 10名

簡単ストレッチ教室

日時 2月27日(木)10時30分～12時

場所 エコハウス(市役所隣り)

参加費 200円

定員 9名

問合先

生涯活躍のまち・つる推進協会

☎(56)7511

消費生活相談 暮らしの豆知識

子どもが飲んでしまった！お酒の置き場所に注意

事例1 夕食後、家事をしていたところ、家族が飲み残した赤ワインを10力月の娘が飲んでしまった。少し顔が赤くなり、ぐったりしていたので病院に連れて行き受診した。

(当事者 10力月 女児)

事例2 家族が晩酌中、2歳の息子に水を持ってこようと目を離したところ、飲みかけのハイボールが減っていた。息子が1、2口飲んでしまったようだ。

(当事者 2歳 男児)

ひとこと助言

●家庭内で大人が飲んでいたらアルコール飲料を、子どもが飲んでしまったという事故が報告されています。特に子どもの場合、アルコールの摂取量によっては深刻な事故につながるおそれがあるので注意が必要です。

(国民生活センター 子どもサポート情報より) 問合先・相談窓口 市民課 市民窓口担当 ☎(46)0170

講座・教室

まちづくり交流センター

暮らしに役立つみんなの広場
「2月猫の日 まち交寄席」

都留文大の学生と日本の伝統芸能落語を通して交流しましょう。

日時 2月22日(木)13時30分
場所 まちづくり交流センター

定員 15名程度
申込締切 2月16日(日)まで

センター内の会議室の使用時間・受付時間について

4月1日(水)から会議室などの使用開始時間は9時から(会場準備含む)となります。

また、施設利用の申込受付時間は9時から17時までとし、交流センター内の各部屋(大ホール、各会議室など)の入口及び正面玄関の錠も9時となります(西側玄関につきましては従来通りとなります)。

申込・問合せ
まちづくり交流センター
☎(43)1321

ひゅあ富士

親子で作ろう！ハッピーバレンタイン
日時 2月11日(火・祝)
10時～13時

対象 小学生までの子と保護者
定員10組

受講料 1組1,000円
持ち物 エプロン、三角巾、タオル、子ども用履き

男女で学び子育て支援講座
子育てお金のおはなし

日時 2月19日(水)
10時～11時30分

対象 子育て中や興味のある方
定員20名

持ち物 筆記用具
共通申込・問合せ ひゅあ富士
☎(45)1666

第43回公民館まつり

中央公民館では公民館学級やはつらつ鶴寿大学で学んでいる方々の作品展・発表会や学級生によるフリーマーケットなどを開催します。

日時 2月16日(日)9時～
場所 まちづくり交流センター

問合せ 都留市中央公民館
☎(43)1451

耳の日フェスタ記念講演会

日時 3月1日(日)13時～
場所 岡島ローヤル会館8階
(甲府市丸の内1-21-15)

記念講演 難聴と補聴器、慢性中耳炎の新しい治療法について
相談会 講演終了後に耳鼻咽喉科の病気や難聴、補聴器に関する相談会を行います。

問合せ 日本耳鼻咽喉科学会山梨県地方部会事務局
☎055(273)9765

10士業による無料相談会

司法書士や税理士、弁護士などがさまざまな悩みの相談に応じます。相談は無料で予約不要です。

日時 2月11日(火・祝)10時～11時30分、13時～15時30分

※相談時間は1件あたり30分を目安とし、書類の作成指導や審査はできません。

会場 甲府市総合市民会館
(甲府市青沼3-5-44)

