

# 広報 つる 9



来年の夏に  
また逢いまししょう

特集  
伝統を継承  
八朔祭写真集発行

◆オクトーバー・ラン&ウォーク 2020  
◆災害への備えを！マイタイムライン



# ふるさと時代祭り・八朔祭写真集発行

広報つる7月号でお知らせしたとおり、今年のおふるさと時代祭り・八朔祭は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりましたが、長きにわたり市民に愛されてきたお祭りを次年度以降も継承していくことを目的にみなさんの心に残る、ふるさと時代祭り・八朔祭の思い出を詰め込んだ写真集を作成しました。

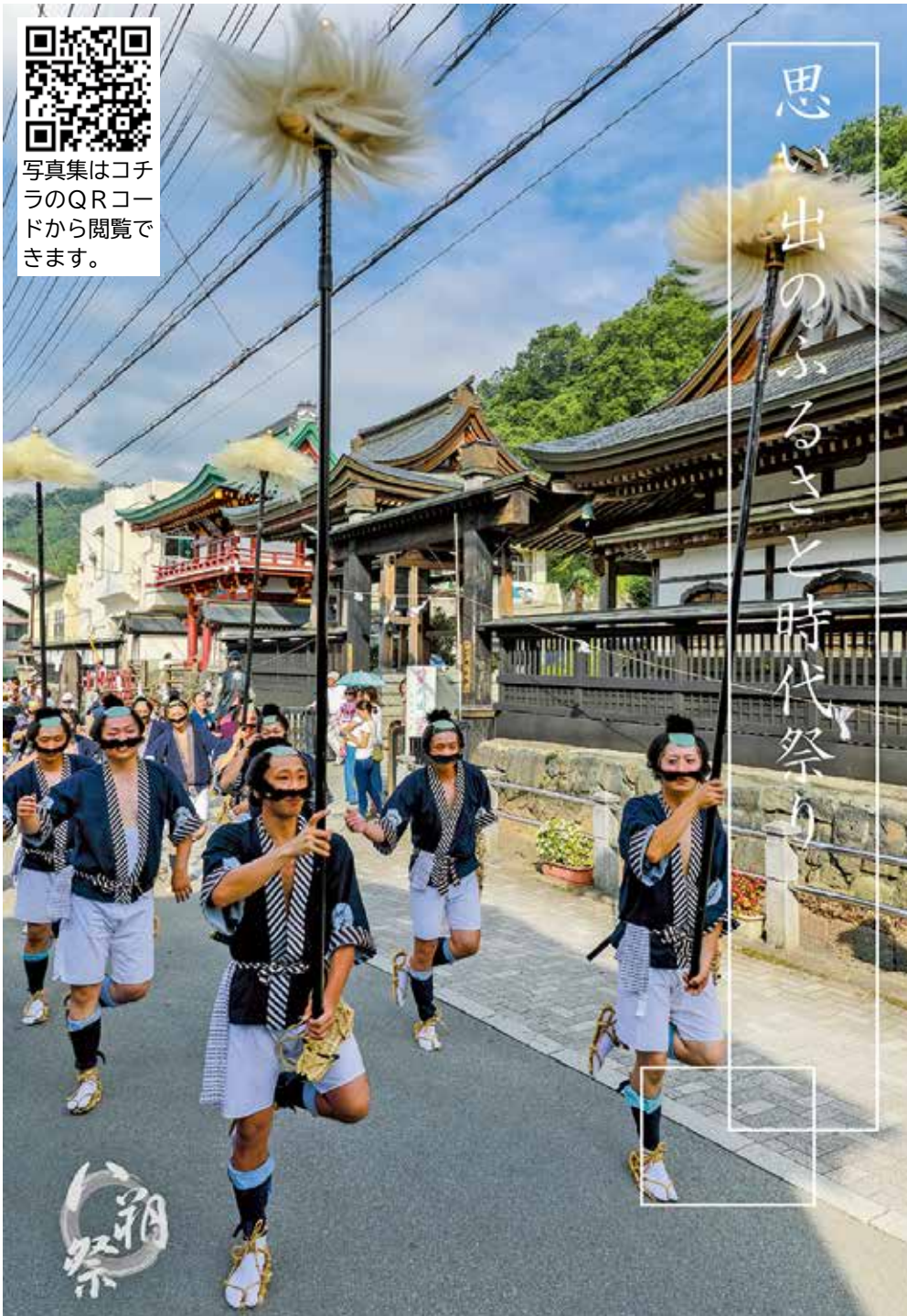
この写真集は、市で保管していた写真のほか、市民やお祭りに来場された方がお持ちの写真により構成さ

れており、完成した写真集は、お祭りに毎年ご尽力いただいている地域の方々や写真をお寄せいただいた方々に配布するほか、左上のQRコードを読み取っていただくことでも閲覧できます。

時代の流れとともに変わる情景、昔から変わらない地域の絆を写真をとおして感じてください。

問合先 産業課 商工観光担当内

ふるさと時代祭り実行委員会



写真集はコチラのQRコードから閲覧できます。

## 地元のお祭りのこと知っていますか～大名行列の起源～

八朔祭の大名行列がいつごろから神輿の先駆として参加していたか、実ははっきりと分かっていません。嘉永7年(1852年)の記録に大名行列の仕様が詳細に書かれていることからみて、それ以前から行われていたものでしょう。

一説には、宝永元年(1704年)秋元氏が川越へ移封される時に、大名行列の道具一式を置土産にしていたと伝えられており、秋元家三代の谷村城居城(1633年～1704年)の頃に始まったのではないかという説があります。

また、伊豆葦山代官であった江川英龍<sup>ひでたつ</sup>(1801年～1855年)が郡内の代官として統治していた時代に許可されたという説もあります。

いずれにしても、八朔祭の大名行列は徳川幕府の統治政策による参勤交代制度(1635年)が確立して、各街道を本物の大名が往来し始めてかなり後になってから行われ始めたものと思われます。

参考 広報つる昭和57年10月号



日本全国Doスポーツ宣言

この10月は「走ろう!」「歩こう!」

# オクトーバー・ラン&ウォーク2020

## 誰でも参加できます!! 参加無料

10月の1カ月間、毎日少しずつでも走ったり、歩いたりすると、自分でも思いがけない距離が積み重なり元気が出ます。「オクトーバー・ラン&ウォーク」は家族や仲間や地域の人たちと10月の累計距離を競いながら自然とスポーツ習慣が身に付くイベントです。全国88のスポーツタウン対抗戦も同時開催されます。

〈開催期間〉  
10月1日(木)  
~31日(土)

### 【オクトーバー・ラン&ウォーク 2020】の参加者を募集します!

秋は「スポーツの秋」とも言いますが、今年は多くのスポーツイベントが新型コロナウイルス感染症の影響により中止となったため、スポーツに触れる機会が減少している方も多いのではないのでしょうか。

11月に開催を予定していた「つる湧水の里ハーフマラソン」も今年度は開催を見送ることがすでに決定しており、みんなで集まって体を動かせる機会がほとんどないような状況です。そこで市ではマラソン大会の代替事業として、個々で手軽に参加できるスポーツイベントの「オクトーバー・ラン&ウォーク」に参加することとしました。

外出を控えることでついつい運動不足になりがちの方も多いと思いますが、気軽に楽しみながらランニングやウォーキングに取り組み、運動不足を解消しましょう!

### ◆「オクトーバー・ラン&ウォーク」とは

スポーツ専用アプリを活用し、会場などに集まることなく、各自がスマートフォンなどで、気軽・簡単に参加できます。10月の1カ月間に走ったり、歩いたりした累計距離を競いながら自然とスポーツ習慣が身につくイベントです。

### ◆参加者への特典

- 市内個人ランキング上位者は「都留市オリジナル賞品」を贈呈します。
  - 20歳以上の市民の方(学生除く)は「都留市健康づくりポイント」を付与します。
- ※スマホをお持ちでない方も都留市オリジナル記録用紙を使って参加できますが、特典は都留市健康づくりポイントの付与のみとなります。

問合せ先 生涯学習課 スポーツ振興担当



イベントの詳細や参加方法などはQRコードからご確認いただけます。

本格的な台風シーズンを迎える前に改めて確認しよう！

# 災害への備えは万全ですか？

昨年台風19号では幸い本市において人的被害はなかったものの、土砂の流出などの被害が発生し、改めて災害の恐ろしさを感じた方も多かったのではないのでしょうか。



近年、毎年のように、日本のどこかで発生している大雨による大災害。特に最近では、台風だけではなく、梅雨の時期の大雨による災害も多発しています。心のどこかでは、「いままで大丈夫だったから、災害なんて起こらないよ」と思ってしまいがちですが、そのような考えのままではいけない時代になってきました。

