

Tsuru public relations magazine

No. 784 2026

# 広報 つる 1



特集

- ◆令和8年 年頭、就任のごあいさつ
- ◆第4回 つる湧水の里ランフェス開催！
- ◆学校部活動から地域クラブ活動へ

# 令和8年 年頭、就任のごあいさつ

明けましておめでと〜ござい  
ます。

市民の皆さまにおかれまして  
は、新春を健やかにお迎えのこと  
と心からお喜び申し上げます。新  
しい年が市民の皆さまにとりまし  
て、輝かしく実り多き一年となり  
ますよう、心からお祈り申し上げ  
ます。

さて、私は、昨年11月の都留市  
長選挙におきまして、多くの市民  
の皆さまのご支援と心温まるご厚  
情を賜り、第9代都留市長として、  
市政執行の重任を担うこととなり  
ました。私に寄せられました、温  
かいご支援に心から感謝申し上げ  
ますとともに、人口減少・少子高  
齢化の進展に加え、エネルギー価  
格・物価高騰など、たいへん厳し  
い時代にある市政の舵取り役を担  
う、その責任の重さに身の引き締  
まる思いであります。

私は都留市で生まれ、都留市で  
育ちました。子どもの時代も、働  
きながら子育てをしてきた今も、  
ずっとこのまちで暮らしておりま  
す。長年、都留市で暮らしている  
からこそ、都留市の今と未来に責  
任を持ち、次の世代にも「このま

ちでよかった」と思ってもらえる  
ような、そんな都留市を皆さまと  
一緒に創ってまいりたいと考えて  
おります。

今回の都留市長選挙に際し、市  
内をくまなく巡り、多くの市民の  
皆さまからさまざまなご意見を  
伺ってきましたが、その中で一番  
多く寄せられた意見は「物価高で  
生活が苦しい」との声でありまし  
た。これを受け、市長就任にあた  
りましては、まず、物価高で苦し  
む市民の皆さまの暮らしを守るこ  
とを第一に各種施策に取り組んで  
まいりたいと考えております。ま  
た、市長給料の半減などの身を切  
る改革を断行し、「市民目線で税  
金の使い道を変える」という強い  
覚悟を持って、都留市の行財政経  
営に当たってまいりたいとも考え  
ております。

市政の推進にあたりましては、  
市民の皆さまに「このまちに生ま  
れ、このまちで育ち、このまちで  
暮らすことがよかった」と思っ  
てもらえるような地域を創るため、  
「豊かな暮らしの実現」「安心でき  
る医療・福祉の実現」「未来への  
希望が持てる都留市の実現」の3

つのビジョンを掲げ進めてまいり  
たいと考えております。また、現  
在、策定作業を進めている「第7  
次都留市長長期総合計画」の柱とし  
て、高等教育機関が多く立地する  
都留市の特性を十分に生かすた  
め、教育を核にさまざまな産業や  
文化が栄える「教育首都つるバ  
ージョン2.0」の推進を定め、具  
体化に向けたロードマップを描  
き、実現に向け取り組みを進めて  
まいります。

市民の皆さまの期待にしっかりと  
お応えし、都留市がますます発  
展していくことができるよう市民  
一人ひとりの声を丁寧に聴きなが  
ら、多くの皆さまの知恵と力を結  
集し、市民の声が届くまちづくり  
に全身全霊で取り組んでまいること  
をお誓いし、令和8年年頭並び  
に市長就任のあいさつとさせてい  
たできます。



都留市長 日向美徳



# 3つのビジョン

## 第1のビジョン

### 「豊かな暮らしの実現」

市民の皆さまがこのまちに生まれ、このまちで育ち、このまちで暮らすことが、よかったと思える都留市の実現

#### 具体的施策

- 公共事業の透明化と公平・公正な行財政改革の推進
- 審議会等委員の女性比率の向上
- 職員が意欲を持って働ける市役所づくり
- 伝統産業の振興・先端産業の誘致
- 起業化・事業化の支援
- 交流人口等を拡大するため「地域まるごとホテル構想」の推進
- 防災拠点の強靱化
- 避難時用の備品等を拡充した災害対策の強化

## 第2のビジョン

### 「安心できる医療・福祉の実現」

市民の皆さまから信頼され、愛される市立病院づくり、福祉・介護などすべて全ての世代に切れ目のない福祉サービスの充実に取り組み、市民の皆さまが安全で安心して暮らせる都留市の実現

#### 具体的施策

- 独立行政法人化せずに市立病院の経営改革の推進
- 県立病院を核に大月・上野原3病院の連携強化を図り、安心な地域医療体制の構築
- 各種の介護老人福祉施設の充実による家族の介護負担の軽減
- 健康寿命延伸の支援・推進体制の整備
- 社会人の新たな知識やスキルを身につける学び直し（リカレント教育）の支援

## 第3のビジョン

### 「未来への希望が持てる都留市の実現」

若い世代が 希望を抱いて住み続け、安心して結婚、出産、子育てができる都留市の実現

#### 具体的施策

- 空き家・市営住宅・廃校を民間活用によりリニューアルし、安価で良質な住環境や地域活性化拠点の整備
- 幼少期から英語やICTに触れる機会創出の支援
- 地元企業への就職促進のため奨学金の返還を支援
- 都留文科大学の充実
- 民間の力を活用し人材養成の教育機関の創設
- 再生可能エネルギー、水素などのクリーンエネルギー導入の促進



