

# 広報 つる 10



**100歳**  
**過ぎてても**  
**いつまでも**  
**現役!**

特集  
人生100年時代を  
どう生きる?

- ◆お家でできる簡単な運動
- ◆老健つるの通所リハビリ(デイケア)





# 人生100年時代を どう生きる？

医療の進歩や生活環境の変化により、社会は「人生100年時代」を迎えています。私たちの人生が100年続くとき、自立して生活できる寿命である「健康寿命」を延ばすことがこれまで以上に大切になってきます。

健康寿命を延ばすため、自分らしくいつまでも元気でいるため、何ができるか考えてみませんか？

## 日本人の寿命と健康寿命

厚生労働省の調査によると、日本人の平均寿命は男女ともに右肩上がりであり、令和元年では**男性81.41歳**、**女性87.45歳**と過去最高を記録し、世界的に見ても日本はトップクラスの長寿国といえます。一方で平均健康寿命についても平均寿命と同様に伸び続けており、平成28年時点で**男性72.14歳**、**女性74.79歳**となっています。

自分らしい人生を送るためには健康であり続けることが大切です。ここで重要になってくる考えが健康寿命をいかに延ばすかということです。平成28年時の**平均寿命と平均健康寿命の開きは男性で8.84年**、**女性で12.35年**と男女で差があるものの、あくまで平均ですが10年程度は健康に不安を抱える期間があるといえます。

人生の最期までを健康で自分らしく生き続けるため、今からできることに取り組んでみましょう！

## ◇平均寿命の推移

調査年	男性	女性
平成22年	79.55歳	86.30歳
平成25年	80.21歳	86.61歳
平成28年	80.98歳	87.14歳
令和元年	81.41歳	87.45歳

厚生労働省「簡易生命表」より

## ◇平均健康寿命の推移

調査年	男性	女性
平成22年	70.42歳	73.62歳
平成25年	71.19歳	74.21歳
平成28年	72.14歳	74.79歳

厚生労働省「第11回健康日本21(第2次)推進専門委員会 資料」より

## 【101歳の元気なおじいちゃん！伊藤 英三さん】

笑顔が素敵な伊藤さん(東桂地区在住)は大正7年生まれの御年なんと101歳！

自分でできることは自分でやるようにしており、今でも畑仕事を行い、買い物や病院にも自身で通っています。そんな伊藤さんにいつまでも元気でいるための秘訣を伺いました！

東桂地区在住の伊藤 英三さんは、11月で102歳を迎えます。以前は林業の仕事をしていましたが、退職後はゲートボールに夢中になり、審判員の資格まで取得したそうです。

今は毎朝5時に起き、自宅近くの畑で農作物を育てることが日課で、野菜が上手にできた時にやりがいを感じるそうです。「秋からまた新しく種を植えるから、忙しくなるんだ」と嬉しそうに話します。

そんな伊藤さんの楽しみは、もう何十年も続けている夕食前の1杯のお酒。入浴後に毎日欠かさず飲んでいますが、必ず「1杯」までと決めていきます。「物事をルーズにせず、きちつとやることが元気の秘訣だ」と話し、お魚が好きで、お刺身を毎日食べ、梅干しや納豆、みそ汁もしっかり食べて、腹八分目を心がけています。

息子の洋一さんは、「私が子どもの頃からいつも穏やかで、父が怒ったところを見たことがない」と言い、その人柄の温かさが伺えます。

伊藤さん自身も「辛いことは自分に言い聞かせてあってね、あまり気にしないんだよ」と元気の秘訣をたくさん教えていただきました。





## 高齢者への移動支援！「地域公共交通利用券」

新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛などにより、自宅で過ごす時間が長くなった高齢者の心身機能の低下予防や、必要な外出の支援、近場での外出のきっかけづくりを目的に、今年度満75歳以上になる方を対象にしたバスやタクシーなどの地域公共交通利用券を支給します。

この機会に地域公共交通を用いた外出をしてみたいかがでしょうか。

**対象者** 申請日時点で本市に住民登録があり、今年度中に満75歳以上になる方

※対象の方には、すでにハガキによる通知をお送りしています。

**申請期限** 令和3年2月26日(金)

**申請方法** いきいきプラザ都留の長寿介護課にて申請を行ってください。

申請にお越しの際は、お送りしているハガキを持参してください。

**利用券の種類** ①～③のいずれか1つをお選びください。

①市内路線・循環バス利用券 3,600円分(1枚200円分×18枚)

②市内デマンド(予約型)乗合タクシー乗車券 3,600円分(1枚300円分×12枚)

③市内タクシー・福祉タクシー利用券 2,000円分(1枚200円分×10枚)

**利用券の有効期限** 令和3年3月31日(水)

※詳細は長寿介護課 地域包括支援センター (☎(46)5114)にお問い合わせください。



## 健康ポイント手帳を活用し、日々の健康管理に取り組もう！

食事や運動などで生活習慣の改善に取り組み、健康診断の受診や地域の「いーばしょ」などへ参加したことを手帳に記録するとポイントが貯まります。

貯めたポイントは、つるポイントカード店会加盟店で利用できる「わくわくカード」のポイントや、飲食店組合加盟店などで利用可能な「健康ポイント商品券」と交換することができます。

### 手帳の上手な使い方

自身の身体の状態に合わせ、毎日取り組む目標を立てます。その日に達成できたら○を、できなかったら×を手帳のカレンダーに記入していきます。

健康ポイント手帳を使い始めて5年目の禾生地区のNさんは、「1日に5,000歩歩くこと」を目標にし、カレンダーに達成できた歩数を毎日記入して、日々の健康管理に努めています。

チャレンジメニュー記録カレンダー 実施できた日は○、できなかった日は×を日付欄につけてください。

8月 身体活動・運動のシート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						10 6931
20 8109	30 11276	40 5185	50 5853	60 2230	70 6057	80 7203
90 5928	100 8447	110 6133	120 2223	130 5507	140 5365	150 5072
160 0	170 6553	180 7208	190 6263	200 5271	210 6327	220 8245
230 2035	240 6750	250 6744	260 52618	270 25513	280 7260	290 2798
300 622	310 5828					

都留市はつらつ  
健康ポイント手帳  
【2020年度版】

65歳以上の方限定！  
健康づくりに取り組んで  
ポイントを手に入れよう！！

対象: 65歳以上の都留市在住者  
チャレンジ期間: 2020年5月～2021年3月まで

手帳の申請場所 いきいきプラザ都留

◆65歳以上の方 長寿介護課 ☎(46)5114

◆65歳未満の方 健康子育て課 ☎(46)5113



# リハビリスタッフが教える！ お家でできる 簡単な運動

新型コロナウイルス感染症の影響からご自宅にいる時間が長くなり、運動不足になっていませんか？運動不足が続くと身体機能が低下し、健康な毎日過ごすうえでさまざまな悪影響を及ぼします。

今回は市立病院リハビリテーション科のスタッフにご自宅でできる簡単な運動を紹介していただきました。

## 運動をする際の注意点！

- ①回数は10～20回を1セットで実施して、ご自分の体調に合わせて回数を決めましょう。
- ②痛みを感じる場合は無理をせず、できる範囲で運動をしましょう。
- ③時間を決めて実施し、毎日の習慣にしていきましょう。

### ◇上半身を伸ばす運動



### ◇ひざ伸ばし運動



### ◇足踏み運動



### ◇上半身を伸ばす運動

- ①両手を組んで上へ上げる。
- ②息を吐きながら、腕を耳につけるように横へ倒す。
- ③その後ゆっくりと元に戻る。
- ④この動作を左右交互に繰り返す。

### ◇ひざ伸ばし運動

- ①背筋を伸ばして足を垂らして座る。
- ②息を吐きながら、3つ数えてゆっくり片側のひざを伸ばし、足は20cm程度上げる。
- ③伸ばしたところでつま先を上に向けて、息を吸う。
- ④息を吐きながら、3つ数えてゆっくり足を戻す。
- ⑤この動作を左右交互に繰り返す。

### ◇足踏み運動

- ①椅子やテーブルにつかまって立つ。
- ②息を吐きながら、3つ数えて片足をゆっくり20cm程度上げる。
- ③上げたところで息を吸う。
- ④息を吐きながら、3つ数えてゆっくり足を戻す。
- ⑤この動作を左右交互に繰り返す。

## 都留市立病院 リハビリテーション科

当院のリハビリテーションは、活動範囲の拡大と生活の再構築を目的に、発症後や手術後から他部署と連携して、個々にあった作業療法・理学療法を提供しています。

また、地域包括ケア病床では在宅復帰に向けて、身体機能の向上を目指した訓練指導や介護サービスの調整など、退院後も地域で豊かな生活がおくれるように支援しております。



# 介護老人保健施設「つる」 通所リハビリテーションサービス(デイケア)

## 利用者・ご家族・地域に寄り添い30年～傾聴から個別ケアへ～

老健つるでは要介護認定(要支援1・2、要介護1～5)を受けていて、医師がリハビリを要すると判断した方を対象に、自宅から施設に通いながら体や心の健康維持・増進を目的とした介護サービス(デイケア)を提供しています。利用定員は1日12名までと小規模ですが、理学療法士と作業療法士によるリハビリを受けることができ、介護福祉士や看護師、管理栄養士などの職種と連携し、「利用者のご家族の想い」を受けとめ、利用者にあったサービスを提供しています。