問合せ 山梨県社会保険労務士会
☎055(244)6064

明るく元気なシニアライフ

日時 3月2日(月)
13時30分～15時

会場 ひゅあ富士
内容 入会案内及び「綾小路きみまろ爆笑ライブビデオ」上映

定員 30名
申込・問合せ 山梨県シルバー人材センター連合会
☎055(228)8383

健康ジムプログラム

肩こり・腰痛予防体操
日時 2月14日(金)、29日(土)
11時～12時

対象 高校生以上 15名
参加料 200(別途入館料)
運動機能説明会

日時 2月15日(土)
10時30分～12時

対象 高校生以上 15名
参加料 200円(別途入館料)
ズンバ教室

日時 2月26日(水)15時～16時

対象 高校生以上 20名
参加料 400円(別途入館料)
※各回とも履きを「持参ください」。

問合せ 都留市健康ジム
☎(45)4111

産業技術短期大学校

能力開発セミナー

3月開講講座
ホームページ開設(応用編)
3次元CADによる機械設計の基礎

4月開講講座
新入社員研修
初心者のためのパソコン

第二種電気工事士筆記試験準備講座
座「1」

卒業研究発表会

生産技術科・電子技術科の2年生が「射出成形金型の設計・製作」や「IoT技術を用いたスマートホームの設計・製作」など、多彩な研究を発表します。

日時 2月21日(金)
生産技術科 9時～、
電子技術科 13時15分～

問合せ 産業技術短期大学校都留キャンパス
☎(43)8911

都留市の気象

	令和元年12月	平成30年12月	10年間の平均
最高気温	(12) 19.3℃	(4) 24.7℃	19.6℃
最低気温	(28) -2.8℃	(31) -5.5℃	-4.9℃
平均気温	5.5℃	5.1℃	4.3℃
降水日数	1.0mm以上 5日	1.0mm以上 4日	1.0mm以上 4.5日
降水量	45.0mm	41.0mm	53.0mm
平均湿度	72%	67%	65%

都留市消防署調べ()はその日

寒い日が続くね!
うがい・手洗いをして、
風邪インフルエンザや
ノロウイルスの予防を
しっかり行おうね!



義援金について

市役所などで受け付けている日本赤十字社の義援金の受付期間は次のとおりとなります。

令和元年度台風第19号災害義援金

令和2年3月31日まで

※その他の災害に係る義援金も受け付けています。

義援金受付場所

市役所、市立病院、都留文科大学、いきいきプラザ都留、各地域コミュニティセンター、まちづくり交流センターにおいて窓口を設置しています。



市内で活躍する「人」・「団体」、市内の「出来事」などにスポットをあて、ご紹介するコーナーです。



福祉のための寄附をいただきました！



■都留ロータリークラブ・ガールスカウト山梨県第10団から、福祉のために市内3カ所で開催した26,663円の寄附をいただきました。



■都留仏教会から、歳末たすけあいとして市内で托鉢を行った165,797円の寄附をいただきました。

昨年12月に、2つの団体より寄附をいただきましたのでご紹介いたします。いただいた寄附は福祉のために活用させていただきます。ありがとうございます。

都留文大合唱団が全国大会で金賞及び文部科学大臣賞を受賞！

11月に京都府で開催された「第72回全日本合唱コンクール全国大会」大学職場一般部門で金賞及び文部科学大臣賞を受賞された都留文科大学合唱団の皆さんが市長へ報告会を行いました。同団体はこれで11年連続の金賞受賞となり、今年は部門の1位にあたる文部科学大臣賞にも輝きました。報告会では大会当時の団長の萱沼さんが「団員みんなでより良い合唱になるよう、話し合いを重ねてきました。周囲の方々のサポートもあってこのような賞をいただけたのとても感謝しています。」と、受賞の喜びと周囲への感謝を語ってくれました。都留文科大学合唱団の皆さん、おめでとうございます！これからも素敵な歌声を聴かせてください。



大学コンソーシアムつる活動報告～学生がかがやくまち・つる～



健康科学大学「与繩地区防災訓練」

都留文科大学
12月13日(金)、東桂小学校の6年生を対象に都留文科大学のキャンパスツアーを行い、学食を体験した後、「大学生にインタビューしてみよう！」を行ったほか、「体験授業講座」、図書館ツアーなどを行いました。
健康科学大学看護学部
健康科学大学の学生が、12月に与繩地区で行われた防災訓練に参加しました。学生により小学生を対象にしたガーゼとビニール袋を活用した前腕部外傷時の圧迫止血法を実施し、小学生だけでなく、保護者や住民の方々にも講義を聞いていただきました。
※産業技術短期大学のイベント情報などは21Pに掲載しています。

第52回 都留市民初心者子どもスケート教室を開催しました！



1月8日(水)、富士急ハイランドにて毎年恒例の都留市民初心者子どもスケート教室を開催しました。午前中はあいにくの雨模様でしたが、午後からは一転、快晴に恵まれました。スケートを初めてするという子どもも多く、初めのうちは氷の上を歩いているだけでしたが、次第に上達し、家族や友達と一緒に滑り、スケートを楽しんでいました。

元旦マラソン大会が開催！新春の谷村地区をランナーが駆ける！

1月1日(水・祝)、谷村地域協働のまちづくり推進会が主催する第39回元旦マラソンが開催されました。今大会からは幼児なども参加できるように、小学生の部を小学生以下の部に変更し、例年よりも多くのちびっこランナーに参加いただきました。当日は市内及び県内外から500名のランナーが参加し、堀内市長の号砲で全8部門の選手が谷村第一小学校横を一齐にスタートしました。ランナーたちは谷一小からまちづくり交流センターまでの上谷地区を一周する全長4kmのコースを疾走し、令和最初の元旦の谷村地区を盛り上げてくれました。