本格的な台風シーズンを迎える前に、災害への備えを改めて確認しましょう！

## 最低限これだけは知っておいてもらいたい！防災のこと

①	ハザードマップで自分の家の場所を確認したことがありますか？
②	災害時の警戒レベルに応じた取るべき行動を理解していますか？
③	自分が避難する避難所の場所は知っていますか？
④	備蓄品は必要な物を必要な量、非常用持出バッグに入れて、すぐに持ち出せるようにしてありますか？
⑤	災害発生時は雨音などで防災無線が聞き取りにくい状況もあります。そういった場合に無線放送以外で避難情報などを取得できる方法がありますが知っていますか？

※各問の詳細は広報つる6月号に掲載しています。

上記の①～⑤のうち、1つでも分からないことや不安がある場合は、災害に対する備えが不十分かもしれません。知らないことをすぐ行動に移すのは難しいですが、知っていればいざという時に慌てずに正しい行動を取ることが出来ます。ご自身や家族の大切な命を守るため、少しずつでも災害・防災について考えてみませんか？また、いざという時に混乱せず避難ができるよう、1つの方法として市では市民一人ひとりにマイタイムラインの作成を推奨しています！

## ◆マイタイムラインを作りましょう！

マイタイムラインとは、台風時における「自分(家族)だけの避難行動計画」のことです。このマイタイムラインを作ることで、台風時に「いつ・誰が・何をすべきなのか」を事前に確認できます。大切な命を守るため、いざという時に正しい行動が取れるように作成しましょう！

※マイタイムラインは、今月の広報と一緒に各ご家庭配布しています。

お手元にマイタイムラインが届かない場合は市のホームページからもダウンロードできます。

※マイタイムラインの作成についてご不明な点がある場合は、お問い合わせください。

問合せ先 総務課 危機管理担当 ☎(46)0111





**コロナ禍における大雨・台風災害の発生に備え、  
災害弱者が宿泊施設へ避難する際の宿泊費を補助します！**

市では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が心配される中、市指定避難所への避難者の集中を避けつつ、妊娠中の方や障がいをお持ちの方などの災害弱者を感染症から守るため、市と協定を結んだ宿泊施設へ避難する場合の宿泊費（食事代などは除く）を補助します。

<b>補助の対象となる状況</b>
居住地に警戒レベル3「避難準備・高齢者等避難開始」以上の避難情報が発令された場合
<b>補助の対象となる方</b>
①妊娠中の方 ②乳児(生後1年未満)を養育する方 ③身体障害者手帳1・2級を保有する方とその介護者1名
<b>申込方法</b>
事前登録申請書に必要事項を記載し、添付資料とあわせて、提出してください。
<b>提出書類</b>
○事前登録申請書 ○母子健康手帳中、子の保護者・出生届出済証明のページの写し ※妊娠中の方、乳児を養育する方のみ ○身体障害者手帳中、住所記載のあるページの写し ※身体障害者手帳1・2級を保有する方のみ
<b>申込・問合せ先</b>
総務課 危機管理担当 ☎(46)0111 〒402-8501 都留市上谷1-1-1

※詳細はお問い合わせください。なお、災害の発生が予想される直前の申請には対応ができません。平时に登録をお願いします。

**地震発生時は要注意！飲料水を確保していますか？**

地震などの災害で配水管が破損すると、配水池から大量の水が流出し飲料水の不足、または流出した水による2次災害が発生する可能性があります。

このような事態を防止するため、大地震などの影響で配水池の流量計が過度な流量を感知すると、主要な配水池に設置されている飲料水を確保するための緊急遮断設備が作動します。

このため、大規模災害の発生により配水管が破損すると水道から水が出ないことも想定されます。



市でも給水タンク車を備えています。一人ひとりが日頃から飲料水を確保しておくようにしましょう。

**応急給水活動**

災害時の応急給水用資機材として、市では6リットルのポリタンクを常備しています。また、給水タンク車も備えており、災害時でも迅速に飲料水の供給ができるようになっています。

**各家庭での飲料水確保**

大規模災害が発生し、水道施設が破損した場合に、市民の皆さまに水が行き渡るまでに数日間かかってしまう場合もあります。この数日間を乗り越えるためにも、一人ひとりの水の確保が大切となってきます。

人間が生命を維持するために必要な水の量は成人で【1日約3リットル】と言われていています。この量を目安に家族全員が【3日間】無事に生活できる量を日頃から【ため置き】しましょう。

※ため置きの方法 フタのできる清潔な容器に空気が残らないよう口元いっぱいまで水を入れ、日のあたらない涼しい場所で保管してください。保存できる期間は、20リットルで約1週間が目安ですが、夏場などは早めに水の入れ替えを行きましょう。

**問合せ先** 上下水道課

水道管理担当・工務担当

# 暮らしの情報

～市役所からのお知らせ～

## 主な市の施設の連絡先

市役所本庁舎 ☎(43)1111(代) いきいきプラザ都留 ☎(46)5111(代)

まちづくり交流センター ☎(43)1321 市立図書館 ☎(43)1324 市立病院 ☎(45)1811

## 【コロナ関連】口座振替キャンペーン

問：税務課  
市民税担当

期間中、所定の税目の納付方法を  
口座振替にされた方を対象に  
Suica カードまたは電子マネーギフトを贈呈します！

受付人数 先着1,000名

期 間 9月10日～令和3年1月20日

### ▼キャンペーン概要

#### 対象者

- ①期間中、対象の税金・料金の納付方法を口座振替にされた方
- ②税金・料金に滞納がない方

#### 対象の税金・料金(全6種類)

- 個人市県民税 ○固定資産税 ○軽自動車税(種別割)
- 国民健康保険税 ○上下水道料金 ○市営住宅使用料

#### 口座振替可能な金融機関

- 山梨中央銀行 ○山梨県民信用組合 ○都留信用組合
  - 山梨信用金庫 ○JA クレイン ○ゆうちょ銀行・郵便局
- ※市営住宅使用料のみ、ゆうちょ銀行・郵便局は利用できません。

#### 口座振替にされた税金・料金の数に応じた電子マネーなどの贈呈額

1種類	1,000円分	注意事項 Suica カードはデポジットの 500円分を含みます。
2～3種類	2,000円分	
4種類以上	3,000円分	

#### 電子マネーなどの贈呈について

キャンペーン終了後に審査を行い、対象者には口座振替にされた税金・料金の数に応じた電子マネーなどを市から郵送します。

#### 注意事項

- 対象者は個人・法人を問いません。
- すでに口座振替となっている税金・料金の振替口座を別の口座に変更した場合は、本キャンペーンの対象とはなりません。
- 詳細は税務課 市民税担当までお問い合わせください

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続くなかで、ウイルスを想定した「新しい生活様式」の定着が求められています。  
市では、こうした状況を背景に、現金受け渡しの際の人や現金の接触機会を減らすことにより、コロナウイルスの感染拡大を防ぐ取り組みとして、税金などの納付を口座振替へ切り替えていただく促進キャンペーンを行います。  
まだ口座振替に切り替えていない方は、この機会にご検討ください。

**口座振替の方法**  
所定の金融機関の窓口①通帳、②通帳届出印、③対象の納付書(既に納付された場合は領収書)を持参して手続きをしてください。

**キャンペーンの申込方法**  
口座振替手続の際にキャンペーンへの申込み及びSuicaカード、または電子マネーギフトのどちらを希望するかお伝えください。

## 県外学生支援事業(ふるさと応援便)

地域経済や住民生活の支援策として、親元を離れて県外に在住し、大学などに通学する学生などに、「道の駅つる」で販売している市内特産品の購入・発送の助成事業を行います。本事業の申し込みを希望する保護者の方は申請が必要となります。詳細はお問い合わせください。

**対象者** 申請日の時点で親元を離れて県外に在住し、県外の高等教育機関に通学する学生の保護者で市内在住の方

**助成の内容** 対象者には「道の駅つる」で市内特産品などを購入できる買物券を発行するとともに、購入した商品子ども(市外在住の学生など)に発送する際の送料を市が負担します。

**助成額** 学生1人につき5,000円

※送料は学生1人につき2回まで全額市が負担します。

**申請期限** 令和3年1月20日(水)

**買物券有効期限** 令和3年1月31日(日)

**申込・問合せ** 企画課 つる創生推進室

## ワーケーション等関係人口対策推進事業実施事業者を募集します

新型コロナウイルス感染症の影響により企業の働き方に変革の時期が訪れており、リモートワークやテレワークの普及が進み、東京への一極集中が是正され、地方への移住への機運が高まりつつあります。本事業はコロナ終息後を見据え、多様な

ニーズを持つ企業と働き手が、本市の関係人口となり、将来的に本市のまちづくりに貢献する移住者となることや、企業オフィスの誘致につながることを目的としており、本市の自然環境を活用し、屋外活動と仕事を両立させるサテライトオフィスを整備する事業です。

**募集概要** 事業の目的に沿った、サテライトオフィスを整備・運営し、モデル的にワーケーションを実施する事業者を募集します。なお、応募のあった事業者から選定を行い、実施事業者に対して、市が施設整備費などの助成を行います。

項目	時期(予定)
公募要項の公表	9月1日(火) ※市ホームページで公表
現地見学	日程を調整し実施
質問期間	9月1日(火)～11日(金)
参加意向申出書締切	9月18日(金)
企画提案書提出期間	9月23日(水)～30日(水)
事業者選定・公表	10月中を予定