### デイケアの様子

老健つるの理念「その人らしい生活の実現」のため、サービス提供中だけでなく、ご自宅でも安定した生活が送れるよう支援します。

なお、新型コロナウイルス感染症対策も徹底して行っていますので、通所リハビリサービスの利用を希望される方は、施設までご相談ください。



◆創作リハビリ



◆集団リハビリ



◆外での歩行運動



## 介護老人保健施設「つる」 リハビリ職員・管理栄養士

介護を予防するためには、特別な体操や訓練をする以上に普段の生活の中でからだをしっかりと動かすことが重要です。ほかにも好きなことに打ち込む、適度な睡眠と食事に気を付けることも大切です。

リハビリが必要になったときには、ぜひ皆さまの「自分らしい生活の実現」に向けたお手伝いをさせてください！

### 特集に関するお問い合わせ

◇2～3ページ 長寿介護課 ☎(46)5114

◇4ページ 市立病院 事務局 ☎(45)1811

◇5ページ 介護老人保健施設「つる」 ☎(45)1813



# 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

## 会計年度任用職員を募集します

問：下記記事内を  
ご確認ください

※応募に関することや任用期間、手当や休暇などの詳細については各申込・問合せ先までお問い合わせください。

◇管理栄養士・看護師・介護福祉士など  
写真を添付した申込書兼履歴書を、市立病院総務企画課まで郵送または持参にて提出してください。

◇スクール・サポート・スタッフ(一般事務職)  
写真を添付した申込書兼履歴書を、都留市教育委員会 学校教育課まで郵送または持参にて提出してください。  
※年齢は問いません。

### 応募方法

市では下記の表のとおり、会計年度任用職員の募集を行います。  
募集職種など  
下記の表をご確認ください。

### ▼募集中の会計年度任用職員職種一覧

職種	スクール・サポート・スタッフ(一般事務職)	管理栄養士	看護師	介護福祉士(介護助手)
募集人数	11名	1名	1名	1名
職務内容	教員の業務補助(授業準備、登下校指導、資料印刷、消毒作業など)	病院における栄養管理・栄養指導などの業務	介護老人保健施設における看護業務	介護老人保健施設における看護業務
給料月額	75,406円～	182,780円～	187,280円～	介護福祉士 158,303円 介護助手 125,638円
勤務時間	週5日 1日4時間以内	週5日 8時30分～17時15分 のうち7時間	週5日 週35時間以内の シフト勤務	週5日 週35時間以内の シフト勤務
勤務地	市内小中学校	市立病院	介護老人 保健施設「つる」	介護老人 保健施設「つる」
申込資格	・共通申込資格※欄外	・共通申込資格※欄外 ・管理栄養士資格	・共通申込資格※欄外 ・看護師資格	・共通申込資格※欄外 ・介護福祉士資格
申込・ 問合せ先	〒402-8501 都留市上谷1-1-1 都留市教育委員会 学校教育課 ☎(43)1111(内線213)	〒402-0056 都留市つる 5-1-55 市立病院 総務企画課 総務企画担当 ☎(45)1811(内線206)		

### ※共通申込資格

①地方公務員法第16条の欠格事項に該当しないこと

- ・禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ・都留市職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- ・日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

②ワード、エクセルなどパソコンの基本操作ができること

# コロナに負けるな！市民生活応援商品券

- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市民の皆さまの生活を応援し、地域経済での消費を喚起するため、市内の商店などで使用できる「都留市コロナに負けるな！市民生活応援商品券」をお配りします。
- 対象者 10月1日(木)時点で本市に住民票がある方
- 支援金額 1人5,000円分
- ※内訳は次のとおりです。
- すべての登録店で使用できる共通券 2,000円分
- 登録店のうち地元店のみで使用できる地元店券 3,000円分
- 利用できる店舗(登録店)
  - 商品券に同封する利用可能店舗一覧をご確認ください。また、新しく利用可能店舗が増えた場合にはホームページでお知らせします。
- 使用可能期間 11月1日(日)～令和3年1月31日(日)
- 申込方法 申請は不要です。10月下旬から順次、各世帯主あてに世帯員分も含め、簡易書留で郵送します。
- 注意事項
  - 商品券は使用期間中に必ず使用してください。
  - 釣銭は支払われません。
  - 第3者への転売、換金、譲渡、またはオークションに出品してはいけません。
  - 商品券の盗難・紛失などについて、市は一切責任を負いません。

**check!**  
10月下旬から順次、各世帯主あてに世帯員分もまとめて簡易書留で1枚1,000円分の商品券を1人5枚、簡易書留でお送りします。共通で使える商品券は青色、地元店券はピンク色になっています。



- 商品券の使用ができないもの
- ① 有価証券、商品券、ビール券、酒券、図書券、切手、官製はがき、印紙、プリペイドカード、定期券
  - ② 製造たばこの購入
  - ③ 登録店自らの事業場の取引
  - ④ 現金との換金
  - ⑤ 金融機関への預け入れ
  - ⑥ 税や使用料などの公租公課
  - ⑦ 特定の宗教政治団体と関わるもの
  - ⑧ 公序良俗に反するもの

# 空き家のなんでも相談会【要事前予約！】

問：地域環境課  
環境政策担当

## ▼空き家のなんでも相談会

日 時	11月7日(土)13時～
場 所	まちづくり交流センター 4階大ホール
相談料	無 料
相談相手	司法書士、建築士、 宅地建物取引士、 土地家屋調査士、 市職員

- 相談時間は1組30分程度
- 感染症対策として完全予約制  
相談時は1組2名まで、お連れの方は別室で待機
- 予約受付期限 10月23日(金)17時まで
- 当日は当該空き家の資料などがあればお持ちください。

- ・ 住む予定のない相続した家の活用方法は？
- ・ 古い空き家の解体にはいくら必要？
- ・ 空き家を売ったり貸したりできる？
- ・ 市の「空き家バンク」制度って何？
- ・ 空き家を処分したいけれど、隣の家との境界は？
- ・ 高齢の親が一人暮らし、空き家になる前の準備は？
- ・ 近所の空き家が心配など、気軽にご相談ください。

空き家についてのお悩みはありませんか？

空き家をお持ちの方や相続などで近いうちに空き家を持つ予定の方、近所に空き家がある方などを対象に「空き家のなんでも相談会」を開催します！専門家が無料でお応えしますので、お気軽にご利用ください。※相談には事前予約が必要です。



空き家のなんでも相談会開催！

## インフルエンザ予防接種助成

インフルエンザの発病、重症化予防を目的に10月からインフルエンザ予防接種が始まります。市では高齢者と小児・児童・学生を対象にしたインフルエンザワクチンの接種にかかる費用の助成を行っています。

### 【高齢者】

**対象** ワクチン接種時に市内に住所を有し、次に該当する方

- ① 満65歳以上の方
- ② 満60歳～65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に1級相当の障がいを有する方

### 助成対象接種期限

令和3年1月31日(日)

**助成額** 1人2,500円

### 助成を受ける方法

- 昭和30年1月1日～昭和30年10月31日生まれの方と昨年度接種された方  
10月上旬に予診票をお送りしますので、医療機関に持参し、接種してください。
- 昨年度接種されていない方で今年度、接種を希望される方  
健康子育て課に申し込みをしてください。

### 【0歳～高校3年生】

**対象** ワクチン接種時に市内に住所を有する0歳～高校3年生相当の方

### 助成対象接種期限

令和3年1月31日(日)

**助成額** 1人2,500円

- ※ 小学校6年生以下は2回分、合計5,000円の助成となります。
- ※ 自己負担分は医療機関窓口にてお支払いください。

### 助成を受ける方法

◇ 指定医療機関で接種する場合

- 昨年度接種された方と高校生  
申し込みは不要です。市からお送りする通知を医療機関に持参し、接種してください。
- 昨年度接種されていない方で今年度、接種を希望される方  
保護者の方が健康子育て課に申し込みをしてください。

◇ 指定医療機関以外で接種する場合

- 事前の申し込みは不要です。償還払いになりますので医療機関窓口で接種費用を全額支払った後、保護者の方が健康子育て課で償還払いの手続きをしてください。

※ 償還払いに必要な書類や申請期限などの詳細は市ホームページまたは健康子育て課にご確認ください。

### 【大学生など】

**対象** ワクチン接種時に市内に住所を有し、大学、大学院、短期大学、専門職大学、専門職短期大学、高等専門学校、専修学校(専門課程に限る。)のいずれかに学生として在籍する方

※ 通信による教育を行う学部には在籍する方は除きます。

### 助成対象接種期限

令和3年1月31日(日)