## 長い間お疲れ様でした 堀内富久 前市長退任

都留市の第8代市長として、平成25年12月8日から令和7年12月7日までの12年間就任された堀内富久氏が、12月7日付けで退任されました。

12月5日、市役所本庁において職員から花束が贈られ、市民の皆さまにも拍手で見送られながら市役所を後にしました。

当日出走者 1,333 名！！

# 第4回 つる湧水の里 ランフェス開催！



11月23日、「第4回つる湧水の里ランフェス」が開催され、ランナーの皆さまが、心地よい秋空の下を駆け抜けました。

今年は箱根駅伝を「山の神」として賑わせた柏原竜二さん、神野大地さん、また佐野夢加さんをゲストにお招きしました。

また、今年も個性的で愉快的な仮装ランナーたちが、大会を盛り上げてくれました。大会開催にあたり、皆様まのご協力をいただき大変ありがとうございました！



## 男子ハーフ

### 高校生以上39歳以下

1位	平井 凜空(都留市)	1時間11分37秒
2位	井上 祐希(長野県)	1時間13分39秒
3位	丹澤 俊 (甲府市)	1時間14分04秒

### 40歳代

1位	上條 記男(東京都)	1時間18分10秒
2位	栗本 晴彦(北杜市)	1時間19分36秒
3位	若菜 弘幸(都留市)	1時間20分44秒

### 50歳代

1位	川尻 和治(神奈川県)	1時間19分58秒
2位	中島 広喜(南アルプス市)	1時間20分54秒
3位	相原 将文(神奈川県)	1時間25分08秒

### 60歳以上

1位	内田 寛 (静岡県)	1時間28分39秒
2位	野沢 清次(中央市)	1時間31分53秒
3位	古家 友喜(上野原市)	1時間34分55秒

## 女子ハーフ

### 高校生以上39歳以下

1位	関田 結 (中央市)	1時間31分27秒
2位	高橋 実佑(埼玉県)	1時間42分54秒
3位	Zoe Cooke(富士河口湖町)	1時間43分04秒

### 40歳代

1位	三枝 祐佳(甲府市)	1時間33分15秒
2位	中川 恵美(静岡県)	1時間37分29秒
3位	加藤 知美(静岡県)	1時間41分08秒

### 50歳代

1位	雨宮 紀子(甲斐市)	1時間43分32秒
2位	青木 玲子(東京都)	1時間48分11秒
3位	遠藤 法子(東京都)	1時間50分50秒

### 60歳以上

1位	村松 朱美(静岡県)	1時間47分25秒
2位	愛田 直美(東京都)	1時間50分31秒
3位	鍛代 晴美(神奈川県)	1時間53分41秒



## 男子10キロメートル

## 中学生以上39歳以下

1位	志村 竜星(山中湖村)	30分39秒
2位	法月 陽斗(甲府市)	31分02秒
3位	大石 歩六(富士河口湖町)	31分19秒

## 40歳代

1位	石下 良行(南アルプス市)	32分25秒
2位	増山 稔 (富士河口湖町)	32分56秒
3位	本田 純一(大月市)	34分52秒

## 50歳代

1位	桜井 史 (静岡県)	34分55秒
2位	川口 信光(上野原市)	35分03秒
3位	藤原 孝司(甲府市)	36分02秒

## 60歳以上

1位	中野 賢一(富士河口湖町)	38分15秒
2位	鈴木 健五(静岡県)	38分34秒
3位	疋田 勤 (茨木県)	41分36秒

## 男子2.5キロメートル

## 小学生(1～3年生)

1位	郡司 史悠(東京都)	9分36秒
2位	石原 颯飛(笛吹市)	9分56秒
3位	野崎 翔陸(埼玉県)	10分24秒

## 小学生(4～6年生)

1位	藤森 太陽(南アルプス市)	8分39秒
2位	藤森 葵斗(南アルプス市)	8分40秒
3位	伊丹 陽汰(甲州市)	10分08秒

## 中学生

1位	古屋 佑樹(南アルプス市)	8分00秒
2位	名取 柊 (南アルプス市)	8分37秒
3位	小倉 煌翔(群馬県)	8分56秒

## 高校生以上59歳以下

1位	鈴木 章宏(千葉県)	7分47秒
2位	竹川 裕貴(中央市)	8分03秒
3位	黒澤 俊弘(南アルプス市)	9分15秒

## 60歳以上

1位	降矢 啓二(上野原市)	9分41秒
2位	杉崎 和彦(神奈川県)	9分51秒
3位	廣瀬 哲 (栃木県)	9分52秒

## 特別表彰

## シルバー賞

最高齢ランナーを男女1名ずつ表彰

男子 杉本 成司 89歳(大月市)

女子 丸山 夏枝 84歳(埼玉県)

## 遠かったで賞

もっとも遠方から参加したランナーを表彰

北方面 玉田 恵 (北海道岩見沢市)

南方面 平野 陽子 (愛媛県喜多郡内子町)

## 女子10キロメートル

## 中学生以上39歳以下

1位	荒川 礼奈(都留市)	38分02秒
2位	川口 真由(南アルプス市)	43分09秒
3位	早川のぞみ(北杜市)	45分21秒

## 40歳代

1位	代永 晴美(山梨市)	44分42秒
2位	高橋 明子(静岡県)	50分25秒
3位	山口 仁美(甲斐市)	50分51秒

## 50歳代

1位	檜島 享子(神奈川県)	46分23秒
2位	和田 志野(神奈川県)	46分26秒
3位	斉藤 香 (南アルプス市)	48分10秒

## 60歳以上

1位	大山 幸代(千葉県)	44分09秒
2位	篠原りさ子(韮崎市)	51分46秒
3位	上田 エミ(神奈川県)	52分54秒

## 女子2.5キロメートル

## 小学生(1～3年生)

1位	石原 優愛(笛吹市)	12分21秒
2位	脇田 采来(静岡県)	12分47秒
3位	八重樫茉歩(山梨市)	15分09秒

## 小学生(4～6年生)

1位	青木 椋 (甲州市)	10分00秒
2位	鶴田結依菜(甲州市)	10分29秒
3位	脇田 実采(静岡県)	10分31秒

## 中学生

1位	米澤 海羽(長野県)	11分33秒
2位	若菜ちゆき(都留市)	11分38秒
2位	矢野 優明(富士河口湖町)	14分25秒

## 高校生以上59歳以下

1位	鶴田 澄依(甲州市)	11分44秒
2位	天野ちひろ(大月市)	11分46秒
3位	早坂 倅 (都留市)	12分00秒

## 60歳以上

1位	杉崎百合子(神奈川県)	12分27秒
2位	飛田 則子(神奈川県)	14分50秒
3位	尾崎 公子(大月市)	14分58秒

## 親子ファミリー 2.5キロメートル

1位	花輪 栄樹・佳蓮(南アルプス市)	10分15秒
2位	堀込 伸司・壮真(山梨市)	10分46秒
3位	岩田 惇 ・翔悟(都留市)	11分07秒

## つる山の神賞

つる名物の坂道計測区間を最も早く通過したランナーを表彰

男子 1位 平井 凜空(都留市)

女子 1位 関田 結 (中央市)



# 学校部活動から 地域クラブ活動へ

少子化が進む昨今、市内の生徒たちがスポーツや文化芸術活動に親しむ機会をこれからも確保するために、令和6年12月より地域クラブ活動を開始しました。

問合先 生涯学習課 スポーツ振興担当

月2回、休日に3時間程度活動しています！

## どんなクラブがあるの？

現在、陸上競技、ソフトテニス、バレーボール、卓球、剣道、ラグビーの6種目のクラブがあります。1月からは軟式野球と相撲、2月から吹奏楽も活動を開始します！  
※申込はスクリレにて配信するURLから行えます。



年間活動予定  
※予定変更の際には  
随時お知らせします。



## 地域クラブ活動に移行するメリット

### ●生徒の選択肢が広がる

学校の垣根なく参加するため生徒数が増加し、部活の人数によって大会やコンクールをあきらめることがなくなります。

### ●専門的な指導を受けられる

専門性の高いコーチからの指導により、高い技能を身に付けられます。



### ●教育の質の向上

教員の時間外勤務を短縮することで、本来の業務や生徒と接する時間を増やすことにつながります。



## 生徒と保護者の声

### 生徒

- コーチがしっかり教えてくれた事で上手くなった
- 他の学校の子と、一緒に練習できて友達になれたこと
- たくさん練習できること、丁寧に教えてもらえること

参加してよかった！

### 保護者

- 指導者の先生方が丁寧に指導をしてくださったので、楽しく参加することができました
- 専門のコーチに指導していただけて、大勢の仲間と練習できることが励み、やりがいに繋がっていたと思います
- 他校の生徒との交流ができた