※ワーケーションとは「ワーク(仕事)」と「ケーション(休暇)」の造語で、リゾート地などでリフレッシュしながら仕事する形態を指し、2000年代に米国で使われるようになりました。リモートワークにより仕事をこなしつつ、訪問先でしかできない出会いや体験を楽しむものです。

申込・問合せ 企画課 つる創生推進室

## タクシーデリバリー事業

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、外出の自粛傾向により高まっている宅配ニーズに対応するため、道路交通法の特例措置により可能となったタクシーを利用したデリバリーを試行的に開始します。

※本事業の詳細は市ホームページに掲載しますので、そちらをご確認ください。

問合せ 産業課 商工観光担当

## コロナに負けるな！ 市民生活応援商品券登録店募集

商品券の登録店を募集しています。対象は市内に店舗、営業所などを有する方です。募集の詳細は募集要領をご確認ください。

※募集要領は市及び市商工会ホームページに掲載されています。また、市商工会及び市役所産業課、各地域コミュニティセンターの窓口にも設置してあります。

※商品券の金額や配布方法などの詳細は決定次第、広報などでお知らせします。

**登録店の募集に関する問合せ**

都留市商工会 ☎(43)1570

本事業に関する問合せ

産業課 商工観光担当

## 中小企業等持続化特例支援金の申請期間を延長します！

8月末までを申請期限としていた都留市中小企業等持続化特例支援金の申請受付を12月末まで延長します。

問合せ 産業課 商工観光担当



## コミュニティ助成に応募する団体を募集します

問：地域環境課  
地域振興担当

助成事業名	助成の対象となる活動内容	助成額
一般コミュニティ助成事業	住民が自主的に行うコミュニティ活動促進のための活動に必要な設備等の整備に活用できます。	100万円 ～ 250万円
自主防災組織育成事業	自主防災組織、女性防火クラブまたはその連合体が行う、地域の防災活動に必要な設備の整備に活用できます。	30万円 ～ 200万円
コミュニティセンター助成事業	住民の行う自主的なコミュニティ活動推進に必要な集会施設(集会所など)の整備に活用できます。	総事業費の 5分の3以内に 相当する額 (上限1,500万円)
青少年健全育成助成事業	青少年健全育成のために、主として親子で参加するソフト事業に活用できます。	30万円 ～ 100万円

一般財団法人自治総合センターによる宝くじ収入を財源としたコミュニティ活動に対する助成事業への応募希望団体を募集します。

**助成対象団体** 市町村、コミュニティ組織、コミュニティ組織の連合体、自主防災組織

※宗教団体、営利団体、公益法人、特定の目的で活動する団体など、地域に密着していると言えない難い団体などは対象外となります。

**申請方法** 申請書及び事業計画表を10月9日(金)までに申請窓口へ提出してください。

※申請書などは市ホームページ、または地域環境課窓口に用意があります。

**申請窓口**

- 自主防災組織育成事業 総務課 危機管理担当
- それ以外の事業 地域環境課 地域振興担当

※詳細は(一財)自治総合センターまたは市のホームページをご覧ください。

## 国勢調査にご協力をお願いします

問：産業課  
商工観光担当

日本に住んでいるすべての人を対象とした「国勢調査」が令和2年10月1日を基準日に全国一斉に行われます。統計調査によって得られる結果は、国や地方公共団体で検討されるさまざまな事業の基礎資料となるほか、より良い暮らしやまちづくりのための幅広い分野で活用されています。

調査の回答方法は、スマートフォンやパソコンなどからできるインターネット回答、郵送での提出、調査員による回収から選ぶことができます。

9月中旬以降、調査員証を携帯した調査員が皆さまのお宅を訪問します。なお、新型コロナウイルス感染症対策として調査員による調査票の回収はなるべく避けるために、インターネットでの回答か、郵送での提出にご協力をお願いします。

### 調査期間

- ・インターネット回答受付期間  
9月14日(月)～10月7日(水)
- ・調査票提出回答受付期間  
10月1日(木)～7日(水)

### かたり調査にご注意ください！

国勢調査と称して世帯の家族構成や会社の従業員の氏名などを電話などで照会する「かたり調査」にご注意ください。

不審な電話などには即答せず、電話をしてきた相手の名前や電話番号などを確認し、市役所にご連絡ください。

日本に住む全世帯参加の国勢調査はじまります。

全16問 回答義務

約10min

調査の対象 日本に住む全世帯

Let's Join!! #みんなの国勢調査

インターネット回答期間 9/14(月)～10/7(水)

調査票(紙)での回答期間 10/1(木)～10/7(水)

かんたん便利なインターネット回答

国勢調査2020

https://www.kokusei2020.go.jp/

国勢調査をよそおった詐欺(きざり)や不審な調査にご注意ください。

国勢調査2020

総務省統計局・建設省・国土交通省・自治体



# 骨粗しょう症と歯の検診を受けましょう！

問：下記記事内を  
ご確認ください

## 骨粗しょう症予防検診

### ～早期発見のすすめ～

骨のカルシウム量は20歳から30歳をピークに徐々に減り、特に女性は閉経後に急激に減少するといわれています。3年に1度は骨密度を測り、自分の骨の状態を確認しましょう。

日時 10月20日(火)

9時～11時、13時～14時30分  
※今年度は感染症予防のため、完全予約制となります。

対象者 80歳未満(昭和16年4月1日以降生まれ)の方

※痛みなどの症状がある方は、医療機関を受診してください。  
場所 いきいきプラザ都留

検診方法 超音波法

※検診結果はその日に説明してお渡しします。

検診料 500円

申込期限 9月30日(水)17時  
申込・問合せ先

健康子育て課 健康づくり担当  
☎(46)51113

## 【新規事業】歯科検診

今年度から新たに市として歯科検診を実施します。対象者は9月中に受診票を送付します

ので、受診を希望される方は、事前に歯科医療機関に予約し、当日は被保険者証と受診票を持参し、受診してください。

### 受診期間

10月1日(木)～12月31日(木)

対象者 本市に住民票があり、今年度中に40歳、50歳、60歳、70歳、76歳、80歳になる方

※76歳、80歳の方で、病院に長期入院中の方や介護施設などに入所・入居している方などは対象外となります。

受診場所 山梨県歯科医師会に加入している歯科医療機関

※事前にご確認ください。  
検診内容 歯周疾患検診

検診料 無料

### 問合せ先

○40～70歳の方

健康子育て課 健康づくり担当  
☎(46)51113

○76歳、80歳の方

市民課 保険年金担当  
☎(43)11111

※山梨県においても今年度、新型コロナウイルス感染症予防対策事業として無料の歯科健診を10月31日(土)まで実施しています。詳細はインターネットで「山梨県 歯科健診」で検索し、確認してください。

# 生活習慣病を予防！「いきいき動かし隊」

問：健康子育て課 健康づくり担当  
☎(46)51113

いつまでも元気であるために生活習慣病予防をしませんか。市では生活習慣病のリスクが高い方を対象にした健康づくり事業「いきいき動かし隊」の取り組みを行っています。タニタ食堂でおなじみの「タニタヘルスリンク」が健康づくりを応援します。仲間と一緒に楽しく健康づくりをしてみませんか？

対象者 市内に住民登録のある20歳から74歳までの方で健康診断の受診結果から生活習慣(HDL-C、脂質、血圧)の改善が必要な方

※医師から運動に制限がかかっている方、ペースメーカーを使用している方はご遠慮ください。

募集人数 50名(先着順)

### 活動の内容

①日々の活動状況がわかる活動量計を身につけ、歩数、消費カロリーなどを計測します。

②活動データをもとに、保健師や管理栄養士などがアドバイスをします。

③株式会社タニタヘルスリンクや都留市健康ジムのスタッフ

による食事・運動指導が受けられます。

参加費 年間1,000円

活動期間 9月30日(水)～令和

3年3月31日(水)

※9月30日(水)にいきいきプラザ都留にて初回説明会を行います。

申込方法 電話にてお申し込みください。

※定員になり次第締め切りとなりますので、お早めにお申し込みください。

都留市健康ジム



## 事業評価・提案会の市民評価人を募集！

問：下記記事内を  
ご確認ください

様々な分野の学識経験者と市民の皆さまを評価人（都留市行政改革推進委員）として任命し、公開の場で市が行う政策や事業などに対する評価や提案をいただくため、「事業評価・提案会」を開催するにあたり、評価・提案をしていただける市民評価人を公募します。

**応募資格** 本市在住の方で次のいずれにも出席できる方

- ①任命式・勉強会 10月6日(火)
  - ②事業評価・提案会 10月14日(水)
- ※いずれも実施は夜間になります。  
※学生の方の応募も可能です。  
募集人数 2名程度