**助成額** 1人2,500円

**助成を受ける方法** 事前の申し込みは不要です。償還払いになりますので医療機関窓口で接種費用を全額支払った後、接種を受けた方(学生本人)が申請者となり、健康子育て課で償還払いの手続きをしてください。

- ・ 領収書(インフルエンザ接種であることがわかるもの)
- ・ 通帳など振込先がわかるもの
- ・ 印鑑
- ・ 学生証

償還払いの申請期限

令和3年3月31日(水)まで

※ 新型コロナウイルス感染症が拡大していることを受け、今年度に限り助成対象者を高校生や大学生まで拡大して実施しています。

### 今年度、予防接種を受ける方は接種時期への配慮にご協力をお願いします

今年度は新型コロナウイルス感染症への警戒の高まりから、予防接種希望者の増加が見込まれます。厚生労働省より高齢者や医療従事者、妊婦、小児児童などが優先して接種が受けられるよう、接種時期への配慮にご協力のお願ひも出ていますので、予防接種を受ける方は日程などをかかりつけ医と相談してから行うよう、ご協力をお願いします。



# 保育園(所)・認定こども園の入園案内

問：健康子育て課 保育家庭担当  
☎(46)5113

## 申込期間

11月2日(月)

～ 20日(金)※平日のみ

8時30分～17時15分

※令和3年度中に育児休業などから復職予定で、年度途中の入園希望の方も期間中にお申し込みください。出産前(妊娠中)の方はお問い合わせください。

※市外の保育園などへ入園をご希望の方は、施設がある市町村の受付締切日を確認いただき、その10日前までに健康子育て課 保育家庭担当へお申し込みください。

## 申込書類配布期間

10月5日(月)～

※健康子育て課窓口及び市内各保育園(所)、認定こども園にて配布します。

**申込方法** 必要書類を記入し、健康子育て課 保育家庭担当へお申し込みください。

※申し込み前に必ず、入園希望の施設を見学してください。また、後述の保育を必要とする事由によっては提出書類が異なります。詳しくは申込書と一緒に配布する「入園のしおり」をご確認ください。

▼表1：市内保育園(所)・認定こども園

名称	住所	電話番号
宝保育所	大幡1539	☎(45)3080
円通保育園	中央3-5-1	☎(43)4835
三吉保育園	法能866	☎(45)2387
境保育園	境129-2	☎(45)2297
盛里保育園※	朝日曾雌1798	☎(48)2053
川茂保育園	川茂172-1	☎(45)4088
さくら保育園	田野倉1324-2	☎(45)2700
東桂保育園	桂町1239-1	☎(43)7185
認定こども園 青藍幼稚園	上谷3-6-30	☎(43)3168
認定こども園 ひまわり幼稚園	つる 2-3-23	☎(43)4194
認定こども園 開地保育園	小野623	☎(43)3647
認定こども園 長生保育園	下谷2954-3	☎(45)0683
認定こども園 東陽保育園	古川渡655	☎(43)8867

※盛里保育園は令和4年3月末に閉園予定のため、令和3年度の新規募集はありません。

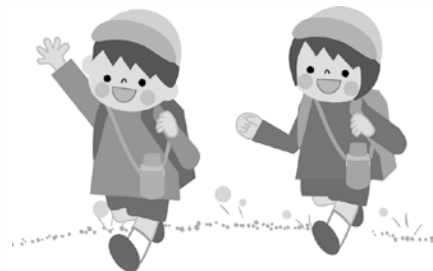
**入園基準** 保育園や認定こども園などでの保育を希望する場合は、市内に住所があり、保護者がいづれかの「**保育を必要とする事由**」に該当することが必要です。詳細は下記の表2をご確認ください。

保育の必要量の区分(保育標準時間・保育短時間) 保護者の就労時間によって、保育の必要量(保育時間)が決まります。

◇フルタイム(月120時間以上)就労の場合  
↓保育標準時間(最長11時間)  
◇パートタイム(月48時間以上120時間未満)就労の場合  
↓保育短時間(最長8時間)

2号・3号認定(保育認定)で通園しているお子さまの保護者の方へ 11月に認定状況の確認を行います。保育の必要な事由や保育必要量などについて書類の提出をお願いします。

※書類は、10月5日(月)以降、通園している園を通じて配布します。



▼表2：保育を必要とする事由一覧

事由	詳細
就 労	家庭内外で48時間以上(1日4時間以上かつ1カ月あたり12日以上)就労をしている場合
妊 娠・出 産	妊娠中または出産後間もない場合(産前6週から産後8週の間まで)
疾 病・障 害	保護者の病気や負傷、または身体などに障害がある場合
看 護	家庭内に長期にわたる病人や、身体に障害のある人がいるため、保護者がいつも看護・介護に当たっている場合
災 害 復 旧	震災、風水害などの災害の復旧に当たっている場合
求 職 活 動	求職(起業)活動を継続的に行っている場合 ※求職活動中の場合の入園(所)期間は最長90日です。
就 学	学校や職業訓練校などに在学、または令和3年4月入学を予定している場合
虐 待 の お そ れ	虐待・DVを受けているおそれがある場合
育 児 休 業	育児休業取得時に既に保育を利用している場合
そ の 他	特別な事情などにより、保育ができないと認められる場合



## 第23回都留いきいきフェスティバル 2020

問：生涯学習課  
生涯学習担当

本市では毎年10月と11月を生涯学習月間と位置づけ、市民の皆さまに文化や芸術、健康、スポーツなどに関心を持っていただき、いつでも自由に学び、生活に活かすきっかけを作っていたため、「都留いきいきフェスティバル」を開催しています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、開会式典をはじめ多くのイベントが中止となってしまうましたが、こんな時だからこそ、身近な場所での芸術鑑賞や地元の歴史、文化の再発見、個人でも取り組めるスポーツへのチャレンジなど、新たな学びを始めてみませんか？

### 生涯学習情報を探してみよう！

#### ◆生涯学習ガイドブック

市内で活動する文化・スポーツの団体やサークル、各種講座や教室のほか、施設の情報などがまるごと分かる「生涯学習ガイドブック」。市役所、各地域コミュニティセンター、まちづくり交流センター、市立図書館、市民総合体育館などで配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。

#### ◆やまなししまなびネット

「やまなししまなびネット」は、山梨県が運営する生涯学習情報サイトです。県内各地で開催される生涯学習講座の情報や、指導者・講師を探すことができます。

▼イベント情報※各詳細は広報紙または市ホームページをご確認ください。

イベント	開催日(期間)	会場	詳細
オクトーバー・ラン&ウォーク	10月1日(木)～31日(土)	スマホから参加可能	広報9月号に掲載
増田誠大賞入賞・入選作品展	10月3日(土)～17日(土)	ミュージアム都留	本紙20ページ掲載
定年後の起業講座	10月31日(土)	まちづくり交流センター	本紙13ページ掲載
ミュージアム都留秋季特別展	11月7日(土)～	ミュージアム都留	本紙20ページ掲載
就活に役立つ大学生のための講座「これからをDesignする。」	11月21日(土)	まちづくり交流センター	広報11月号に掲載予定
雑誌リサイクル	お問い合わせください	市立図書館	広報11月号に掲載予定

## 給水装置の適切な維持管理をお願いします

問：上下水道課  
水道管理担当・工務担当

### 給水装置の維持管理

道路の下を通っている配水管(本管)は市が管理しており、この本管から各家庭に配水している水道管を給水管といいます。この給水管と止水栓、メーターボックス、蛇口などの給水用具を「給水装置」といいます。「給水装置」のうち水道メーターを除いた全てが所有者(使用者)の財産であり、新設や修繕などの費用は所有者(使用者)の負担となります。

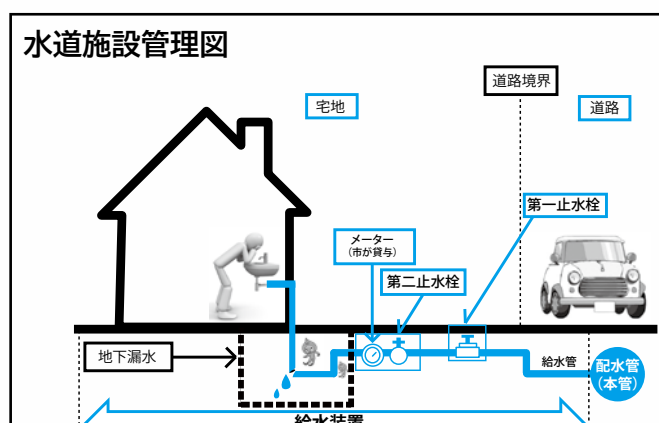
また水道メーターは、市から所有者(使用者)に貸与しているものです。破損・紛失すると弁償していただくことになります。