参加させてよかった！

## 指導員募集中！

生徒の健全な育成のために力を貸してくれる方を募集します。

### 応募先・方法

電話にてお申し込みください。  
生涯学習課 スポーツ振興担当 ☎(43)1111  
※申込の際に必要な書類と打合せの案内をします。

### 応募条件

- 18歳以上
- 過去に不適切な指導などをしていない
- 都留市地域クラブ活動基本方針にそって活動ができる



# 令和7年度青少年健全育成「作文」・「標語」入選作品表彰

青少年健全育成作文及び標語を募集したところ、たくさんの応募がありました。審査の結果、次の方々が入選し、11月30日に開催された都留市青少年健全育成推進大会において表彰されました(敬称略)。

## 青少年健全育成作文の部

### 小学校5年生の部(応募作品65点)

市長賞 命は大切に、夢いもの

議長賞 「お兄ちゃんにとどけ」

教育長賞 「大切な弟たち」

市民会議会長賞 わたしのまちのスクールガードさん

宝小 林 ゆうか

宝小 桑原 椿季

宝小 佐藤 りん

宝小 加賀美 璃歩

小学校6年生の部(応募作品160点)

市長賞 手話で学んだ「言葉」と挑戦

議長賞 お墓にねむる子どもたち

教育長賞 「私の見守りたいひなたさん」

市民会議会長賞 ぼくのこと

東桂小 関口 七海

東桂小 奈々

東桂小 天翔

東桂小 浅川

東桂小 鞠杜

東桂小 奥秋

東桂小 勝俣 莉々

東桂小 初原 史恩

東桂小 今気ついた大切なこと

東桂小 山鹿 紗葵

東桂小 今気ついた大切なこと

東桂小 持田 琉希也

東桂小 長谷川 廉

東桂小 今気ついた大切なこと

東桂小 今気ついた大切なこと

東桂小 今気ついた大切なこと

東桂小 今気ついた大切なこと

東桂小 今気ついた大切なこと

東桂小 今気ついた大切なこと

東桂小 今気ついた大切なこと

東桂小 今気ついた大切なこと



## 青少年健全育成標語の部

### 小学生の部(応募作品390点)

最優秀賞 AIに まかせていいの? 自分の人生

優秀賞 ありがとう 心を開く パスワード

友達にあいさつしたら 心の中が ぽっかぽか

谷一小 5年 北浦 時保乃

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶

谷一小 5年 持田 美里耶



令和7年4月1日現在の職員の給与や職員数、勤務条件などの人事行政の運営などの状況を公表します。なお、職員の給与・定員管理などの詳細は、市HPへ掲載します。

# 職員数や給与などの 状況を公表します

## 職員数の状況

◇職員の採用、退職の状況(中途含む)※他団体からの派遣職員の着任や帰任は含みません。

採用	24名	内訳：令和6年度中途採用者2名(管理栄養士1名、看護師1名)、令和7年4月1日採用者22名(一般行政職11名、医師3名、理学療法士1名、作業療法士2名、助産師1名、介護福祉士1名、消防士3名)
退職	14名	内訳：令和6年度中途退職者4名(一般行政職1名、技能員1名、看護師等2名)、令和7年3月31日定年退職者等10名(一般行政職2名、医師3名、理学療法士2名、作業療法士1名、助産師1名、看護師1名)

## 部門別職員数

区 分		職 員 数		
部 門		令和7年	令和6年	対前年増減数
一般行政部門	議 会	3	3	0
	総務企画	63	61	2
	税 務	16	17	△1
	農林水産	7	7	0
	商 工	6	8	△2
	土 木	13	15	△2
	民 生	27	23	4
	衛 生	23	25	△2
	小 計	158	159	△1

※職員数は、一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を有する休職者などを含み臨時または非常勤職員を除きます。特別行政部門(教育)には教育長を含んでいません。

区 分		職 員 数		
部 門		令和7年	令和6年	対前年増減数
特別行政部門	教 育	43	42	1
	消 防	65	62	3
	小 計	108	104	4
普通会計合計		266	263	3
会計部門 公営企業等	病 院	218	220	△2
	水 道	11	10	1
	下水道	2	3	△1
	その他	22	23	△1
	小 計	253	256	△3
合 計		519	519	0

## 職員給与の状況

### ◇人件費の状況(令和6年度・普通会計決算)

人口 (R7.3.31)	歳出額 A	人件費 B	人件費率 (B/A)	令和5年度の 人件費率
28,046 人	19,030,322 千円	2,668,385 千円	14.0%	12.7%

※人件費には議員報酬手当、委員等報酬及び市長等特別職の給与を含みます。

### ◇職員給与費の状況(令和6年度・普通会計決算)

職員数 A	給 与 費				1人当たり 給与費 (B÷A)
	給 料	職員手当	期末・ 勤勉手当	計 B	
245 人	888,675 千円	152,914 千円	355,111 千円	1,396,700 千円	5,701 千円

※職員手当には退職手当を含まず、職員数は令和7年3月31日現在の人数。

### ◇特別職報酬等の状況(令和7年4月1日)

区 分		給 料 等
給 料	市 長	820,000 / 月
	教育長	570,000 / 月
報 酬	議 長	380,000 / 月
	副議長	355,000 / 月
	議 員	345,000 / 月

### ◇職員の初任給の状況

区 分		都留市		国	
		決定初任給	採用2年経過日 給料額	初任給	採用2年経過日 給料額
行政職	大学卒	220,000円 / 月	228,900円 / 月	220,000円 / 月	228,900円 / 月
	高校卒	188,000円 / 月	199,400円 / 月	188,000円 / 月	199,400円 / 月
消防職	大学卒	220,000円 / 月	228,900円 / 月	—	—
	高校卒	188,000円 / 月	199,400円 / 月	—	—

### ◇ラスパイレス指数の状況(令和6年度)

	都留市	類似団体平均	全国市平均
ラスパイレス指数(4月)	98.2	97.6	98.6

※ラスパイレス指数とは国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。類似団体平均とは、人口規模、産業構造が類似している団体のラスパイレス指数を単純平均したものです。

### ◇職員の平均給料月額及び平均年齢の状況

区 分	平均給料	平均年齢
一般行政職	316,100円 / 月	41.7歳
技能労務職	273,000円 / 月	55.8歳

※一般行政職とは職種区分で、税務職、医師・歯科医師職・薬剤師等の医療技術職、看護・保健職、消防職、技能労務職及び教育職に該当しない職員をいいます。

### ◇職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区 分		経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
一般行政職	大学卒	288,600円／月	315,500円／月	373,800円／月
	高校卒	—	—	—
技能労務職	高校卒	—	—	—