**謝礼**

任命式・勉強会、事業評価・提案会への参加1回につき5,000円を謝礼としてお支払いします。

**応募方法**

氏名、性別、現住所、連絡先、応募の動機を記入し(様式任意)、メール、ファックス、郵送のいずれかの方法で提出してください。

**応募期限** 9月11日(金)必着

**申込・問合せ** 企画課 企画担当

メール kikaku1@city.tsuru.lg.jp

FAX (45)5005

郵送 〒402-8501

都留市上谷1-1-1

都留市役所 企画課 企画担当

## いきいき人間ドックを受診しよう！

問：市民課  
保険年金担当

国民健康保険加入者が、健康で充実した日々を過ごされるよう、いきいき人間ドックを実施しています。  
**対象者** 令和2年度中に35、45、55、65歳になる国保被保険者の方  
※今年度、市の特定健診を受ける方は対象外となります。

**指定医療機関ごとの詳細**

○都留市立病院

男性は毎週水曜日、女性は毎週金曜日が受診日です。希望する受診日(令和3年3月31日までの1カ月前までに、クアハウス石和(☎055(263)7071)へ直接予約し、その後、市民課 保険年金担当へ予約日をご連絡ください。  
○山梨県厚生連健康管理センター  
実施日 10月7日(水)、  
11月5日(木)、19日(木)

○クアハウス石和

希望する受診日(令和3年3月31日

までの1カ月前までに、クアハウス石和(☎055(263)7071)へ直接予約し、その後、市民課 保険年金担当へ予約日をご連絡ください。

○山梨県厚生連健康管理センター

実施日 10月7日(水)、

11月5日(木)、19日(木)

希望する受診日の1カ月前までに市民課 保険年金担当までお申し込みください。

**個人負担金**

男性 11,000円

女性 14,000円

## 地下水(井戸)を利用している方へ

問：地域環境課  
環境政策担当

**井戸の設置届及び許可申請**

市地下水保全条例に基づき、井戸の設置には届出、または許可が必要になります。大きさや形状、用途(家庭用、農業用、業務用)にかかわらず、揚水機で採取し、地下水を利用しているものはすべて井戸とみなされ、申請などが必要です。

これから井戸を設置しようとする方は事前協議を行い、協議後、設置の30日前までに許可申請をお願いします。

**量水器の設置**

地下水資源の保護と採取の適正化を図るため、吐出口の断面積が6cm<sup>2</sup>以上の井戸(公共用・農業用は除く)を設置している場合、水量を測定するための量水器を設置し、毎年1回、採取量を報告することが義務付けられています。

**量水器設置費補助金**

平成30年10月1日の時点で、既に設置していた井戸は「量水器設置費補助金」の対象となる場合があります。

申請や補助金についての詳細は、市のホームページで確認していただくか、担当まで問い合わせください。



## 都留市公立大学法人評価委員会会議を開催しました

地方独立行政法人法第11条第1項に基づき、本市が設立する公立大学法人都留文科大学の業務実績の評価及び法律等に定められた事務を処理するため、市長の附属機関として、「都留市公立大学法人評価委員会」を設置しています。

8月6日(木)、市役所3階大会議室にて、令和2年度第1回都留市公立大学法人評価委員会会議を開催し、昨年の法人の業務の実績に関する評価などの議題について、評価委員と説明者として大学の福田理事長をはじめとした法人職員と活発な意見交換を行いました。

なお、会議で出された意見などをもとに評価結果書を作成し、ホームページで公表する予定です。

問合せ 企画課 企画担当



## ジェネリック医薬品を活用しましょう

都留市国民健康保険の1人当たりの医療費は年々増加傾向にあり、国民健康保険加入世帯への負担も重くなっている状況です。そこで、医療費の自己負担額の軽減、及び国民健康保険財政の健全化のため、ジェネリック医薬品の普及が求められています。

ジェネリック医薬品とは

特許期間が満了した先発医薬品と同等の有効成分を使って製造された医薬品で、国が効果や安全性を審査・承認しています。さらに、第三者が品質を確認する「品質再評価」もすすみ、より安心して利用することができます。

また、開発コストがかからないために、多くは先発医薬品の3～5割程度安くなり医療費の節約に役立ちます。

※ジェネリック医薬品希望の意思表示ができる「ジェネリック医薬品希望シール・希望カード」を市民課 保険年金担当窓口で配布していますので、ご活用ください。

※ジェネリック医薬品を希望される場合、症状などの理由で変更ができないこともあります。また、薬の変更に不安がある方は、短期間分を試しに変更することも可能です。必ずかかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

問合せ 市民課 保険年金担当



## イベントの中止

新型コロナウイルス感染症の影響による下記のイベントは中止を決定しました。市民の皆さまにはご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

### ◆第62回都留市民運動会

問合せ 生涯学習課 スポーツ振興担当

### ◆第23回都留いきいきフェスティバル開会式典

※各イベントや展示会などの開催状況は広報10月号に掲載する予定です。

問合せ 生涯学習課 生涯学習担当

## 広報8月号の訂正

広報つる8月号の記事中、以下のとおり内容に誤りがありました。お詫びし、訂正いたします。

4ページ「都留市町別野球大会」中、別野球優勝回数ランキングにて法能チームが第30回大会で優勝しており、優勝回数1回で第8位となります。

問合せ 生涯学習課 スポーツ振興担当

10ページ「戦没者のご遺族の方へ」中、

誤 戦没者などの遺族の方で、令和2年4月1日時点に～  
正 戦没者などの死亡当時の遺族の方で、令和2年4月1日  
時点に～

問合せ 福祉課 地域福祉担当

## くらしの豆知識

道路や坂道では乗らない！  
ペダルなし二輪遊具の事故に注意

## 事例1

ペダルなし二輪遊具に乗って、道路の坂をおりているときに止まらず、電柱で顔を打撲した。下唇と上の歯ぐきから出血した。

当事者 4歳

## 事例2

ペダルなし二輪遊具で下り坂を走っていたところ止まらず、道路のくぼみに引つかかって、前方に一回転し、頭から地面に激突した。おでこに1センチ程度の切り傷などを負った。

ひとことアドバイス

当事者 3歳

●歩行者や自動車などの接触によ

る事故につながることもあるので、ペダルなし二輪遊具の道路での使用は絶対にやめましょう。  
●予期せぬスピードが出てしまうと大人でも制止できません。公園や広場であっても、坂道や傾斜のある場所での使用はやめましょう。  
●転倒した際の頭部への衝撃やけがを減らすため、ヘルメットは必ずか

ぶり、プロテクターなどの保護具もつけましょう。

●慣れた場所であっても子どもだけで使用させず、保護者などが立ち会うようにしましょう(国民生活センター 子どもサポート情報より)。

問合せ先・相談窓口

市民課 市民窓口担当

☎(46)0170

## 自転車保険に加入を

近年、自転車を運転する人が加害者となる事故の増加や被害者に対する賠償金が高額となる事例が相次ぎ、自転車保険の重要性が高まっています。

山梨県では山梨県自転車の安全で適切な利用の促進に関する条例が施行され、10月1日(木)から自転車損害賠償責任保険等(自転車保険等)の加入が義務化されます。

万が一の事故に備えて自転車保険等に加入しましょう。

問合せ先 地域環境課 地域振興担当

## 下水道に油を流さないで

下水道の水質検査で基準を超える油が検出されました。下水道へ油を流すと、処理施設に悪影響があるだけでなく、冷えて固まり、管のつまりの原因になります。

各家庭において、食器を新聞や布切れで拭くなど、油を流さない工夫をお願いします。

また、店舗においては、グリーストラップの点検などをお願いします。

問合せ先 上下水道課 下水道管理担当

## こころの健康相談

9月10日(木)から9月16日(水)は自殺予防週間です。

都留市が進めるセーフコミュニティの心の健康対策委員会で行ったアンケート調査では、25%の方が「悩みやストレスで死にたいと思ったことがある」と答えており、相談先として一番多かったのが、「友人」「家族」でした。

身近な人のこころのサインに気づいたら、まず一声かけ、じっくりと話を聞いてください。そして相談窓口を紹介してあげてください。

一人で悩まず、友人や家族など周囲の人や、相談窓口にご相談してください。

こころの健康相談統一ダイヤル 0570(064)556

※上記ダイヤルでは平日の12時～13時を除く、365日相談を受け付けています。

問合せ先 健康子育て課 健康づくり担当

## 秋の全国交通安全運動

秋は日没時間が早まり夕暮れ時や夜間には交通事故が多発します。夜間の外出時には、明るい服装と反射材を身に付けましょう。

運転者は、ライトの遠め近めの切り替えで、歩行者を守りましょう。

期間 9月21日(月・祝)～30日(水)

※交通事故死ゼロを目指す日 9月30日(水)

スローガン 乗せるのは <sup>かぞく</sup>きみの宝と <sup>あした</sup>その未来

運動の重点 ①子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保

②高齢運転者等の安全運転の励行

③夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止

④二輪車の交通事故防止(本県重点)