第18回市民俳句かるた大会が開催！子どもたちが大活躍！



幼児の部	1位	山口 祐奈
	2位	藤江 真寛
	3位	渡邊 美和・原田 晋太郎
低学年の部	1位	志保沢 珀
	2位	雨宮 侑生
	3位	志保沢 琴・佐藤 耕太
高学年の部	1位	吉村 洋士
	2位	小俣 海智
	3位	本庄 然

1月19日(日)、市民俳句かるた大会実行委員会が主催する第18回市民俳句かるた大会がまちづくり交流センターにて開催され、幼児から小学校高学年まで約80名が熱戦を繰り広げました。上位入賞された方は左記のとおりです(敬称略)。

都留市の人口

R2.1.1現在
 男 14,845人 (+18)
 女 15,397人 (-9)
 計 30,242人 (+9)
 世帯数 13,207世帯(+21)
 ※()内数字は、前月比

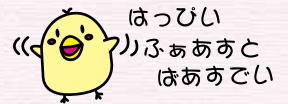
2月の納税

固定資産税(第4期)
 国民健康保険税(第8期)
 介護保険料(第8期)
 後期高齢者医療保険料(第8期)

都留市民憲章

わたしたち都留市民は
 ○健康で明るいまちにいたします。
 ○自然を愛し、美しいまちをつくりまします。
 ○文化都市にふさわしい豊かなまちを築きます。
 ○たのしく働き、活気ある産業のまちに育てまします。
 ○たがいに信じ、協力し、平和なまちをつくりまします。

Happy First Birthday!



平成31年2月生まれの元気な子ども達!



箭本

たける
岳くん
2月1日生まれ



誕生日おめでとう!
いつも元気で楽しませてくれてありがとう★大好きだよたけぴー!



矢島

たすく
丞くん
2月1日生まれ



たつくんお誕生日おめでとう! いっぱい食べてよく寝て元気に大きく育ってね♪



橋

かいと
珂惟斗くん
2月8日生まれ



あたた「か」な、あ「い」に包まれて、「と」びきり元気にたくさん笑おう★



山崎

しゅんた
駿大くん
2月10日生まれ



1歳のお誕生日おめでとう! とってもやんちゃで元気な駿くん! 優しく大きく育ってね♪



外川

かんたろう
幹太朗くん
2月11日生まれ



誕生日オメデト★
これからの1年も元気いっぱい過ごそうね! 大好きだよ~



園田

つむぎ
万葉ちゃん
2月12日生まれ



元気に生まれてきてくれてありがとう♥
沢山の幸せを感じながら思い出一緒に作ろうね!



杉本

みゆ
実優ちゃん
2月12日生まれ



お誕生日おめでとう。いつも笑顔で元気な実優♥お兄ちゃんと仲良く健やかに育ってね。



齊藤

えみ
瑛未ちゃん
2月15日生まれ



瑛未、1歳のお誕生日おめでとう♥
これからもいっぱいの笑顔で、みんなを癒してね♪



峯

そあ
希心くん
2月15日生まれ



誕生日おめでとう! たくましくてかわいい希心でいてね♪
産まれてきてくれてありがとう。



花田

はる
悠くん
2月20日生まれ



バナナが大好きなはるくん、1才おめでとう★いつも優しい笑顔があります!!



振屋

はんな
絆奈ちゃん
2月28日生まれ



はんちゃん1歳の誕生日おめでとう!
これからも元気いっぱい大きく育ってね♥

応募方法 ○kouhou@city.tsuru.lg.jpへ送付
○広報担当へ持参

記載事項

- 応募者の氏名、住所、連絡先
- お子さんの氏名(ふりがな)、生年月日
- お子さんへのメッセージ※40字以内

募集中のお子さん

3月~5月に生まれた1歳を迎えるお子さん

応募期限 誕生月の前月の13日ごろまでに

写真(データ)を提出

総務課 法制広報担当

問合せ先 ☎(43)1111

まちを好きになるアプリ **広報つるを**



マチイロ

スマホへ配信!

今すぐアプリを
ダウンロード!
(iOS、アンドロイド対応)



都留市役所開庁日のご案内

月曜日~金曜日

8:30~17:15(祝日は閉庁)

水曜日は市民課・税務課のみ

19:00まで開庁

広告掲載欄

広告掲載欄