※経験年数とは卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいいます。経験年数10年とは10年以上15年未満、15年とは15年以上20年未満、20年とは20年以上25年未満の区分に基づいています。



◇手当の状況と内容

時間外勤務手当	支給総額	職員1人当たり 支給年額
令和6年度	73,383千円	300千円
令和5年度	71,806千円	288千円

扶 養 手 当 配偶者3,000円・扶養親族1人につき子11,500円、父母など6,500円

特定期間の扶養親族の場合は、1人につき5,000円加算

住 居 手 当 借家の場合、家賃が16,000円を超えたとき支給し、家賃に応じて最高28,000円

通 勤 手 当 交通機関利用の場合、運賃55,000円までは全額支給、自動車等の使用者は通勤距離に応じて支給

特殊勤務手当 特殊な勤務内容に応じて支給

期末・勤勉手当 ボーナスに相当する手当(4.6ヵ月)

そ の 他 管理職手当、宿日直手当など

退 職 手 当 勤務年数に応じて支給(0.5022～47.709ヵ月)

◇一般行政職の級別職員数の状況(令和7年4月1日)

主事 (1級)	主任 (2級)	主査 副主査 (3級)	副主幹 (4級)	課長補佐 主幹 (5級)	課長 (6級)	部長 (7級)
28人	35人	66人	15人	26人	19人	5人

■職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

◇職員の勤務時間

1週間の勤務時間	始業	終業
38時間45分	8時30分	17時15分

◇年次有給休暇数(令和6年度)

平均取得日数	消化率
12.2日	36.9%

◇特別休暇

公 民 権 行 使 休 暇 そのつど必要と認める期間

官 公 署 出 頭 休 暇 そのつど必要と認める期間

骨 髄 提 供 休 暇 そのつど必要と認める期間

ボ ラ ン テ ィ ア 休 暇 5日以内

婚 姻 休 暇 5日以内

不 妊 治 療 休 暇 5日(場合によっては10日)以内

妊娠中または出産後通院休暇

妊娠月数に応じ、各回数において必要と認める時間

分 べ ん 休 暇

その分べん予定日前6週間(多胎妊娠の場合にあっては14週間、多胎妊娠以外の場合において必要があると認めるときにあっては、6週間に2週間の範囲内で必要と認める期間を加算した期間)に当たる日から分べんの日後8週間目に当たる日までの期間内

育 児 休 暇 1日2回それぞれ60分以内

配 偶 者 出 産 休 暇 3日以内

子 の 看 護 休 暇 5日(2人以上は10日)以内

忌 引 死亡者の続柄に応じて1～7日

短 期 の 介 護 休 暇 5日(日常生活を営むのに支障がある者が2人以上の場合にあっては、10日)以内

父 母 の 祭 日 休 暇 1日(ただし、遠隔の地に赴く必要のある場合には、実際に要した往復日数を加算できる)

男性職員の育児参加休暇 5日以内

夏 季 休 暇 5日以内

感染症まん延防止休暇 そのつど必要と認める期間

住居滅失・損壊休暇 そのつど必要と認める期間

非常災害交通遮断休暇 そのつど必要と認める期間

交通機関の事故等による 不可抗力休暇 そのつど必要と認める期間

生 理 休 暇 そのつど必要と認める休暇

※毎月2日を超えることはできない。

◇傷病休暇

取得者数	合計取得日数
49人	2,463日

◇介護休暇

取得者数
0人

◇無給休暇

取得者数
0人

◇育児休業及び部分休業

育児休業 取得者数	育児部分休業 取得者数	育児短時間勤務 取得者数
31人	27人	3人

◇職員の分限及び懲戒処分の状況

処分の種類	処分者数
退職	5人
停職	1人

◇営利企業等の従事の状況

承認件数
122件

◇職務に専念する義務の特例に関する条例による免除の状況

免除件数
115件

◇職員の研修の状況

研修名	受講者数
山梨県市町村職員研修所等研修	196人
庁内職員研修(41回研修実施)	1,037人
その他専門研修	572人

◇職員の健康保持増進

定期健康診断 受診者数	人間ドック 受診者数
316人	222人

◇勤務成績の評定の状況

勤務成績の評定結果及び各所属長からの内申を考慮し昇給区分を決定しています。

◇職員共済会

厚生事業 (人間ドック、インフルエンザ予防接種助成など)	娯楽保養事業 (体育費、課別研修など)
1,856千円	3,865千円

◇公平委員会の報告事項

勤務条件に関する 措置の要求の状況	不利益処分に関する 審査請求の状況
0件	0件

# 暮らしの情報

～市役所からのお知らせ～

## 主な市の施設の凡例と連絡先

市役所本庁舎 ☎(43)1111(代) いいきいプラザ都留 ☎(46)5111(代)  
教教育プラザ都留 ☎(43)1111(代) ま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(代) 消防署 ☎(43)1119(代)

令和7年12月2日より被保険者証が使えなくなりました

**マイナンバーカードの健康保険証を利用しましょう！**

問合先：市民課

保険年金担当市

## 12月2日からの健康保険証の取り扱いについて

### 都留市国民健康保険・後期高齢者医療保険

記載のある  
有効期限まで  
使用可能

資格確認書  
(紙の保険証)

有効期限 令和〇年〇月〇日

### お勤め先の保険や組回国保

12月2日から健康保険証は**使用不可**

マイナンバーカードを  
持っている もしくは 持っていない

受診時に提示  
してください

加入している保険組合へ  
お問い合わせください

## マイナ保険証の登録方法

医療機関や薬局などで、ご自身のマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、利用登録ができます。市役所窓口でも受付できます。

マイナ保険証での受診の可否については、各医療機関・薬局へお問い合わせください。

※登録有無はスマートフォンアプリ「マイナポータル」にログインし、「健康保険証」を選択することで確認ができます。

## マイナ保険証のメリット

○データに基づくより良い医療が受けられる

※ご本人の同意が必要です

○手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される

○救急現場で、搬送中の適切な応急処置や、搬送先の選定などに活用される

○マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる  
○医療現場で働く人の負担を軽減できる



厚生労働省  
HP



デジタル庁  
HP

マイナンバーカードは安全？

◆マイナンバーカードをなくしても他人は悪用できません。

紛失した場合はコールセンター ☎0120(95)0178 に電話をしてカードの一時利用停止をしましょう。その後見つからない場合は、市役所窓口で再発行をしましょう。

※再発行手数料は最大2千円かかります。

◆ICチップにはプライバシー性の高い情報は入りません。

ご自身の特定健診結果や薬剤情報がICチップに入ることはありません。暗証番号は大事なセキュリティのひとつです。ご自身でしっかり管理しましょう。

◆国があらゆる情報を一元管理する仕組みではありません。

必要な情報が必要な時だけやりとりする「分散管理」という仕組みを採用しているため、情報がまとめて漏れることはありません。



## 国民健康保険の医療費通知を発送します

問合せ先：市民課  
保険年金担当市

国民健康保険被保険者の方の医療費のお知らせ（医療費通知）を世帯主の方へ発送します。なお、世帯の中に受診者がいなければ送付されません。  
※昨年度は年4回送付していましたが、今年度から年2回の送付に変更となりました。