問合せ先 地域環境課 地域振興担当

## 被災した地域への災害義援金を受付中！

市では災害により被災した地域への日本赤十字社義援金を受け付けています。

受付場所 市役所、市立病院、都留文科大、いきいきプラザ都留、

まちづくり交流センター、各地域コミュニティセンター

問合せ先 総務課 危機管理担当



# Information

アイコンの見方

📅→日時 📍→場所 🧑→定員・対象

💰→料金 📞→問合先 🗑️→その他

市内で活動する団体の活動やイベント(非営利)情報も掲載できます。詳細は総務課法制広報担当までお問い合わせください。

## 講座 学習 コンソーシアムつる

産業技術短期大学校

10月開講講座

○シーケンス制御の実際 ○コミュニケーション英会話  
○パワーポイント(プレゼンテーション)

11月開講講座

○アクセス基礎 ○アクセス応用  
○ISO9000シリーズ内部監査員スキルアップコース  
📍県立産業技術短期大学校 ☎(43)8911

健康科学大学

オープンキャンパス

📅9月12日(土)

※詳細は大学ホームページをご確認ください。

※個別の大学見学や入学相談も実施しています。

📍健康科学大学 入試広報課 ☎0555(83)5240

## 講座 学習 都留市健康ジム プログラム

キッズ・ジュニア走り方教室

📅9月6日(日) 幼児 10時～、小学生 11時～

💰400円 🧑幼児・小学生各15名

お昼のかんたんヨガ教室

📅9月9日(水)10時～ 💰400円 🧑一般15名

キッズジュニアスポーツ塾

📅9月13日(日) 幼児 10時～、小学生 11時～

💰400円 🧑幼児・小学生各15名

お昼のズンバ教室

📅9月16日(水)15時～ 💰400円 🧑一般15名

📍都留市健康ジム ☎(45)4111

※内容が変更となる場合があります。

## 情報 募集 屋外広告物のルールを守ろう！

屋外広告物には守らなければならないルールがあります。ルールを守って広告物を設置しましょう！

○種類や大きさなどにより許可申請が必要です！

○設置できない場所や地域があります！

○地域により色の明るさや鮮やかさに制限があります！

📍山梨県富士・東部建設事務所

都市計画・建築課 都市計画担当 ☎(22)7817

## 情報 募集 NPO法人にご研

子育てのヒミツ～ばば、ありがとう編～

ばばの子育てライフ！！やりたいことや出来ることの発見！子育てのヒミツって何だろう？

ふれあい遊びや絵本読み聞かせ、パペット人形、おしゃべり…などご紹介します！

📅9月27日(日)10時～11時30分 📍ぴゅあ富士 🧑6名 💰無料

親子 de 作ろう ハロウィンパーティー

季節の製作キットを用意しました！！

秋は「ハロウィンパーティー」です。おやこで過ごす「おうち時間」に作ってお家に飾ってね♪

📍いきいきプラザ健康子育て課、市立図書館、市内スーパーなどにキットを設置しています。

🧑子育て世代全般

※なるべく沢山の親子の元にキットが届くように、ご協力お願いします。

あそVIVA!つる!!

市内のちょっとでも親子で過ごせる遊び場スポットを現役ママたちがお伝えします

○ちょっと過ごせる場所があると助かるんだけど… ○駐車場、どうやって車を停めたらいいかな…

※現役ママの現地調査ですので、情報の発信や更新などのスピード感にはご理解をよろしくお願いします。

※詳細は「都留市 あそVIVA」で検索してください。にご研のSNSで情報を随時配信していきます。

にこけんLINE de 吐き出そう会

保護者の皆さま、新型コロナウイルス感染症の影響で外出が自粛されてきた中、どのような気持ちで過ごしていますか？我慢や、無理をしていませんか？みなさんの「今、思うこと」を、教えていただけませんか？対象は子育て世代のママパパです！自宅のスマホで、にこ研公式LINEのQRコードを読み取ってください。にこ研公式LINEにて受け付けいたします。

内容は「あったらいいな！と思う希望・要望」、「子どもとstayhome こんな遊びいいよ！提案」、「今だから、気づけた幸せ」、「誰かに聞いて欲しい、モヤモヤする気持ち」など、なんでも結構です。

📍NPO法人にご研ホームページ



## 情報募集 食品ロス削減月間

昨年、食品ロスの削減の推進に関する法律が施行され、毎年10月は「食品ロス削減月間」となりました。これに伴い、消費者庁では、賞味期限の正しい理解の促進と食品ロス削減に向けた取り組みとして、『「賞味期限」の愛称・通称コンテスト』及び「私の食品ロス削減スローガン&フォトコンテスト」を実施しています。コンテストの詳細はインターネットで「消費者庁食品ロス削減コンテスト」で検索し、ご確認ください。

☎消費者庁 消費者教育推進課 食品ロス削減推進室  
☎03(3507)9244

## 情報募集 後期高齢者医療制度川柳募集

県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者医療制度への関心を高めるため、川柳作品を募集します。

募集内容 「家での楽しみ」をテーマにした川柳

☎10月16日(金)まで※必着

📍県内にお住まいの後期高齢者医療制度の被保険者  
応募方法

作品(1人2点まで)・ペンネーム・住所・氏名・年齢・電話番号・職業を書いて、郵送またはメールにて下記問合先まで送付してください。

※詳細はお問い合わせください。

☎山梨県後期高齢者医療広域連合 総務担当

☎055(236)5671

〒400-8587 甲府市蓬沢1-15-35

メール kouho@yamanashi-iryokouiki.jp

## 講座学習 下水道排水設備工事責任技術者認定試験

下水道の排水設備工事を施工する指定工事店には、「下水道排水設備工事責任技術者」の資格を有する者の専属が必要です。

認定試験

☎11月22日(日) 10時~12時15分

📍山梨県立男女共同参画推進センター

(甲府市朝気1-2-2)

受付期間

☎9月17日(木)~10月8日(木)

※認定試験を受ける場合、あわせて10月20日(火)10時から同会場にて行われる講習会の受講が必要です。

☎(公財)山梨県下水道公社 ☎055(263)2738

笛吹市石和町東油川字北畑417

※申込用紙は上下水道課に用意してあります。

## 講座学習 都留文大 聴講生募集の中止

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のために、令和2年度後期聴講生募集は中止することとなりました。

来年度の聴講生募集については令和3年2月頃に広報つる及び大学ホームページに掲載する予定です。

☎都留文科大学 学生課 教務担当 ☎(43)4341

## 情報募集 行政書士による無料電話相談

山梨県行政書士会による電話での無料相談会を開催します。遺言相続や農地利用、契約書の作成などお悩みのことがありましたら、ご相談ください。

☎10月10、17日(土) 10時~16時

※相談受付は☎055(237)2601まで、各相談時間は30分以内となります。

☎山梨県行政書士会事務局 ☎055(237)2601

## 情報募集 無料調停手続き相談会

調停委員が損害賠償や土地の貸し借り、借金などの実際にお抱えの問題を伺い、解決へ進めていくための方法をご説明します。予約は不要です。相談の際はマスク・筆記用具の持参をお願いします。

☎10月18日(日)10時~15時30分 📍ぴゅあ富士

☎甲府地方・家庭裁判所都留支部 ☎(43)2185

## 情報募集 移動県民相談会

日常生活のお困りごとはありませんか?移動県民相談会では消費生活相談や法律相談、交通事故相談などをお受けし、相談は無料、事前の予約は不要ですので、直接会場にお越しください。

※当日はマスクの着用をお願いします。また、発熱や風邪の症状などがある場合はご遠慮ください。

☎10月19日(月)10時~15時

📍富士吉田合同庁舎(富士吉田市上吉田1-2-5)

☎山梨県県民生活センター 相談啓発スタッフ

☎055(223)1571



## 情報募集 都の杜うぐいすホール

休館日 9月1日、8日、15日、29日(火)

### 第25回市民第九演奏会の中止について

12月20日(日)開催予定の「第25回市民第九演奏会」は、新型コロナウイルス感染拡大状況を考慮し、今年の開催は中止となりました。ご理解をよろしくお願いいたします

### 施設を利用される方へ

当ホールでは施設のご利用に関して、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を実施しています。詳細はホームページ記載の「新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドライン」をご確認ください。

〒都の杜うぐいすホール (43)1515

## 講座 びゅあ富士

### 親子で学ぶ防災講座「防災について考えよう」

①9月12日(土)10時30分～12時 ②親子10組20名

③水分補給できる飲み物・マスクを持参

### 「心と体のリフレッシュ」ストレッチ&エアロビクス

①9月30日(水)10時～11時30分 ②一般女性10名

③ヨガマットまたはバスタオル、室内運動靴、

飲み物、タオルを持参

〒びゅあ富士 ☎(45)1666

## 講座 手話奉仕員養成講習会

聴覚障がい者を正しく理解し、基礎的な手話を取得することを目的として標記講習会を開催します。

### ①入門編(全19回)

10月12日(月)～令和3年3月1日(月)

### 基礎編(全22回)

令和3年3月8日(月)～令和3年8月9日(月)

毎週月曜日 19時～21時

※月曜日が祝日の場合、翌火曜日に実施

②いきいきプラザ都留 ③12名 ④無料

※参加を希望の方は9月28日(月)までに都留市社会福祉協議会宛に申し込んでください。

※感染症対策として参加者にはマスクを配付します。

〒都留市社会福祉協議会 ☎(46)5115

## 情報募集 中小企業退職金共済

掛金に国の助成が受けられる!