また水道メーターは、市から所有者(使用者)に貸与しているものです。破損・紛失すると弁償していただくことになります。

で、適切な管理をお願いします。 ※公道や道路境界から第1止水栓までの漏水は危険回避のため、市で修理する場合があります。

### 地下漏水などによる

水道料金減免制度について  
地中や床下の給水管などで、所有者(使用者)において発見が著しく困難な漏水の場合は、水道料金の減免制度があります。申請は市指定給水装置工事業者が漏水認定申請を行い、市が審査後、漏水認定の可否を判断しますので、漏水が疑われる場合は、まず、都留市指定水道工事店組合にご相談ください。



区分	宅地部分	道路(公道)
財産	所有者(使用者)ただし、水道メーターを除く。	市
漏水修理	所有者(使用者など)	所有者(使用者)または市

### 【給水管の漏水が疑われる場合は】

問合せ先 都留市指定水道工事店組合 ☎(43)7196  
都留市大幡1944-81  
窓口開設日時 平日、第1・3土曜日  
9時～12時



## 災害発生時に要注意！通電火災に気を付けよう！

近年、台風や地震などの自然災害により、大規模かつ長時間に及ぶ停電が発生し、停電から復旧後の再通電時に火災する、いわゆる**通電火災**の発生が増えています。

過去に発生した災害状況から通電火災は特に地震による停電が発生した際に危惧されていますが、昨年の台風15号の際は、通電火災と疑われる火災発生への報告が多くあり、**地震発生時だけでなく、台風などの風水害発生時においても対策が必要**となります。

また、台風や地震などの自然災害が発生した際、住民が避難所などへ避難している場合も多いことから、出火時の初期消火が行えないといった恐れも懸念されます。

災害から大切な家族、財産を守るため、日頃から各家庭でできる対策を講じるようにしましょう。

### 通電火災の主な原因

#### ○地震発生時

- ・ 損傷した配線などに再通電し、発熱発火する。
- ・ 転倒したヒーターに可燃物が接触した状態で再通電し、着火する。

- ・ 再通電時に発生した電氣的火花が漏れ出たガスに引火し、爆発する。

#### ○風水害発生時

- ・ 浸水や雨漏りによる電化製品の基盤などの損傷により、再通電時にショートが生じ発火する。
- ・ コンセントに水分が付着し、再通電時にトラッキングが生じ発火する。

### 出火防止対策

#### ○停電発生時

- ・ 停電が起きた時は電気機器のスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜く。
- ・ 停電中に自宅から離れる際にはブレーカーを落とす。

#### ○通電再開時

- ・ 給電が再開されたら、浸水などにより電化製品が破損されていないか、配線やコードが損傷していないか、燃えやすいものが近くに無いかなど、安全を確認してから製品を使用する。
- ・ 建物や電化製品などには外見上の損傷が無くとも、壁内の配線の損傷や電化製品内部の故障により、再通電後、長時間経過した後、火災に至ることがあるため、煙の発生などの異常を発見した際は直ちにブレーカーを落とし、消防機関へ通報する。

### 日頃からの備え

- ・ 漏電ブレーカーや配線の損傷、短絡(ショート)を検出し、電気を自動で遮断するコード短絡保護機能が内蔵された住宅用分電盤を設置する。
- ・ 地震発生時に設定値以上の揺れを感知した時にブレーカーやコンセントなどを自動的に止める感震ブレーカーを設置する。
- ・ 耐震自動消火装置や転倒オフスイッチなどの安全装置付きの暖房機器などを使用することや地震時に可燃物の落下、家具などの転倒を防止するため、居室内の整理整頓、家具などの転倒防止を行うことも出火防止には有効です。



問：下記記事内をご確認ください

## 農業を営む方・農地をお持ちの方へ

### 農地の課税強化と軽減

現在、「耕作の目的に利用されていない、引き続き耕作が見込まれない」または「周辺地域の農地と比較して、利用の程度が著しく劣っている」農地で、農業委員会から農地中間管理機構と協議をするよう勧告を受けた遊休農地は、固定資産税の課税が強化される場合があります。一方、農地中間管理機構が農地を借り受け、貸し手に10年以上貸し付けた場合、「固定資産税の期限付き軽減措置」が最大5年間受けられます。

※課税強化・軽減は農業振興地域内の農地のみ(山林・原野は除く)が対象となります。

問合先 農業委員会

### 秋の農作業安全確認運動

山梨県は10月を「農作業安全運動重点期間」として、農作業安全の啓発に努めています。

農作業が忙しくなる中で、心配されるのは作業中の事故です。特に乗用草刈り機と木の間に挟まれる事故や脚立からの転落事故が多くなります。「農業は焦らず、急がず、慎重に」を合言葉に、農業中の事故に注意しましょう。

問合先 産業課 農林振興担当



## ■寄附のお礼

禾生ゴルフ愛好会(代表：鈴木 隆夫)さまより、25,000円をご寄付いただきました。いただいた寄付金は地域福祉のために活用させていただきます。

禾生ゴルフ愛好会の皆さま、ありがとうございました。

問合せ 福祉課 地域福祉担当

## ■献血にご協力をお願いします

日時 10月21日(水) 9時30分～15時30分 場所 市役所前駐車場

対象 健康な16歳～69歳の方

※65歳以上の方は60歳～64歳のあいだに献血経験がある方に限ります。

献血の方法 全血献血(400ml・200ml)

※本人確認のため、運転免許証などの提示をお願いすることがあります。

問合せ 健康子育て課 ☎(46)5113

## ■今年の特健診・がん検診は完全予約制です！

今年度の特健診とがん検診は感染症予防のために完全予約制となります。

予約可能期間 12月8日(火)～22日(火) 受付時間 8時15分～11時15分

実施場所 いきいきプラザ都留

※すでに申し込みが始まっているため、予約できる受診日が限られています。予約方法や空き状況などは市ホームページをご覧ください。

《令和3年度にがん検診を受ける方へ》

厚生労働省の指針に基づき、令和3年度から胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診の対象年齢は40歳以上となります(乳がん検診は今年度から受診対象年齢は40歳以上となっています。)。また、令和3年度より乳がん及び子宮頸がん検診の受診間隔は2年に1回となります。ご自身の身体を定期的にチェックし、気になる症状などがありましたら医療機関を受診するようにしてください。

問合せ 健康子育て課 健康づくり担当

## ■浄化槽の検査を受けましょう

10月1日は「浄化槽の日」です。浄化槽は微生物の働きを利用して汚水をきれいにする装置なので、適切な維持管理(法定検査)が必要です。

法定検査は浄化槽からの放流水の状況や日頃の維持管理が適正に実施されているかを確認する検査です。浄化槽を設置されている方は、保守点検や清掃の他、法定検査を年1回受けるようお願いいたします。

法定検査は「(一社)山梨県浄化槽協会(☎055(288)1132)」に申し込みください。

問合せ 地域環境課 環境保全担当

## ■ごみ収集の問合せ先

10月1日(木)から地域のごみの収集に関する問合せ先が変更になります。お問い合わせは、大月都留環境事業協同組合(☎(45)5399)までお願いします。※ごみ収集日の8時～17時までにご連絡ください。

なお、ごみの分別・出し方やまるたの森クリーンセンターへの持ち込みに関することは、引き続き、大月都留広域事務組合までお問い合わせください。

問合せ 地域環境課 環境保全担当

## ■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 総務課 危機管理担当

### 災害に便乗した悪質な修理業者に注意！

#### 事例

訪問してきたリフォーム業者に「台風で屋根瓦が浮いている」と言われ、屋根を見てもらったところ、写真を見せられ屋根の修理を勧められた。「火災保険が下りれば実質負担なく工事ができる。保険の申請は無

料で代行する」と言われ、申込書にサインした。その後、他の業者に写真を見せたら修理の必要はないと言われた。申込書には「保険適用前にキャンセルすると10万円かかる」と書かれている。契約をやめたい。

(80歳代 男性)

#### ひとことアドバイス

●災害に便乗し、不必要な住宅修理を契約させられたという相談が寄せ

られています。「火災保険が使えるので負担はない」「無料で保険の申請代行をする」などと勧誘されてもすぐに契約しないようにしましょう。

●災害により被害を受けたら、慌てずに複数の業者から工事の見積もりを取り検討しましょう。

●保険の適用対象となるか、申請はどのようにするかを自身が加入している保険会社に確認しましょう。

●家族や周りの人は、高齢者や障がい者の家に不審な訪問者が来ていないか、気を配りましょう。

●不安を感じたら、早めにお住いの自治体の消費生活センターなどにご相談ください(消費者ホットライン188)。

#### 問合せ・相談窓口

市民課 市民窓口担当  
☎(46)0170

## 講座 都留市健康ジム プログラム

### 足形測定会

📅10月9日(金)～11日(日) 10時～15時

¥400円 人一般各50名

### ズンバキッズ教室

📅10月10、17、24、31日、11月7日、14日(土)