### 発送時期

- ① 1月下旬
- ② 2月下旬

### 記載される診療月

- ① 令和7年1月～10月診療分
- ② 令和7年11月～12月診療分

マイナポータルで医療費通知情報を確認できます！

マイナポータル連携で申告する際は、医療費通知情報を自動入力することができます。

医療費通知は、確定申告の医療費控除の申告にも利用できます。



マイナ保険証をご利用ください

マイナ保険証を利用することで、限度額適用認定証などがなくても限度額を超える支払いが免除されたり、マイナポータルで確定申告時に医療費控除を簡単に申請することができます。

## 20歳になったら国民年金

問合せ先：市民課  
保険年金担当市

国民年金は、「老後の暮らしだけでなく、いざというときの生活を、みんなで支え合う」という社会保険の考え方で作られた制度です。

### 国民年金のポイント

○将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国によって運営されており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。○老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。

また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

国民年金のご相談・手続きなどについての問合せ先

○市民課 保険年金担当

○大月年金事務所

☎（22）3811

### 学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、在学中の国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

#### 対象となる学生

学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方

### 納付免除・納付猶予制度

#### 保険料免除

学生でない方で、本人、配偶者、世帯主それぞれの所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が全額免除または一部免除となる制度です。

#### 納付猶予

学生でない50歳未満の方で、本人や配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

## 行政相談の実施時間が変わります

問合せ先：市民課  
市民窓口担当市

市では、行政に関するお困りごと、手続きのご相談、要望、公書に関することなど、さまざまなご相談を受け付けています。より相談しやすい環境づくりのため、実施時間を変更します。

### ◆変更後の実施時間

毎月20日 午前10時～正午

※祝日・休日の場合は翌開庁日

※実施日と会場は変更なし

### 1月の相談日時

1月20日（火）10時～12時

※相談日程は、毎月カレンダーに掲載しています。

### 会場

市役所2階 第2会議室A

### 問合せ先・予約

市民課 市民窓口担当

☎（46）0170

相談は無料・秘密厳守で、面談・電話も可能です。

暮らしの中で「どこに相談すればよいかわからない」と感じたときは、お気軽にご利用ください。

市公式 LINEからも予約ができます！



## 確定申告の準備はお早めに！

# 令和7年分の申告期間は 2月16日～3月16日です！

所得税の確定申告の時期が近づいてきました。申告の必要の方は書類などを早めに準備するようにしましょう！

### 申告書作成会場の開設

大月税務署では、原則スマートフォンで申告書を作成していただきます。

#### 日時

2月16日(月)～3月16日(月)  
平日9時～17時

#### 会場

大月税務署3階

(大月市御太刀2-8-10 3階)

※入場にはオンライン事前予約が必要です。入場整理券は相談当日の会場での配付、LINEの「国税庁LINE公式アカウント」を「友だち追加」すると入手可能です。



国税庁 LINE

### 税理士による無料申告相談の日程

日時	会場
2月4日(水) 10時～12時、13時～15時	富士河口湖町役場 (富士河口湖町船津1700)
2月5日(木)、6日(金) 10時～12時、13時～15時	富士吉田市民会館 (富士吉田市緑ヶ丘2-5-23)
2月9日(月)、10日(火) 10時～12時、13時～15時	上野原市もみじホール (上野原市上野原3832)

税理士による無料申告相談  
左記の日程で税理士による無料申告相談会を実施します。

相談にはオンラインによる事前申し込みが必要です。

対象者

○年金受給者 ○給与所得者  
○小規模納税者

#### 問合先

東京地方税理士会大月支部  
☎050(1792)4600



事前申込

### 確定申告は自宅から！

スマホまたはパソコンを利用して、自宅から簡単にe-Taxによる確定申告ができます。



確定申告書等作成コーナー

また、マイナポータル連携で収入・控除などに関する情報を確定申告書に自動入力できます。マイナポータル連携をご利用いただくためには、マイナポータルの利用者登録やマイナポータルとe-Taxを連携するなどの事前準備が必要です。

事前準備の詳細は、国税庁HPの「マイナポータル連携を利用するまでに行う事前準備」をご確認ください。



マイナポータル連携の詳細



事前準備の詳細

### e-Taxとは

国税電子申告・納税システムを指し、所得税や消費税の申告、法定調書の提出などの手続きがスマホまたはパソコンを使って行えます。



### 【市主催】住民税申告相談

申告期間中、税務課職員が住民税と所得税の申告相談を受け付けます。

相談受付は完全予約制となっておりますので、左記の方法で予約をお願いします。

#### 予約方法・受付日

○LINE予約

1月26日(月)～※予定

○電話予約

2月5日(木)～※予定

#### 申告会場

都留市役所・各地域コミュニティセンター(禾生・宝・盛里・東桂)・いきいきプラザ都留

※詳細については、1月下旬に市HPに掲載するほか、広報2月号でもお知らせします。

※予約時の電話混雑を解消するため、LINE予約を先行して受け付けます。

LINEの「都留市公式アカウント」よりお知らせしますので、あらかじめ「友だち追加」をお願いします。



市公式 LINE



# 民生委員・児童委員が改選されました

問合せ先：福祉課  
地域福祉担当

民生委員・児童委員を  
ご存じですか？

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。地域の皆さんの日々の暮らしの中で困ったり、悩んだりしたことの相談にのり、専門機関や行政機関などとのつなぎ役として活躍します。

お気軽にご相談ください

市内には、81名の民生委員・児童委員が活動しており、そのうち9名は、児童福祉に関する事項を専門的に担当する主任児童委員です（下表を参照してください）。子育てや、高齢者の介護、健康・医療に関することなど、生活の中で困ったり悩んだりした時は、ご相談ください。

相談者のプライバシーは堅く守られます

民生委員・児童委員には守秘義務があります。地域の皆さんから受けた相談内容や秘密が他に漏れることは絶対にありません。個人情報やプライバシーの保護に配慮した支援活動を行います。