**中退共**  
CHU-TAI-KYO  
中小企業退職金共済事業本部

- 国の制度だから安心 ●掛金は全額非課税
- 外部積立型で管理が簡単 ●パートさんの加入もOK

詳しくはホームページをご覧ください。

中退共 検索 <http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-8211

## 青少年健全育成シリーズ 第350回 青少年育成都留市民会議

### あいつ

校門の前で子どもたちを迎えていると晴れの日、雨の日、週れば登校日や分散登校日、同じ子どもたちでもいろんな表情を見せてくれました。印象的なのは登校時のあいつは元気がないけれど、下校時は元気にあいつしてくれていたことです。

特に登校日や分散登校日の時は顕著で、クラスのみんなに会えたり、学習したりして学校生活で十分に満足できている様子がわかりました。

あいつできない子が多いといわれていますが、実感していません。一緒に立っていただいている警察の人が「元気があいつは気持ちいいですね。」と言っていただけのように、「あいつでできる子」を学校全体で取り組んできました。担任の先生方に指導をお願いすると、どうしてあいつすることが大切なのか、あいつしたときの気持ちよさなど考えさせてくれました。個人的には私の名札を見て、名前を憶えてくれることであいつしてくれるようになったり、会釈するところからはじ

まり、ついには声に出してあいつしてくれるたりとあいつする子が確実に増えました。

校門の前ということでマスクの着用の声掛けもしました。残念なことに、私の顔を見るとポケットからマスクを取り出し、本来の役割が果たせてないこともありました。気温も上がり苦しくなるようですが感染予防のため声掛けを続けました。あいつと関連させるとマスクがあることであいつができることもあるようです。以前はあいつの声が出なかつた子が「おはようございます。」と声が出せるようになりました。保護者に伝えると、「マスクすることで恥ずかしさがなくなったみたいですよ。」とコロナの状況で良い面がでたようでした。悪い面はせつかく手を出してくれてハイタッチをしようにするのですが、できずに残念でした。それでも、アイコンタクトや手で合図ができることであいつと同じ気持ちよさを感じました。

早くマスクを外して元気にあいつできる日が来ることを楽しみにしています。

# セーフコミュニティ活動報告

～安全・安心なまちを目指して～

問合せ  
地域環境課 地域振興担当

## 4カ月ぶりにSC対策委員会の活動再開！

6つの分野別対策委員会では、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、4月からの活動はSNSや郵送での意見聴取などに限った活動を余儀なくされ、重点課題の解決に向けた具体的な対策まで決めることができませんでした。7月からは、各対策委員会とも『コロナ対策』を行ったうえで、久しぶりに顔を合わせての会議が開催できました。

なお、今後のセーフコミュニティの取り組みは、7月に予定していた事前指導が11月に延期となるなど、大幅に日程が変更となりました。今後の予定は右のスケジュールからご確認ください。

### ◆セーフコミュニティ認証までのスケジュール(予定)

2020年度							2021年度		
7月末	10月	11月下旬	12月	12月	1月	2月	3月	5月	8月
事前指導に向けたパ ワーポイントの完成 (英訳のため)	対策委員会 事前指 導リハーサル	事前指導(海外審査 員を招へいしてプレ ゼンテーション)	対策委員会(合同)	推進協議会・外傷サ イブランス委員会	対策委員会(個別)	現地審査リハーサル 対策委員会(個別)	対策委員会(合同)	現地審査(海外審査 員を招へいしてプレ ゼンテーション)	認証式典



## 各対策委員会の活動紹介

### ～心の健康対策委員会～

都留文科大学の学生が「心の病」に悩むケースが少なからずあることから、7月30日(木)、対策委員と事務局職員が都留文科大学における学生の『こころの実態』などについて、大学の保健センター職員から話をうかがいました。

都留文大の学生は、全国各地から入学してくるため、慣れない気候によって体調を崩したり、対人関係が苦手だったり、一人になりたいという学生など、それぞれ違う悩みを抱えている場合があるそうです。

今後は、若者の心の悩みを聞く人、学校や地域における居場所などへつなぐ人、学生と地域の橋渡しをしてくれる人など、市民の皆さまや学生を含めた応援隊を増やし、若者の相談しやすい環境ができるよう対策委員会としても力を注いでいきたいと考えています。



### ～防犯対策委員会～

刑法犯の認知件数が市内の中でも突出している、田原・上谷地区のうち、都留文科大学周辺について現地調査を行いました。

長い間、学生から大学周辺の道路が「暗い」との苦情や不審者情報も少なからず寄せられていることから、7月16日(木)、対策委員会開催後、委員12名で「夜の文大周辺」を歩きながら、どの場所が暗いのか、また、危険な個所はないか等について、地図上に落とし込みながら詳しく調査しました。

その結果、旧南都留合同庁舎側から入る市道(東側)、文大音楽棟側から入る市道(西側)ともに数か所の暗い場所や防犯上危険な個所があることが分かりました。

今後、この調査結果やこれまでの協議をもとに、防犯対策委員会ではさまざまな具体的な対策を提案し実践活動に繋げていきたいと思っております。





## カラダの健康はお口から！ お口のお手入れと適度な運動で健康を守ろう！

問合せ 長寿介護課  
地域包括支援センター  
☎(46)5114

歯や口の働きが衰えることを「オーラルフレイル」といいます。自粛生活が続くことで食べるものが偏ったり、会話する機会が減ったり、歯磨きを怠ったりしていませんか？

口の中(口腔)を清潔にし、歯と口を良い状態に保つことは感染症予防や、食事からしっかりと栄養をとるために大切なことです。口腔ケアに必要な毎日の口の手入れ(口腔清潔)と口腔体操を行い、健康的な毎日を過ごしましょう。まずは下記で紹介するお口の運動を試してみましょう！

※市SCの「高齢者の安全対策委員会」では誤嚥や誤飲を課題として、今後取り組みを進めます。

### ■ぶくぶく・がらがらうがい

皆さんが毎日行っている動作ですが、いつもより意識して時間や回数を増やすことでトレーニング効果が期待できます。口の機能を高めます。

### ■唾液腺マッサージ

指の腹で唾液腺に触れ、そのままくるくる円を描くように優しく指を動かし刺激します。唾液が出ると飲み込みやすくなります。

### ■舌のストレッチ

舌を「べーっ」と出し、左右上下に動かすことで、舌の動きが良くなります。飲み込みがスムーズになります。

### ■飲み込みのトレーニング

「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」とはっきり大きな声でそれぞれ10回繰り返します。



## 腎臓を守ろう！

問合せ 健康子育て課  
☎(46)5113

皆さんは『腎臓』がこういった働きをしているか正しく知っていますか？「尿を作るところ」や「悪くなると透析になってしまう」などのイメージはあると思いますが、詳しく説明できない方が多いと思います。腎臓の役割を正しく知って、守るために、今から自分でできることを取り組んでみませんか。



### 腎臓の役割って？

腎臓には細い血管がたくさん通っており、血液中の老廃物を尿として排出したり、血圧を調整したりと身体にとって必要不可欠な大事な役割を担っています。



### 腎臓の機能が低下するとどうなるの？

生活習慣病などで血糖値や血圧、コレステロールが高くなると血管が傷つけられてしまい、その状態が長く続くことと腎臓の機能も低下してしまいます。そうすると尿が出なくなり、体内に老廃物が溜まってしまい、最終的には人口透析をしなければいけない状態になってしまいます。



### そうした事態を防ぐには？

「食事の量を腹八分目にする」、「エレベーターより階段を使う」、「買い物は徒歩で行く」など、日々のちょっとした習慣を見直すことから始めてみましょう。

また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、医療機関を受診してきちんと治療をしましょう。

### いきいき動かし隊に参加しませんか？

生活習慣病のリスクが高い方を対象に行う健康づくり事業『いきいき動かし隊』の参加者からは「中性脂肪が下がった」「歩数が1,000歩以上増えた」などの成果が得られています。

健康な体を目指して一緒に楽しく取り組んでみませんか。

※詳細は本紙9ページをご覧ください。

## ～食事の種類～

入院中の食事は医師の指示により、乳幼児から高齢の方まで、それぞれに合った栄養量と食事形態に対応しています。食事の種類は一般食をはじめ、病態や咀嚼・嚥下機能に配慮し、患者さまの容態に合った食事を提供しています。