小学校低学年 10時～、小学校高学年 11時～

¥3,600円(全6回)人小学生各15名

### ウォーキング教室

📅10月11日(日) 10時～ ¥300円 人一般10名

### お昼のかんたんヨガ教室

📅10月14日(水) 10時～ ¥400円 人一般12名

### お昼のズンバ教室

📅10月21日(水) 15時～ ¥400円 人一般15名

### ノルディックウォーキング教室

📅10月25日(日) 10時～ ¥300円 人一般10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。

## 講座 求職者支援訓練・受講者募集

知識や技能をスキルアップして早期就職を目指したい求職者の方に国が支援する訓練です。パソコンの基本知識の習得から実践の訓練を行います。受講者は訓練終了後もハローワークによる支援が受けられます。また、訓練期間中の生活に不安のある方には、一定要件を満たせば、職業訓練受講給付金が支給されます。

📅12月8日(火)～令和3年4月7日(水)

※参加受付は11月12日(木)まで

人雇用保険を受給できない方など 12名

所山梨総合ビジネス都留教室(都留市田野倉1033)

¥無料(テキスト代、任意検定料などは自己負担)

📍ハローワーク都留 ☎(43)5141

## 講座 ぴゅあ富士

### 女性のための起業スタートアップセミナー(全3回)

📅①10月29日(木)10時～11時30分

LEGO ブロックで創るあなたの起業

②11月11日(水)10時～11時30分

あなたらしい商品の魅力を文章で伝える発信術

③11月25日(水)10時～11時30分

先輩談を聴いて考える今のあなたらしい起業スタイル

人起業を目指す、起業している女性 10名

¥無料 ※事前申し込みが必要です。

📍ぴゅあ富士 ☎(45)1666

# Information

## アイコンの見方

📅→日時 📍→場所 人→定員・対象

¥→料金 📞→問合先 他→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 コンソーシアムつる

### 産業技術短期大学校

#### 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

#### 24時間受付 LINE 進学相談会

チャット形式で担当者が入試や大学生活、資格のことなどに関する質問にお答えします。

※詳細は大学ホームページをご確認ください。

📍健康科学大学 入試広報課 ☎0555(83)5240

## 講座 定年後の起業講座

都留文科大学を卒業され、「話処きままや」オーナーの鎌田 清さんをお招きし、講演やワークショップを開催します。参加無料ですので興味・関心のある方をご参加ください。

📅10月31日(土) 14時～16時

人定年後か定年を控えた方 10名(要事前申込)

所まちづくり交流センター

📍中央公民館 ☎(43)1451

(一社)まちの toolbox ☎(56)7511

## 情報 都の杜うぐいすホール

休館日 10月6日、13日、20日、27日(火)

### 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



## 情報募集 NPO法人にこ研

### 都留市ファミリー・サポート・センター事業 保育サポーター養成講座(まかせてさん募集!)

NPO 法人にこ研が市から委託を受けて実施しているファミリー・サポート・センター事業(地域で子育てを支えていく、有償ボランティア事業)にて保育サポーター養成(まかせてさん)講座を開催します。

📅11月5日(木)、6日(金) 所ぴゅあ富士

👤今の子育てを理解し、力になって下さる、心身ともに健康で、20歳以上の方 10名程度  
※講座の内容や申込方法などの詳細はNPO 法人にこ研のホームページからご確認ください。

### 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、ご協力をお願いします。

### にこけんLINE de 吐き出そう会

みなさん毎日、子育てお疲れ様です!! 今、みなさんはどんな気持ちで過ごしていますか? 我慢や、無理をしていないでしょうか。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。

### にこ研 芝生で遊ぼう会

屋外が過ごしやすい季節になりました。久しぶりのにこ研 遊ぼう会。みんなで芝生広場で遊びませんか♪シャボン玉を用意してお待ちしています。ママも「にこ研じゃんけん」で景品GETのチャンスです! 近くに遊具広場(わくわく広場)もあり、解散後も自由に遊べる場所なので、ママの判断でレジャーシートやお弁当を持参しても良さそうです。

📅10月12日(月) 10時30分~11時30分

※受付開始10時~、

※雨天中止(中止の場合は当日の8時までに、にこ研HPにてお知らせします。)

👤未就園児とその保護者

所月待ちの湯 ゆうゆう広場 無料

※当日は受付にて記名や検温、手指の消毒のご協力をお願いします。

📄NPO法人にこ研ホームページ



## 講座 富士山科学研究所

### 森のガイドウォーク 秋の森の散策

富士北麓剣丸尾の森の中を散策します。自然解説員の説明を聞きながら森の素晴らしさにふれませんか。

📅10月3日、4日、10日、11日、17日、18日、24日、25日、31日の各土・日曜日 1日5回(10時~、11時~、13時~、14時~、15時~)※雨天中止

👤どなたでも参加可能ですが、5名以上の参加の場合は必ず事前にご相談ください

所山梨県富士山科学研究所

### 富士山科学講座

富士山の自然や自然と人との関わりの研究成果をわかりやすくお伝えする講座をオンライン配信します。なお、視聴には事前の申し込みが必要です。詳細は富士山科学研究所のHPをご確認ください。

📅10月10日(土) 13時30分~16時

👤高校生以上

📄山梨県富士山科学研究所 ☎0555(72)6206  
(富士吉田市上吉田字剣丸尾5597-1)

## 講座 暮らしに役立つみんなの広場

### 整理収納のすすめ講座

📅10月18日、11月1日、15日(日) 13時30分~15時

👤15名 料 1,000円 (初回にお支払いください)

所まちづくり交流センター

※筆記用具を持参ください。

📄まちづくり交流センター ☎(43)1321

## 情報募集 民族歌舞団花こま公演

母子の愛情たっぷりの作品「さんしょう太夫」を三味線の弾き語りのにのせて、車人形が演じます。

📅11月7日(土) 18時30分開演

所うぐいす小ホール

料 大人 2,500円 高校生・大学生 1,000円

小学生・中学生 500円

📄ドリームステージ都留 渡辺 ☎090(9396)1908

## 講座・講演 シルバー人材センター(講座・講演)

### 就労セミナー

山梨県落語研究会の墨亭 河童さんなどを講師としてお招きし、「高齢者にふさわしい働き方・笑顔で健康に」を開催します。

日 11月13日(金) 14時30分～15時30分

人 30名 定員になり次第締め切ります

※参加希望の方は電話にてお申し込みください。整理券とアンケート用紙を送ります。

所 富士吉田市民会館(富士吉田市緑ヶ丘2-5-23)

料 参加費 無料(※55歳以上の方)

### 整理収納、清掃、接遇講習会

(整理収納アドバイザー2級資格取得)

日 11月18日(水)～20日(金) 9時30分～16時

※18日のみ10時～12時※参加締切 10月16日(金)

人 就業を希望する60歳以上 15名

※事前にシルバーセンターへの登録が必要です。

※受講者は書類選考により決定します。

所 ぴゅあ富士 料 無料

所 山梨県シルバー人材センター連合会

☎055(228)8383

## 情報募集 やまなしシニア世代就労推進協議会

### からだ測定会・出張就労相談会(参加無料)

シニア世代(55歳以上)のためのからだ測定会と出張就労相談会を開催します。

日 11月13日(金)

①13時～14時30分 ②15時30分～17時(2部制)

※各部とも定員制のため、予約が必要です。

所 富士吉田市民会館(富士吉田市緑ヶ丘2-5-23)

### シニア世代の就労相談

55歳以上の方を対象に就労相談を行っています。就労相談員が希望に沿った支援を行います。お気軽にご相談ください。予約制で相談は無料です。

日 毎週月、水、金曜日 9時30分～18時

※祝日、12月29日～1月3日を除く

所 J A会館5階山梨県求職者総合支援センター内(甲府市飯田1-1-20)

所 やまなしシニア世代就労推進協議会

☎055(223)1777

## 情報募集 令和2年度自衛官採用案内

募集職種		昨年度募集人員(参考)	応募資格	受付期間
自衛官候補生	男子	陸：約3,610名 海：約680名 空：約1,890名	18歳以上33歳未満の方 ※32歳の方の場合、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない方。	年間を通じて応募を受け付けています。
	女子	陸：約980名 海：約170名 空：約180名		
防衛大学校学生	一般	人文・社会科学専攻 約65名(女子約20名) 理工学専攻 約235名(女子約20名)	18歳以上21歳未満の高卒者(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)	10月22日(木)まで
陸上自衛隊高等工科学校生	推薦	約70名	男子で中卒(見込み含む)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる方	11月1日(日) 11月30日(月)
	一般	約280名	男子で中卒(見込み含む)17歳未満の方	11月1日(日) 令和3年1月6日(水)
貸費学生	技術	陸海空：約20名	大学の理学部、工学部などの3・4年次または大学院(専門職大学院を除く。)修士課程に在学している方(正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満、ただし大学院修士課程在学者は28歳未満。)	令和3年1月15日(金)まで