## 都留市民生委員・児童委員名簿

任期：令和7年12月1日～令和10年11月30日

	地 区	担当者		地 区	担当者
谷村地域	田原	藤江喜久男	東桂地域	鹿留沖	安富 昇
	楽山	水越 史展		上夏狩	鈴木 正道
	上町	志村 裕一		上夏狩	高山 春美
	上天神町	落合 清司		下夏狩	花田 秀夫
	早馬町	京谷 直人		境	田口 尚弥
	下天神町・上天神町の一部	安藤 順子		境	米山としえ
	新町	小林 正昭	宝地域	金井	佐藤 浩和
	川棚・旭ヶ丘	奥秋 正雄		厚原・平栗・加畑・サントウン平栗	堀田慶三郎
	仲町	鈴木久美子		宮下一部・横畑・南組	前田 正成
	高尾町	岡本 公江		宮下一部・上中下組・天神組	小林 啓子
	下町	高部 久夫		下大幡	植松 宣子
	横町	酒井 直行		下大幡	市川 元子
	栄町	深沢 雅寛		つるぎ・古宮地	高部 剛
	幸町・城北町	石原みゆき		大野・丹保・宮地・高畑	小林 久人
	田町	馬場登美子	禾生地域	四日市場・赤坂・瀬中	佐藤 道子
	寿町	志村 浩		四日市場・富士見台	鶴田 寛
	弁天町・深田	奥脇 光弘		月見ヶ丘	伊藤 厚
	新明町・姥澤	小石 浩行		古川渡	小俣 泰子
	新井	重原 達也		古川渡	近藤 克弘
	長者町	清水 家康		井倉・井倉団地・サントウン井倉	鈴木 広和
	鷹之巣	近藤 和子		九鬼・九鬼団地	—
	羽根子	酒井 光弘		川茂	板倉真理子
	法能・住吉町・日の出町	荻窪 久夫		堀之内・原	堀内 和子
	宮原・中野団地	宮原 正伯		松葉・中谷・古宿	日向美佐子
三吉地域	玉川・サントウン玉川・引の田	石井 隆		門前	佐藤 徳幸
	上戸沢・下戸沢	小林 清哲		宿・田野倉団地	都倉 千秋
				宿	田辺 明男
開地地域	緑町・熊井戸・熊井戸団地	程原 正明	盛里地域	与縄	羽田 幸江
	中小野・下小野・西海戸	宮澤 泉		馬場・朝日団地	平井 三郎
	大津・上小野・権現原団地	重森 収		久保・神門・大平	小俣 雪江
	上細野・下細野	竹中 晴美		曾雌	小俣かつら
東桂地域	菅野	小林 勝美			
	十日市場	中野 芳成	各地域の主任児童委員	谷村	藤江 いね
	十日市場	羽田 静香		谷村	伊藤 利花
	蒼竜峡・蒼竜峡団地	渡辺 誠次		三吉・開地	鈴木 良美
	桂町	羽田ひで子		東桂	三枝 浩美
	桂町	新田 稔		東桂	佐藤 樹里
	桂町	小林 緑		宝	高部 和子
	桂町	新田 実		禾生	石原さゆり
	鹿留宮下	石井 隆夫		禾生	平井 康子
	鹿留宮下	渡邊ふみ子		盛里	清水 東代
	鹿留古渡	伊藤 春雄			
	鹿留古渡	上原 清美			

※お住まいの地域の民生委員・児童委員の連絡先を知りたい場合には、福祉課地域福祉担当へお問い合わせください。

検診助成可能期間が迫っています！

## 乳がん検診と子宮頸がん検診を受けましょう

問合先：健康子育て課  
健康づくり担当

### 乳がん検診

#### 日程

1月21日(水)、2月7日(土)、16日(月)、20日(金)

※定員があるため先着順

#### 受付時間

○平日 15時～15時15分  
○休日 9時45分～10時

#### 場所

都留市立病院

#### 対象者

40歳以上の女性(昨年度、市の乳がん検診を受けていない方)

#### 内容

問診、マンモグラフィ

#### 個人負担金

○40歳代 1,550円  
○50～69歳 1,150円  
○70歳以上 600円

※41歳は無料

#### 助成期限

2月20日(金)まで

#### 申込み

健康子育て課へ電話(☎46)5113もしくはLINE予約  
※受診希望日の2週間前までに予約してください。



LINE 予約はこちら

### 子宮頸がん検診

#### 日程

2月28日(土)まで

#### 場所

各医療機関

※4月に送付された受診票の通知、または市HPをご確認ください

#### 対象者

20歳以上の女性(昨年度、市の子宮頸がん検診を受けていない方)

#### 個人負担金

○20～69歳 2,200円  
○70歳以上 1,100円

※21歳は無料

#### 助成期限

2月28日(土)まで

#### 申込み

各医療機関に直接電話でお申し込みください。  
※受診の際に受診票(水色)をお持ちください。紛失された方は健康子育て課までご連絡ください。

各種検診の詳細は



市HPへ

## 「都留都市計画道路の変更」に伴うお知らせ

問合先：建設課  
都市計画担当

都留都市計画道路の変更案を作成しましたので、縦覧に供します。意見がある場合は、縦覧期間内に意見書の提出をお願いします。

### 対象の都市計画

#### (都市計画道路の見直し)

#### ①厚原線

②谷村町駅前通り線 外3路線

#### 縦覧期間

1月8日(木)～22日(木)  
8時30分～17時15分

※土日祝除く

#### 意見書の提出

#### 提出方法

【意見の要旨、住所、氏名、電話番号】を明記した書面を持参または郵送で提出してください。

※1月22日(木) 必着

#### 提出できる方

本市在住の方及び利害関係人

### ①厚原線について

#### 縦覧場所

○県都市計画課  
○県富士・東部建設事務所  
都市計画・建築課

○都留市役所 産業建設部 建設課 都市計画担当

※県・市HPでもご覧いただけます。

#### 意見書提出先

県富士・東部建設事務所  
都市計画・建築課  
〒401-0015  
大月市大月町花咲1608-3



県都市計画課

### ②谷村町駅前通り線 外3路線について

#### 縦覧場所

○都留市役所 産業建設部 建設課 都市計画担当

#### 意見書提出先

都留市役所 産業建設部 建設課 都市計画担当  
〒402-8501  
都留市上谷1-1-1



市建設課



## 林野火災注意報・警報の運用を開始します。

問合せ先：消防課

岩手県大船渡市で発生した大規模林野火災を受け、「林野火災注意報・警報」の運用が1月1日より始まります。

**林野火災注意報・警報は、どんな時に出る？**

### 林野火災注意報

予防上注意を要する気象状況になった際に発令されます。

### 火の使用の制限：努力義務

林野火災警報  
予防上危険を要する気象状況になった際に発令されます。

### 火の使用の制限：義務

### 発令基準

### 林野火災注意報

①前3日間の合計降水量が1mm以下かつ前30日間の合計降水量が30mm以下

②前3日間の合計降水量が1mm以下かつ乾燥注意報が発表

※ただし、当日に降水が見込まれる場合や積雪がある場合は、この限りでない。

### 林野火災警報

林野火災注意報の発令基準に加え、強風注意報が発表された場合。

### 発令された場合の制限

①山林、原野などにおいて火入れをしないこと。

②煙火を消費しないこと。

③屋外において火遊びまたはたき火をしないこと。

④屋外において、引火性または爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙しないこと。

⑤山林、原野などの場所で、火災が発生するおそれがあると認めて市長が指定した区域内において喫煙をしないこと。

⑥残火（たばこの吸殻を含む）、取灰または火粉を始末すること。

### 制限に従わなかった場合

### 林野火災注意報

罰則の伴わない努力義務を課すものとなっています。

### 林野火災警報

「火の使用の制限」に違反した者に対して30万円以下の罰金または拘留に処することが消防法で定められています。

### 発令状況の周知

防災行政無線や市HPへの掲載、防災メールなどにより周知します。

## 成人式の開催に伴う車両の一方通行のお知らせ

問合せ先：生涯学習課  
生涯学習担当

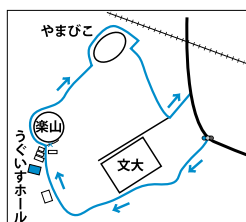
1月11日（日）11時から、都の杜うぐいすホールにおいて、「都留市二十歳の成人式」を開催します。