市立病院は8週間のサイクルメニューとなっているので、2カ月間入院したとしても、同じメニューが出ることはありません。

また、麺やパンの日などの選択食や入院中でも季節感や行事を楽しんでいただけるように行事食・季節献立も提供しています。

## ～栄養指導～

糖尿病などの生活習慣病や胃・腸の消化管手術後などで食事に気を付けなければならない方や、癌の化学療法によって味覚異常や食欲がなくなってしまった方への栄養指導なども行っています。

また、最近では患者さまのご家族の方への退院後の食形態の栄養指導や飲み込みやすい食事のアドバイスも行っていますので、お気軽にご相談ください。

病院食の一例をご紹介します。基本的に使われている食材は一緒ですが、患者さまの状況に合わせて調理や提供の方法などを工夫しています。常食の一例) あさりご飯、鮭の塩焼き、含め煮、カブのごま和えなど



一般的な入院患者の方に提供する入院中の食事です。



タンパク質、塩分、水分を抑えて、エネルギーを摂れる食事となっています。



噛む力が弱くなった方には噛まずに飲み込めるよう刻んで提供します。さらに噛む力が弱くなるとミキサーでトロミをつけた食事になります。



季節感や行事を楽しんでいただけるように行事食・季節献立を提供します。例) 鮭を使った春メニューやケーキが付いたクリスマスメニューなど

## ガールスカウト山梨第10団の皆さまからハート型のストラップをいただきました

ガールスカウト山梨第10団の皆さまから市立病院スタッフへハート型のストラップをいただきました。ストラップはSDGs(持続可能な開発目標)の取り組みの一環としてストローで作られています。

今回のご好意の品につきましては、病院職員全員に配布し、ストラップとともにいただいたエールに応えられるよう、より一層気を引き締め、新型コロナウイルス感染症の対策に取り組んでいきます。

ガールスカウト山梨第10団の皆さま、ありがとうございました。





# 協働通信

▽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  
▽開館時間  
火～日(祝日除)9時～17時  
▽問合せ  
☎(43)1321  
FAX(43)1322  
E-MAIL shien@city.tsuru.yamanashi.jp

まちづくり交流センターで活動する市民活動団体「夢追いサークル」(代表・宮本節子さん)を取材してきました。

## ◆退職後の時間をいきいきと過ごす

「夢追いサークル」の活動は、定年退職後に持て余している時間に何かしよう、という気持ちで「夢追い塾」を開いたことから始まりました。

集まったメンバーからは「運動をしたい」、「料理教室をしたい」、「山歩きをしたい」、「パソコンを覚えたい」などの夢が語られました。その中で、現在まで続いている活動が健康教室です。早川先生にお越しいただき、体を動かすリズム体操とストレッチを教わっています。

## ◆脳と体を鍛えて心身を健康に

音楽に合わせて手と足の動きを先生が指示してくれるのですが、これがとても難しいです。頭をフル回転させながら体を動かすので、脳のトレーニングにもなります。たまに動きがアベコベになってしまうこともあり、皆で笑い合いながら楽しく活動しています。

先生は、教室の中で高齢者の生活上の注意や知恵も教えてくれます。暑い日にはこんなことに気をつける、この運動はこんな効果が

ある、と教えてくださるので、とても勉強になっていきます。

立ち上げから12年経ちますが、メンバーの8割が最初からずっと参加してくれていて、パワフルで元気な仲間たちばかりです。いつまでも元気に笑って暮らせるように、仲間たちと楽しく運動する機会があるのは、とても大切なことだと感じています。



▶▼まちづくり交流センターにて行う体操の様子。簡単そうに見えますが、30分程度でかなりの運動量になります。

## 地域おこし協力隊ひろば

問合せ 企画課 つる創生推進室

### 移住者インタビューを実施!

一般社団法人まちの toolbox が運営するウェブサイトに新しい移住促進ページを公開するため、市内でアクティブに活動する移住者の方々にインタビューを行いました。

#### ◆テーマ 【私は、〇〇にハマってます】

DIYや登山、お米作りと、それぞれの趣味に焦点を当てお話を伺いました。自然いっぱいのも都留市で、それぞれの趣味に「生きがい」を持って暮らす3人のお話に私達も大感動!移住検討者だけでなく、市民の方々も必見です。インタビュー動画は左下のQRコードから視聴可能!ぜひご覧ください。



▲インタビューの視聴はコチラから

### エコハウスサロン

#### ◆地域おこし協力隊って

何やってるの?活動レポート第1弾

日時 9月17日(木)14時～15時

場所 都留市エコハウス

参加費 無料 定員 10人(要予約)

共通問合せ 一般社団法人まちの toolbox

☎(56)7511

ミュージアム都留では新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため来館時の検温やマスクの着用をお願いしています。  
また、発熱や咳などの症状がある場合は来館の自粛をお願いします。

# Museum

## ミュージアム 都留

開館時間 9時～17時

※最終入館は16時30分まで

入館料 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

休館日 月曜日、祝日の翌日

問合先 ミュージアム都留

☎45-8008

【予告】令和2年度秋季特別展

## 崇高なる造形

－日本刀 名刀と名作から知る武士の美学－

期 間 11月7日(土)～令和3年1月24日(日)

観覧料 一般600円、高校・大学生400円、  
小・中学生200円

日本最大級の刀剣・刀装具が揃う本企画展では宮本武蔵の愛刀ともいわれる「名物 武蔵正宗」や明治新政府軍の総大将となった有栖川宮熾仁親王が所持した「村正」などの歴史的な名刀が展示される予定です。

大きな目玉の一つとなるのが上杉謙信の上杉家重宝であり、上杉家の家督相続の際に継承された「行光」と「大進房」の二振です。上杉謙信が遺した愛刀から2代上杉景勝が選りすぐった「上杉家御手選三十五腰」という刀剣コレクションがあり、昨年、岡山県瀬戸内市が全国から5億円を超える寄付金を集めて三十五腰の一つで国宝「山鳥毛」を購入することになりました。今月号で紹介する2振は、この三十五腰とは別に上杉家の家督相続の証として代々受け継がれたものであり、これを示す古文書も残る歴史的な刀です。

### ◆刀 無銘 行光(鎌倉時代/個人蔵)



行光は正宗の師といわれる新藤五 国光の弟子で、正宗の兄弟子といわれています。大磨り上げ(長い刀を短くすること)で作者銘がない無銘の刀であり、上杉家の台帳には後述の大進房とともに上杉家の家督相続の際に継承されていたことが記載されています。

### ◆脇差 無銘 大進房(鎌倉時代/個人蔵)



大進房は新藤五国光の弟子で、僧侶であり、主として刀身彫刻をしていたとされます。形状は錆のない平造り、白く写る波のような刃文は「のたれ」、地は空目肌となっています。度重なる研磨により摩滅していますが、刀身彫刻として俱利伽羅(黒龍が不動明王の剣を呑み込もうとする様子)が彫られていました。

名刀紹介

## 第29回増田誠大賞入賞・入選作品展開催!

「第29回増田誠大賞公募展」には多くの方々からご応募いただき、誠にありがとうございました。審査の結果、入賞・入選された作品の展示を次の期間に行いますので、皆さまのご来場をお待ちしています!!

期 間 10月3日(土)～17日(土)

会 場 ミュージアム都留第2展示室(入場無料)

※10月5日、12日(月)は休館日です。



# 本にふれる ～図書館通信～

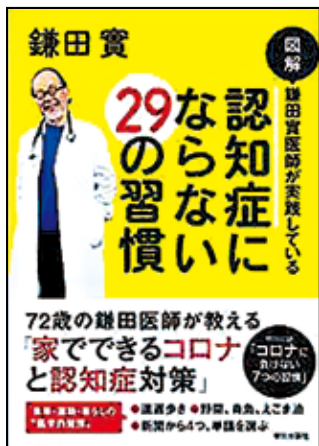
制限付開館時間  
10時～15時30分

休館日 7、14、21、  
22、28、30日

今月の新着  
児童図書 全101冊  
一般図書 全190冊  
問合せ先 都留市立図書館  
☎(43)1324

## 図書館司書が選ぶ、今月のおすすめ

▼『図解 鎌田実医師が実践している 認知症にならない29の習慣』  
鎌田 実 著  
朝日出版社  
認知症は生活習慣で防げます。一生、楽しい生活を続けるため、72歳の鎌田医師が教える家でできるコロナと認知症対策を実践してみましょう。



▲『洪水と水害をとらえなおす』  
大熊 孝 著  
農文協プロダクション  
今日頻発する水害の実態と今後のありかたについて論じています。水害対策はダムから堤防へが著者の主張。ローカルな自然に根ざした自然観の再生と川と共生しようという著者の思いが伝わってくる一冊。

▼『おばあちゃんことりと』  
ベンジー・デイヴィス 作  
いわじょう よしひと 訳  
岩崎書店  
この夏、小さな島にひとりで暮らしているちょっと変わったおばあちゃんのところへ、ひとりで泊まることになった孫のノイ。嵐がやってきたある日、洞窟でことりを保護しますが…。少年の成長を描いた絵本。