※募集に関する詳細は右のQRコードから自衛隊山梨地方協力本部のホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

所 自衛隊山梨地方協力本部(甲府市丸の内1-1-18甲府合同庁舎内) ☎055(253)1591



自衛隊山梨地方協力本部ホームページ



## 情報募集 借金の返済でお悩みの方へ

甲府財務事務所では無料の債務相談窓口を開設しています。解決のための助言を行い、必要に応じ法律専門家を紹介します。相談は無料、秘密は厳守します。

☎平日 8時30分～12時、13時～16時30分

☎財務省 甲府財務事務所 債務相談窓口

☎055(253)2261

## 情報募集 土日電話行政相談

総務省行政相談センター「きくみみ山梨」では、行政相談週間の事業の一環として、「土日電話行政相談」を開催します。国の仕事に関する手続きやサービスなどのお困りごとに、きくみみ山梨が対応します。相談無料、秘密厳守です。お気軽にご相談ください。

☎10月24日(土)、25日(日) 9時～16時

☎行政相談センター きくみみ山梨 ☎055(252)1100

## 情報募集 都留アスリート倶楽部会員募集

入会者はどの教室にも参加自由！各教室とも体験コース(無料)がありますので気軽に参加してみてください！※各教室ごとの参加費はお問い合わせください。

入会金※含むスポーツ保険代

中学生以下 2,200円 高校生以上 3,300円

65歳以上 2,700円 親子ファミリー 4,500円

陸上運動・競技教室

☎10月10日、24日、11月7日、21日、12月5日、12日(土) 15時～17時

☎やまびこ競技場 ☎宮井 ☎090(7732)3421

ターゲット・バードゴルフ教室

☎毎月第1土曜日 10時～12時、

第3土曜日 13時～15時

☎宝の山ふれあいの里ターゲット・バードゴルフ場

☎小俣 ☎(43)4610

ふれあいボウリング教室

☎毎週土曜日 10時30分～12時30分

☎都留ファミリーボール ☎尾形 ☎090(3242)3888

ソフトバレーボール教室

☎毎週木曜日 20時～22時 ☎谷一小体育館ほか

☎深沢 ☎(43)2312※参加希望の場合、要事前連絡

ソフトテニス教室

☎毎週水・木曜日 19時～21時

☎市営テニスコート ☎程原 ☎090(3095)0718

硬式テニス教室(小学生以上)

☎毎週火・金曜日 20時～21時50分

☎市営テニスコート ☎橋本 ☎090(9005)4385

総合問合せ先

都留アスリート倶楽部 宮井 ☎090(7732)3421

都留市体育協会事務局 ☎(20)8855

## 情報募集 都留市勤労者生活安定資金

100万円(金利:年1.20%)を融資限度額とし、教育費や医療費など、生活に必要なと認められる資金に幅広く使うことができます。

☎市内に1年以上在住し、勤続1年以上で、前年収入が150万円以上の勤労者

☎中央労働金庫 富士吉田支店 ☎0555(22)5262

## 情報募集 多重債務者無料相談会

消費者金融や住宅ローンなどの借金問題でお悩みではありませんか?ひとりで悩まず、ご相談ください。

☎10月14日(水)、11月18日(水) 18時～20時

※事前予約が必要です。詳細は下記問合先までご確認ください。

☎山梨県県民生活センター(甲府市飯田1-1-20)

☎山梨県県民生活センター ☎055(235)8455

※予約は平日の日中にお願ひします。

## 情報募集 桂川ウェルネスパーク

ハーブ Cafe「キッチンの傍らにハーブリースづくり」

☎10月17日(土) 10時～12時

☎18歳以上の方 先着10名(要予約)

☎桂川ウェルネスパーク ☎¥1,000円

ウェルネス Autumn フェスティバル

大根やサツマイモなどの収穫&加工体験や石窯ピザ焼き体験や一般出展者による手作り市など。

☎10月25日(日)、11月1日(日)、8日(日)

☎桂川ウェルネスパーク

☎¥入場無料※ブースにより有料

☎桂川ウェルネスパーク(大月市富浜町鳥沢8438)

☎(20)3080

## 情報募集 ハロウィンジャンボ発売中!

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ1千万円

(1等1千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円  
9月23日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/23(水)～10/20(火)

公益財団法人山梨県市町村振興協会

相手を思う

初めて6年生を担任したとき、

国語の授業で『カレライリス』という物語に出会った。主人公は小学6年生の男の子ひろし。ある日ひろしは、お父さんとの約束である1日30分のゲーム時間を破ってしまふ。何度注意されてもきかないので、とうとうお父さんにゲーム機のコードを抜かれてしまふ。この事件をきっかけに、ひろしはいつまでも自分を子ども扱いするお父さんに怒って、絶対に謝らないと心に決める。これはどの児童生徒でも起こりうることだ。約束を破ってしまったという自責の念がある一方、いきなりコードを抜かれたことには納得できないという気持ちもある。

自分がひろしの父親だったらどうしただろう。お父さんのようにいきなりコードを抜いていただろうか。それとも「いい加減にしないで」と言っただけだっただろうか。もし教師として、この話をひろしから聞いたらどうするだろうか。「コードを抜かれたのが嫌だったんだね」と共感しただろうか。それとも「約束を破ったんだから当然のことだよ」と厳しく指

導しただろうか。

では、友だちだったらどうだろう。「いきなりコードを抜くなんてひどいよね」とひろしの味方につくだろうか。いや、「約束を破ったひろしが悪いよ」と言っていたらどうか。

どの立場であつても共通していることがある。それは、ひろしのことを考えての言動だということである。親だとしても、教師だとしても、友だちだとしても、ひろしのことを大切に思っていることに変わりはない。約束を破ってしまい、葛藤しているひろしのために、何をアドバイスしてあげればよいか。立場は違えど、思いは変わらないのだ。

子どもたちは将来、大人になる。家庭を築くかもしれないし、人を指導する立場になるかもしれない。その時、相手のことを思つて行動できる人であつてほしい。立場はどうあれ、相手の気持ちを一番に考えることができる人間となつてほしい。私は、子どもたちの未来を思う一人の人間として、目の前の子どもへの思いを受け止められる大人でありたい。

## 睡眠不足とブルーライト

問合先 健康子育て課  
☎(46)5113

10月になり過ごしやすい季節になりましたが、朝起きたときにだるさを感じることはありませんか？もしかするとよく眠れていないのかもしれませんが。現代人の睡眠の質に大きく関わってくるのが、スマートフォンなどの画面から発せられる「ブルーライト」です。目に良くないというイメージを持っている方は多いと思いますが、今回はブルーライトが睡眠に与える影響をご紹介します。

### ブルーライトとは

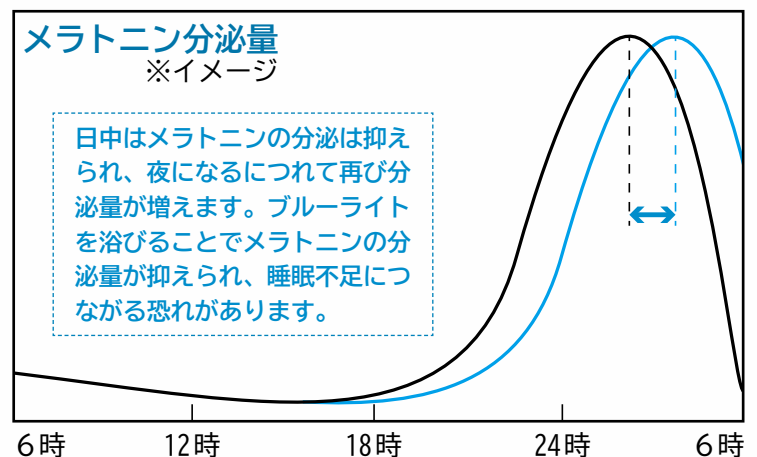
スマートフォンやパソコン、テレビ、ゲーム機器などのデジタル機器の画面から発せられる青色光です。ブルーライトは太陽の光にも含まれていますが、紫外線に近く、エネルギーの強い光を発します。

### ブルーライトとの付き合い方

- ◆寝る1時間前からスマートフォンを使用せず、部屋の電気がLEDの場合は照明をやや暗くする
- ◆夜間はテレビなどのデジタル機器の画面を見すぎない
- ◆ブルーライトを調整する機能の活用やブルーライトカットのスマホ用画面シール、眼鏡などを活用する

### ブルーライトが睡眠に与える影響は

寝る前や夜間にブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンといわれているメラトニンの分泌が抑制されます。メラトニンが抑制されると、脳が昼間だと勘違いしてしまい、体内時計が後ろにずれてなかなか眠れず、朝起きるのがつらいといった状態を引き起こします。