当日は、駐車場が大変混雑することが予想されますので、車両の一方通行にご協力をお願いいたします。また、積雪などにより、駐車できないことがありますので、できるだけ乗り合わせや送迎などでご来場くださいますようお願いいたします。

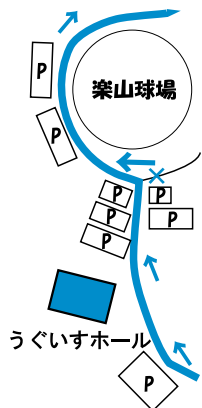
例年、会場までの道路が霜や凍結などですべりやすくなっていますので、十分に気をつけてご来場ください。

### 車両の一方通行にご協力を！

#### ■周辺図



※お帰りの際は楽山球場・やまびこ競技場経由で都留バイパスまで出てください。



## 就学援助(入学準備金)の入学前支給

問合せ先：学校教育課  
学校教育担当

4月に小・中学校に入学予定の子どもの保護者のうち、就学援助の認定を受けた方へ、入学前に入学準備金を支給します。

### 支給対象者

次のすべてに該当する方が、生活保護は受けていないが、それに準じた程度に生活が困窮していると認められた方（同居家族全員の収入による審査があります。）

②4月に小中学校に入学予定の方

③市内に住所を有している方

※3月末日以前に市外に転出する可能性がある場合は、学校教育課へご相談ください。

### 申請期間

1月15日（木）～

2月10日（火）

※期間内に申請されなかった場合は、入学前に支給できません。

### 提出先

入学予定の小中学校

## 都留市子ども・子育て会議の委員を募集します！

市では、「都留市子ども・子育て会議」を設置しています。市民の立場からのご意見をいただくため、委員として参画していただける方を募集します。

### 募集要件

- 任期** 4月1日～令和11年3月31日(3年)
- 募集人数** 2名
- 内容** 本市の子ども・子育て支援施策の推進や進捗管理に係る調査・審議など
- 報酬** 条例の規定に基づき、委員報酬(日額：5,000円)の支払いあり
- 応募資格**

- 申込時の年齢が満20歳以上、かつ、18歳以下の子どもの保護者
- 本市に引き続き1年以上居住し、かつ、本市に住所を有している
- 児童福祉や子ども・子育て支援新制度などについて知識や関心がある
- 平日の昼間に開催する会議に出席できる(年1～3回程度の想定)

**応募期間** 1月13日(火)～30日(金)

**応募方法** 申込書に必要事項を記入し、健康子育て課までご提出ください。  
提出方法は、持参・郵送・FAX・メールのいずれかです。

※申込書は担当窓口での配付または市HPからダウンロードも可能です。

### 申込・問合せ先

〒402-0051 都留市下谷2516-1 いきいきプラザ都留内

健康子育て課 子育て支援担当

☎(46)5113 FAX:(46)5119 メール:kosodatechien@city.tsuru.lg.jp



**事例 (60歳代)**  
ネットで注文した商品が置き配で配達完了したという通知が届いた。自宅の玄関先に荷物が置いてある証拠の写真が添付されていた。配達完了時間から1時間以内に玄関に取りに行ったところ、荷物がなかった。業者の連絡先が分からない。

○ネット通販で商品を購入する際に、初期設定が置き配になっている場合があります。意図せず置き配を選択していないか、注文前によく確認しましょう。  
○置き配を利用する場合は、注文前に利用規約をよく読み、誤配、盗難などがあつた場合の補償の有無やその場合の連絡先を把握しておきましょう。

○宅配業者からの配達完了通知などで到着を確認したら、早めに引き取りましょう。  
○玄関先などの指定した場所に置くことで配達を完了する「置き配」は、ネット通販を中心に、急速に普及していますが、誤配、盗難などのリスクもあります。メリットとデメリットを理解して利用しましょう。

○困ったときは、お住ま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)。  
(国民生活センター 見守り新鮮情報より)  
問合せ・相談窓口  
市民課 市民窓口担当  
☎(46)0170

## 身近なお医者さん 「かかりつけ医」を持ちましょう

### かかりつけ医とは？

本人やご家族の健康や病気について広く継続的に診察し、検診や予防接種などの相談にも気軽に相談できる、身近な医師のことです。

### かかりつけ医があると安心できる理由

- 体調の変化に気づきやすい
- 専門的な検査や治療が必要な場合は適切な医療機関へスムーズに紹介してもらえる
- 生活に合わせたアドバイスが受けられる



### なぜかかりつけ医が必要なの？

高齢者の方が介護保険を利用される際には主治医・かかりつけ医の意見書が必要となります。介護保険の申請をされる前に一度医師に相談をしましょう。

### かかりつけ医を持つために

自宅の近くなど、「通いやすい場所」で「相談しやすい医師」を探し、関係を築くことが大切です。

### 地域生活支援マップの活用を！

自分らしくいきいきとした暮らしを続けていくための情報をまとめた冊子です。

身近な保健・医療・福祉に関する情報、連絡先などを含め掲載されています。

ご希望の方はいきいきプラザ都留長寿介護課もしくは地域コミュニティセンターの窓口までお越しください。



**問合せ** 長寿介護課 包括支援担当☎



## 患者満足度アンケート実施

当院では、より良い病院を目指して、毎年患者満足度調査を実施しています。

調査でいただいたご意見は、今後の病院運営に活かしてまいります。ご協力をお願いいたします。

**日程** 1月13日（火）～23日（金）

**問合先** 市立病院病

## 1月26日は「文化財防火デー」

昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺金堂が炎上し、壁画が焼損したことに基き「文化財防火デー」が定められました。近年では、フランスのノートルダム大聖堂や沖縄県の首里城でも火災が発生し、世界的に貴重な文化遺産を損失する事態となっています。

本市でも文化財を守るため、尾県郷土資料館にて、1月24日（土）に防災訓練を予定しています。

文化財は、歴史・文化を正しく理解する上で欠かすことのできない国民共有の財産です。地域の防災組織や市民の皆さんが一体となり、文化財と防火・防災意識を高め、文化財を守りましょう。