▲『ぼくはおじいちゃんのおにいちゃん』  
堀 直子 作 田中 六大 絵  
ポプラ社  
これから一緒にくらすため、カイトの家にやってきたおじいちゃん。でも、ぼくのことを「おにいちゃん！」ってよんだんだ。どうして？祖父の変化にとまどい、反発しながらも心よりそわせる男の子の物語。

## 9月の新着図書

### ◆児童図書

- きつねのしっぽ
- どうなってるの？恐竜の世界
- 南極のさかな大図鑑
- 水害の大研究
- 希望、きこえる？
- 必読！必勝！
- 受験のための「孫子の兵法」
- 雨ふる本屋と雨かんむりの花
- ねぐせのしくみ
- ひかりのぼうけん
- かしたつもり×もうったつもり

### ◆一般図書

- 【敬老の日読書のすすめ】
- 猫を乗てる 村上 春樹
  - ライオンのおやつ 小川 糸
  - 流浪の月 凧良 ゆう
  - うちの父が運転をやめません 垣谷 美雨
  - 太平洋食堂 柳 広司
  - 君はるか 古関 正裕
  - 老人初心者の覚悟 阿川 佐和子
  - 老い、どん！ 樋口 恵子
  - やばい老人になろう さいたまさし
  - 老人の美学 筒井 康隆
  - 老いの練習帳 外山 滋比古

### ◆制限付開館について

新型コロナウイルス感染症拡大防止対応のため、図書館は「制限付開館」中です。  
 利用時間 10時～12時30分 13時～15時30分 午前・午後入替制  
 利用できる内容 貸出・新聞(当日)などの閲覧に限りです。個人席の利用は貸出不可資料の閲覧を優先します。  
 また、短時間の利用にご協力ください。詳細は図書館ホームページをご覧ください。  
 利用方法 土日の利用には電話による事前予約が必要です。平日は予約不要です。

### ◆ご利用ください～「健康・医療情報コーナー」「認知症を正しく知るコーナー」～

図書の貸出のほか、健康情報、各種がん、介護と保険ガイドブックなどの冊子を配布しています。

# まちかど通信

## 浅沼幸一さんと平井幸成さんが瑞宝双光章を受章されました！



前列左から浅沼さん、平井さんです。

内閣府より高齢者叙勲を受け、瑞宝双光章を受章された方の報告会を8月4日(火)、市長公室にて行いました。

浅沼さんは都留文大附属小学校の校長などを歴任され、退職後は、青少年育成都留市民会議会長などを努められました。平井さんは谷村第一小学校の校長などを歴任され、退職後は、教育相談員として児童生徒の問題行動などに尽力され、学校教育の振興などに貢献されました。これらの長年にわたるお二人の教育への功績が顕著であると認められ、叙勲を受けられました。

浅沼さん、平井さんおめでとうございます。今後も市の発展にご協力をよろしく願います。

## 山梨県建築士会都留支部と災害時に関する協定を締結しました！



7月20日(月)、市長公室にて本市と山梨県建築士会都留支部との「災害時における応急対策業務に関する協定」を締結しました。

この協定は、市が所有する指定避難所などの災害拠点施設が被災した際、建築士会の会員によって建物倒壊などの危険性を判定していただく内容となっており、大規模災害発生時に迅速かつ円滑に応急対策業務の体制を確保するとともに、二次災害による被害防止対策が強化されることで、市民が安心して避難できるようになることが期待されます。

今後も山梨県建築士会都留支部との協力により、市の防災対策が加速していくことが期待されます。

## 健康増進・スポーツ推進に向けた包括連携協定を締結しました！



8月20日(木)、市長公室にて本市と株式会社オールビーズとの健康増進・スポーツ推進に向けた『包括連携協定』を締結しました。

この協定は、「スポーツ実施者の増加」、「手軽に参加できるスポーツ環境の整備」、「イベント等を通じた地域活性化」など市民の健康づくりの推進と地域社会の活性化に向けた内容となっています。

今年度開催予定であった『つる湧水の里ハーフマラソン』の運営協力会社である株式会社オールビーズとの連携により、スポーツを通じた地域社会の活性化と市民の心身の健康づくりがより促進していくことが期待されます。



## 間伐材を活用した「谷村城下町テイスト黒塀塗炭事業」



「つる観光戦略」のひとつとして、谷村第一小学校前のフェンスを「富士の麓の小さな城下町」を演出する黒塀で装飾しました。

「谷村城」は、現在の谷村第一小学校や市役所の周辺にあり、戦国時代に郡内を治めた小山田氏が、中津森から館を移し、その後、江戸時代になつてから「谷村城」と呼ばれるようになり、城下町が完成したといわれています。

風雅を極めたかつての城下町の風景と、今も続くふるさと時代祭りの情景を思い浮かべてみてください。

なお、この事業で使用した木材や塗炭は、森林環境譲与税を財源とし、間伐材を活用しています。

## 移動観光案内車が初お目見え！観光振興に役立ってます！



移動観光案内車を行うポップでキュートな車がやってきました！道の駅つるを中心に、「名勝 田原の滝」などに移動して、観光パンフレットの配布やおすすめスポットの紹介、つるビーグッツの販売などを行います。

また、移動観光案内車両の愛称を募集します。採用された方にはつるビーグッツをプレゼントします。

**応募方法** はがきに住所、氏名、電話番号、愛称及び愛称の理由を記入し、9月30日(水)(※消印有効)までに左記に郵送してください。

〒402-0002  
都留市大原88 道の駅つる

※詳細はお問い合わせください。

## 【お知らせ】市民による心肺蘇生法の解説動画を放送しています！



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、市民を対象にした普通救命講習の開催が中止となっていることを受け、「一般市民の行う心肺蘇生法」、「気道異物除去法」、「止血法」などを解説した動画を都留CATVにて放送しています。

動画は、救助を必要としている方が新型コロナウイルスに感染している場合を想定し、救助者へのウイルス感染を防ぐため、厚生労働省が示した感染防止策を取り入れた心肺蘇生法などの具体的な手順の解説する内容となっています。

**放送時間** 11時〜、17時〜、  
20時〜(各20分程度)

※内容は1週間ごとに変わりします。

### 都留市の人口

R2. 8. 1 現在  
男 14,649人(+19)  
女 15,245人(-18)  
計 29,894人(+1)  
世帯数 13,141世帯(+22)  
※( )内数字は、前月比

### 9月の納税

国民健康保険税  
介護保険料  
後期高齢者医療保険料  
※いずれも第3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住みます。  
○自然を愛し、美しいまちをつくります。  
○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す。  
○たがいに信じ、協力し、平和なまちをつくります。

# Happy First Birthday!

## 令和元年9月生まれの元気な子ども達!



渡邊 燦ちゃん・蘭ちゃん  
9月3日生まれ



左が蘭ちゃん、右が燦ちゃんです

ニコニコかわ  
いいサンちゃ  
んランちゃん  
♪お兄ちゃん  
と仲良く元氣  
に大きくなっ  
てね♪



木崎 瑛人くん  
9月5日生まれ



えいちゃん♥  
毎日幸せをあ  
りがとう!こ  
れからもニコ  
ニコえいちゃ  
んでいてね♥

応募方法 kouhou@city.tsuru.lg.jpへ送付  
記載事項○応募者の氏名、住所、連絡先○お子さんの氏名、生年月日○お子さんへのメッセージ※40字以内  
10月~11月に生まれた1歳を迎えるお子さんを募集中!  
問合せ 総務課法制広報担当 ☎(43)1111



佐々木 愛加ちゃん  
9月7日生まれ



1歳のお誕生日おめでとう!可愛い笑顔に癒されてるよ♪これからも沢山笑顔で過ごしてね♥



宮下 拓実くん  
9月12日生まれ



我が家のムードメーカー♪  
これからも元氣いっぱい、笑顔のたくちゃんできてね!



小林 万喜くん  
9月13日生まれ



我が家をさらに幸せにしてくれてありがとう!沢山の喜びを見つけて大きくなってね★



布施 美祈ちゃん  
9月24日生まれ



はじめてのお誕生おめでとう!たくさん遊んで、たくさん笑って、元気に育ってね♥



芹澤 栄信くん  
9月25日生まれ



1歳のお誕生日おめでとう!パパとママの元に生まれてきてくれてありがとう!だいすきだよ♥



高部 未里愛ちゃん  
9月29日生まれ



いつも元気で笑顔を沢山ありがとう♥未里愛の成長していく姿みんなで見守っているよ♪

もう「ひとごと」じゃない  
災害に備えよう!

地震や台風、集中豪雨などの災害時に迅速な非難ができるよう、市が発信する防災無線の内容をメールで受け取れるようにしておきましょう!  
・右のQRコードから防災つるメールの登録をお願いします。  
・市ホームページにリンクしています。



広告掲載欄

広告掲載欄