# 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～

問合せ先  
地域環境課 地域振興担当

平成30年4月に取り組みを開始したセーフコミュニティは、いよいよ市民の皆さまも参加する具体的な活動に入ってきました。各分野別対策委員会とも、重点課題の解決に向けた取り組みをより具現化し、市民の皆さまや学生等との協働により実践していくこととなります。また、事前指導を来月に控え、プレゼンテーションへの準備にも余念はなく、今月に実施予定のリハーサルを経て万全の態勢で事前指導に臨みます。

今月号では、わたし達の身にいつ襲ってくるか分からない、「災害」について、防災・減災対策委員会の活動を紹介します。



## 対策委員会の活動紹介

### ～防災・減災対策委員会～

災害時に避難などに関する大切な情報が伝わらない事態をなくすため、防災無線の放送内容をメール配信する「防災つるメール」をこれまで以上に市民の皆さまに使っていただけるよう、登録を促す映像づくりを行いました。

「防災つるメール」は、台風などで無線放送が聞こえづらい状況でも自動的に登録されたメールアドレスに放送内容をメールで配信されるので、放送を再度確認できるほか、用事などで都留市から離れていても無線放送の情報を受けとることもできるので、自宅の家族はもちろん、別居している親や祖父母などに避難を促すといった使い方もできます。

自分や家族の身を守るための防災情報の取得にとっても有効な「防災つるメール」ですが、現在の登録者数は約2,000名で、スマートフォンや携帯電話を保有しているであろう15歳以上の人口の1割にも満たないような状況です。

防災・減災対策委員会では、今後もこうした映像や集会などで「防災つるメール」の登録を広げ、一人でも多くの方に防災情報を確実にお届けできるよう、取り組んでいきます。

みなさんも、ぜひ、「防災つるメール」を登録し、いつ襲ってくるか分からない災害に備えるようにしましょう。

※防災つるメールへの登録については、裏表紙をご確認ください。



▲防災や減災について分かりやすく周知するための動画の作成なども行いました。動画は都留CATVやYouTubeなどでご覧になれます。

## 安全・安心なまちづくりに向けて 青色防犯パトロールカーを導入！

より安全・安心なまちづくりに向け、白黒塗装の青色防犯パトロールカーを導入しました。

青色防犯パトロールカーには広報8月号で紹介した地域防犯推進員が乗車し、児童・生徒の見守りをはじめとした地域の防犯活動の専用車として市内全域を巡回しています。

街なかで見かけた際にはぜひお声かけください。



# 協働通信

子育て中のママ・パパを応援する市民活動団体「親子のえがお研究クラブ(にこ研)」が現在行っている活動を紹介します。

## ◆「自粛中でもほっとできる瞬間を

人を集めるイベントができない状況で、何かできることがないか話し合う中で、「自粛で家にいる時間が長くなり、出かけることもできず、何をすることも窮屈で辛い」という意見がメンバーからも出ました。「このまま放っておいたら、孤立して自分を追い詰めてしまう人が増える」と思ったら、動かずにはいられませんでした。

私たち自身も子育てをしていて同じように辛さを感じているので、私たちがだからこそできることを、一つずつ積み重ねていきます。

## ◆「ひとりじゃないよ」と伝えたい

今、本当に辛い思いをしている方がたくさんいると思います。身近に頼れる親族がない方は、どこに相談したらいいかわからず、もっと辛いかもれない。そんな方にも「みんな頑張ってるよね。大丈夫だよ、ひとりじゃないよ。」という私たちの思いが伝わって、「人って温かいな」と思ってもらえれば嬉しいです。

▽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～日祝日除く9時～17時  
▽問合せ  
TEL 055-1321  
FAX 055-1322  
E-MAIL shiend@city.tsuru.yamanashi.jp

## ～現在行っている活動～



▲「LINE de 吐き出そう会」  
相談したいことがある、ちょっとおしゃべりしたい…何でもOKです!



▲「おせいさくキット」配布  
スーパーなどで、季節の飾り物が作れる制作キットを配布しています。



▲「あそVIVA つる」配信  
Instagramで、市内で子どもが遊べる公園などの遊び場を紹介します。

## ▽にこ研HP



## 地域おこし協力隊ひろば

### 移住者インタビュー

問合せ先 企画課 つる創生推進室

今回は、川崎市から移住された鹿島さんにインタビューを行いました!

#### ◆移住される前は何をされてましたか?

国際交流事業の企画をしていて、天皇陛下の御即位を記念した国際青年交流会議を担当したことが心に残っています。陛下は「水の研究」をライフワークとされており、私も持続可能な社会作りや循環経済などに関心を持ちました。

#### ◆都留市の印象を教えてください。

なんと言っても、水ですね。

#### ◆都留市で取り組みたいことはありますか?

東日本大震災以降、エネルギーや地域、人間としての生き方について深く考えさせられました。今回の新型コロナウイルスも同様で、不安や不信によって距離を取るのではなく、信頼によって未来を創造する社会づくり・事業体づくりをしたいと考えており、手法の一つとして、私は「地域電力会社」の可能性を考えています。



—鹿島さんの誠実さと熱意が伝わるインタビューでした。鹿島さんには、今後地域おこし協力隊の「移住支援」にもご協力いただくと予定です。

共通問合せ先 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  
問合せ先 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 名刀と名作から識る武士の美学－

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・刀装具が揃う本特別展では、鎌倉時代から幕末までの歴史的な名刀、名品が展示される予定です。今回は数多くある目玉の一つとして、佐々木 小次郎との巖流島の決闘で知られる、剣豪宮本 武蔵が作った「左右海鼠透鐔」(重要美術品)をご紹介します。

武蔵は兵法家、剣術家でありながら、重要文化財を含めた数多くの芸術作品を世に残しています。本作は武蔵作の鐔として唯一、国認定の重要美術品であり、個人蔵のため博物館美術館などではまずお目に掛かれません。特別展では名物「武蔵正宗」(重要美術品)や有栖川宮熾仁親王所持「村正」などの有名な刀剣も展示しますのでぜひ、来場いただき、ご覧ください。

### ◆重要美術品 宮本 武蔵 左右海鼠透鐔(江戸時代初期／個人蔵)

無銘 鉄地二つ木瓜形／80.6mm×80.0mm



無駄を省いた、鐔としての究極の造形で、鉄は輝き、鋭く強く厳しく、正面から打ち込んでくるような野性的な緊張感と気合が感じられます。即興的な造形とスピード感のある透かし、強い鉄色は観る者を捉えて離さない威力があり、何にも囚われない武蔵が到達した武道の真髄がここにあり、武蔵本人と対峙しているような感覚を覚える名作中の名作です。

本作は、熊本での高弟、寺尾孫之允てらおまごのじょうが、免許皆伝の折にごりんのしょ「五輪書」やどっこうどう「独行道」と共に伝授された由緒ある鐔です。

名品紹介

## 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」入賞・入選作品展を開催します。ご応募いただいた作品の中より選ばれた優秀作品が一堂に会する展示会です。皆さまのご来場をお待ちしております!!

なお、ご来場の際は新型コロナウイルス感染症予防のためマスクの着用をお願いしています。

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。

また、増田誠美術館の常設展も、同じく10月3日(土)から「ふるさとの風景」をテーマに展示替えを行っています。故増田誠画伯の描いた美しい山梨の風景を、ぜひご覧ください。

# 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 5、12、19、  
26、30日

今月の新着  
児童図書 全95冊  
一般図書 全210冊  
問合せ先 都留市立図書館  
☎(43)1324

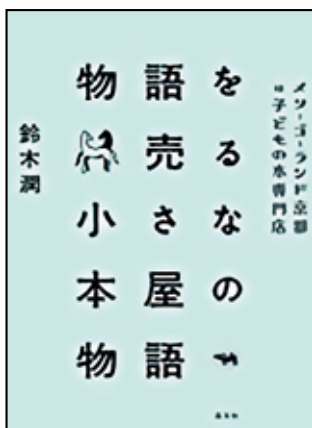
## 図書館司書が選ぶ、今月のおすすめ

### ▼『物語を売る

小さな本屋の物語』

鈴木 潤 著、晶文社

留学、広告代理店などで国内外を飛び回り、全力で目の前の仕事に取り組んでいた著者は、ある日子どもの本専門店に働くことになった。仕事と暮らしをサラリと綴っている。



▲『あの方は今～昭和芸能界をめぐる小説集～』  
高部 務 著、鹿砦社  
著者は都留市出身。昭和の芸能界は華やかで異様な熱気に満ち、哀愁漂う世界であった。異様な熱気に包まれた昭和の芸能界を舞台にした短編小説。

### ▼『ベッドのなかは

きょうりゅうのくに』

まつおかたつひで 作・絵

童心社  
おやすみの時間、男の子がベッドへもぐると、そこは恐竜の国でした。迷子の恐竜と出会った男の子は、一緒にお母さんを探す旅に出ます。恐竜好きの子どもの夢が広がる絵本。



### ▲『まほろばトリップ

時のむこう、飛鳥』

倉本 由布 著、アリス館

幼い頃に行方不明になった兄を探すため、明日香村へやってきた真秀が勾玉の導きでたどり着いた先は古代の日本、飛鳥時代だった。日本書をベースにしたファンタジー。

## 10月の新着図書・DVD

「おうち時間」を楽しく！～家族で読書や映画を楽しみませんか？～

### ◆子ども向けDVD

- ・ざんねんないきもの事典 1巻・2巻
- ・ダヤンとジタン
- ・映画 すみっこぐらし
- ・おしりたんてい 10巻
- ・映画 かいけつゾロリ ZZのひみつ

### ◆一般DVD

- ・少年寅次郎 1巻・2巻
- ・居眠り磐音
- ・ワンダー 君は太陽
- ・祈りの幕が下りる時
- ・講師師神田松之丞



### ◆児童図書

- ・こどもプレゼン教室
- ・集めてわかるぬげがらのなぞ
- ・再生可能エネルギー図鑑
- ・捨て犬・未来、
- ・しあわせの足あと
- ・こども文様じてん
- ・こぐまと星のハーモニカ
- ・ぼくだけのぶちまけ日記
- ・さわがにのあぶく
- ・ゆめレスキュー
- ・わたしのふうせん

### ◆一般図書

- ・一気に同時読み！
- ・世界史までわかる日本史
- ・SDGsが生み出す
- ・未来のビジネス 水野 雅弘
- ・医者と病院をうまく使い倒す
- ・34の心得 山本 健人
- ・こねずにできるかんわり
- ・もちもちフォカッチャ
- ・池田 愛美
- ・『死海文書』物語どのように
- ・発見され読まれてきたか
- ・J・Jコリンズ
- ・声の文化を楽しむ
- ・朗読のすすめ 好本 恵
- ・これから世界で起きる
- ・4つのこと 高島 康司

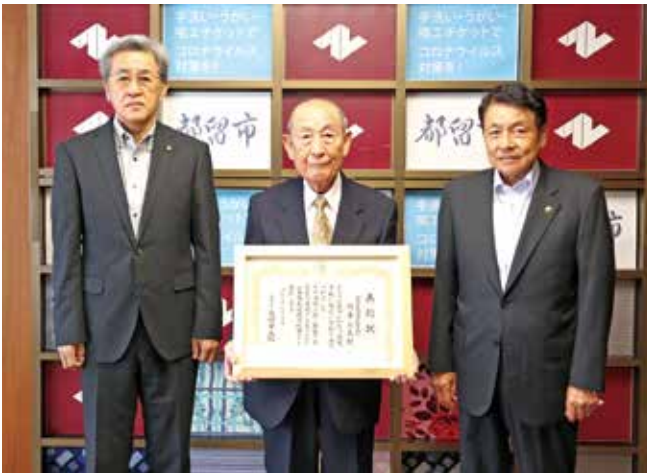
※新型コロナウイルス感染症拡大防止対応のため、図書館は「制限付開館」中です。開館時間や利用方法などは変更する場合があります。最新の情報はホームページまたは電話でご確認ください。



市内で活躍する人や団体、市政の動きなどを紹介します。

# まちかど通信

## 内藤 <sup>きみよし</sup> 公義さんが山梨県民地域貢献者表彰を受章！



内藤公義さん(中央2丁目)が、山梨県民地域貢献者表彰を受けられ、その報告会を9月16日(水)、市長公室にて行いました。

この表彰は今年度新たに設立されたもので、幅広い分野で活躍し、地域に貢献をしてこられた方の功績を称えるものです。

内藤さんは本市の文化協会理事や老人クラブ連合会会長、社会福祉協議会副会長などの役職を現在も務めており、市の文化の発展や社会福祉の向上に寄与された功績が認められ、今回の表彰に至りました。

内藤さん、おめでとうございました。今後とも本市の発展に向けてご協力をお願いします。

## 感染症対策のための「段ボール製品を寄贈していただきました！



8月31日(月)、株式会社ユーシン様から自社製の「段ボール製品」を寄贈していただきました。

寄贈いただいた段ボール製品はベッド、間仕切り、トイレで、避難所における新型コロナウイルス感染症対策の一環として活用させていただきます。くほか、長期の避難が必要になるような大規模災害が発生した場合でも、快適な避難所生活を送るための一助となることが期待されます。

市では今後とも、避難の必要な方が少しでも安心して避難所で過ごしていたいただけるよう、今回寄贈していただいたような製品を備えていきます。

株式会社ユーシン様、この度はありがとうございました。

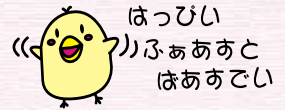
## 山英建設株式会社を消防団協力事業所として新規認定！



8月25日(火)、山英建設株式会社を新たに消防団協力事業所として認定しました。なお、今回の認定により、都留市の消防団協力事業所は10事業所となります。以下一覧です。

◆ユニテック株式会社 ◆テクノハウズ株式会社 ◆株式会社OMT ◆株式会社NBCメッシュテック山梨都留工場 ◆JAKレイン農業協同組合 ◆コニカミノルタメカトロニクス株式会社 ◆NGKセラミックデバイス株式会社 ◆山梨工場 ◆都留信用組合 ◆株式会社山梨日商 ◆山英建設株式会社

※消防団協力事業所表示制度 事業所の消防団活動への協力が社会貢献として広く認められると同時に、事業所の協力を通じて地域防災体制がより一層充実されることを目的とした制度です。



# Happy First Birthday!

## 令和元年10月生まれの元気な子ども達!



竹田 ほんかの帆花ちゃん  
10月9日生まれ



1歳のお誕生日おめでとう♥たくさん遊んで、たくさん笑って、元気に大きくなあれ。



山口 あこ憧ちゃん  
10月10日生まれ



あこちゃんはじめのお誕生日おめでとう!これからも笑顔いっぱい毎日しようね♥



佐藤 りなん璃楠ちゃん  
10月11日生まれ



誕生日おめでとう!リーちゃんとねーねは家族の宝物だよ!2人仲良く大きくなってね♥



梅谷 ふう風羽くん  
10月12日生まれ



元気で健やかに、そして自由に生きろ!



小林 あき秋ちゃん  
10月15日生まれ



あきちゃん♥1歳の誕生日おめでとう!お兄ちゃんと仲良く元気に大きくなってね♪

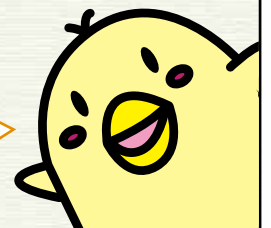


平井 ゆうだい雄大くん  
10月25日生まれ



お外だいすき雄大くん。いっぱい遊ぼうね♪お誕生日おめでとう!

紙面と掲載するお子さまの人数の都合上、10月8日以前に生まれたお子さまの紹介は『裏表紙』に掲載しています。



### 都留市の人口

R2.9.1現在  
男 14,670人(+21)  
女 15,251人(+6)  
計 29,921人(+27)  
世帯数 13,152世帯(+11)  
※( )内数字は、前月比

### 10月の納税

市県民税(第3期)  
国民健康保険税(第4期)  
介護保険料(第4期)  
後期高齢者医療保険料(第4期)

### 都留市民憲章

わたくしたち都留市民は  
○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10月生まれの元気な子ども達!



金子

あおい 蒼くん  
10月1日生まれ



生まれてきてくれてありがとう。その笑顔でみんな幸せ! にいと元気で大きくなってね♥



草薙

すずか 鈴華ちゃん  
10月5日生まれ



すーちゃん1歳おめでとう! 君の成長には驚かされてばかり! お兄ちゃんと仲良くね♥



澤上

しゅうや 修弥くん  
10月7日生まれ



1歳おめでとう! 修ちゃんの可愛い笑顔に癒されてるよ! たくさん思い出作ろうね★



山口

あず 杏珠ちゃん  
10月7日生まれ



1歳のお誕生日おめでとう! これからも元気いっぱい、ニコニコ笑顔で大きくなってね♥



前田

ひより 陽零ちゃん  
10月8日生まれ



ひよちゃんお誕生日おめでとう♥これからもかわいい笑顔をいっぱい見せてね!

### 応募方法

[kouhou@city.tsuru.lg.jp](mailto:kouhou@city.tsuru.lg.jp)へ送付

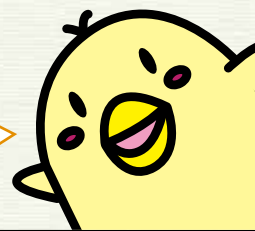
### 記載事項

○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

**募集中のお子さま** 11月~12月に生まれた1歳を迎えるお子さま

**問合せ** 総務課法制広報担当  
☎(43)1111

紙面と掲載するお子さまの人数の都合上、10月9日以降に生まれたお子さまの紹介は『23ページ』に掲載しています。



## 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避難ができるよう、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