**問合先** 消防課 予防担当

## 献血のご協力のお願い



**日時** 1月23日（金）

9時30分～11時45分、13時～15時30分

**場所** 市役所前駐車場

**予約献血ができます！**

献血希望日時の3時間前まで予約可能です。予約には献血WEBサービス「ラブラッド」への会員登録が必要です。未登録の方はこちらからアプリをダウンロードし、新規会員登録に進んでください。



※ご本人の確認のため、運転免許証などの提示をお願いすることがあります。

**問合先** 健康子育て課 健康づくり担当

## パソコンリサイクルの注意事項

12月に配布したチラシ内容について、基本的には無料ですが、オプションにより有料となる場合があります。

**有料となる場合**

- 回収物にパソコンが含まれない
- データの消去を依頼
- ブラウン管モニターの処理依頼
- 箱のサイズと重量

※詳細は、リネットジャパンリサイクル株式会社

【☎0570(085)800】へお問い合わせください。

**問合先** 地域環境課 環境政策室



### 福袋の販売

**日** 1月2日（金）限定販売 ※なくなり次第終了  
**レストランからのお知らせ**

冬季限定「あったかラーメンフェア」を開催します。

### 年末年始の休業日

12月31日（水）、1月1日（木・祝）

新年は1月2日（金）から営業を開始します。

### 臨時休業日

1月26日（月）メンテナンスのため臨時休業

### 1月の営業時間に関するお知らせ

平日9時～17時、土日祝日9時～18時

※1月2日（金）、3日（土）は9時～16時

### レストラン「お勝手場」の営業時間について

平日：10時30分～15時

※1月2日（金）、3日（土）は9時～14時

土日祝日：10時30分～15時30分

（ドリンク、アイス類は16時まで）

朝食販売：土日祝日8時30分～10時

1月2日（金）の朝食営業は行いません。

道の駅つる ☎(43)1110



# Information

### アイコンの見方

**日**→日時 **所**→場所 **人**→定員・対象  
**¥**→料金 **問**→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。

### 情報募集 道の駅つる

#### 新春ガラポン抽選会を開催します！

1,000円以上お買い上げ毎に、ガラポン抽選会に挑戦できます！（1人につき最大5回まで抽選可能）

また、子ども向け（小学生以下）の無料ガラポンも開催します。※景品が無くなり次第終了します。

**日** 1月2日（金）9時～16時

#### お汁粉のお振舞い

日頃の感謝を込めて、ご来場された方にお汁粉を振る舞います。

**日** 1月2日（金）、3日（土）

## 情報募集 総合型地域スポーツクラブ

### 都留アスリート倶楽部会員募集！

寒さに負けず仲間と一緒にスポーツを楽しもう！  
どの教室も無料体験ができますので、お気軽に希望する教室にご参加下さい。  
※各教室とも体験される際は、事前にご連絡願います。

#### ¥入会金

中学生以下 1,500 円、高校生以上 2,300 円、  
65 歳以上 1,700 円、親子ファミリー 3,500 円  
(それぞれスポーツ保険代含む)

#### 陸上運動・競技教室 (1 月～3 月)

日 1 月 10 日、24 日、2 月 7 日、14 日、  
3 月 7 日、21 日 (土) 15 時～

所 都留市民総合体育館 (1・2 月)、やまびこ競技場 (3 月)

¥ 500 円 / 回

※2 月 15 日、3 月 22 日 (日) やまびこ記録会開催  
(入会者に限り参加料無料)

問 ☎ 090(7732)3421 宮井

#### ターゲット・バードゴルフ教室

冬期お休み中です。

問 ☎ (43)3868 山本

#### ふれあいボウリング教室

日 毎週土曜日 10 時 30 分～

所 都留ファミリーボウル ¥ 1,100 円 / 回

問 ☎ 090(3242)3888 尾形

#### ソフトバレーボール教室

日 毎週土曜日 20 時～

所 宝小学校体育館他 ¥ 300 円 / 回

他 参加希望の場合、事前連絡をお願いします。

問 ☎ (43)2312 深沢

#### ソフトテニス教室

日 毎週水・木曜日 19 時～

所 市営テニスコート ¥ 200 円 / 回

問 ☎ 090(3095)0718 程原

#### 硬式テニス教室

日 2 月 15 日、3 月 15 日 (日) 9 時～、  
3 月 27 日 (金) 20 時～

所 市営テニスコート

¥ 300 円 / 回 (大学生以下 200 円 / 回)

問 ☎ 090(9005)4385 橋本

問 総合型地域スポーツクラブ 総合問合先

○都留アスリート倶楽部

代表：横溝、担当：宮井 ☎ 090(7732)3421

○都留市スポーツ協会事務局 ☎ (20)8855

## 講座 大学コンソーシアムつる

### ◆健康科学大学

#### 2026 年度入学試験のご案内

##### 一般選抜Ⅰ期

○出願期間 1 月 5 日 (月) ～ 16 日 (金)

○試験日 1 月 29 日 (木)

○試験会場 都留、甲府、東京、松本、沼津

##### 一般選抜Ⅱ期

○出願期間 1 月 20 日 (火) ～ 2 月 6 日 (金)

○試験日 2 月 12 日 (木)

○試験会場 都留、甲府

問 健康科学大学 看護事務室 ☎ (46)6600



### ◆産業技術短期大学校

#### 能力開発セミナー 2 月開講講座

○ホームページ開設 (基礎・応用)

所 産業技術短期大学校 都留キャンパス

問 産業技術短期大学校 ☎ (43)8911



## 情報募集 富士・東部保健福祉事務所

### 「はたちの献血」キャンペーン

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

献血された血液は、血液製剤としてがんなどの治療に用いられます。少子高齢化社会の日本では、血液製剤を必要とする人が増加する一方で、若年層の献血者数は減少しています。血液の安定供給のために、献血への御協力をお願いします。

山梨県内では、献血バスや甲府献血ルームで献血を行うことができます。

#### 献血ルーム

所 甲府市中央 2-9-21 ファース甲府ビル 2 階

☎ 055(251)5891

#### 献血バス

山梨県赤十字血液センターの H P で献血バスの運行スケジュールを確認できます。

問 富士・東部保健福祉事務所 ☎ 0555(24)9033

## 情報募集 ありがとう、花束の会

ひきこもりや不登校の家族の会です。本人や家族がほっと笑顔になれる時間を一緒に過ごせたらと思い開催します。お気軽にお集まりください。

日 1 月 19 日 (月) 13 時 30 分～

所 いきいきプラザ都留 2 階ミーティングルーム

問 代表 野武 ☎ 080(1282)2576



**情報募集** 田原交流センター nicot

**筆と笑いの初春会**

一年の幕開けを祝う新春イベントを開催します！

日 1月10日(土) 10時～15時

所 田原交流センター nicot **¥無料**

問 田原交流センター nicot ☎ (67)8606



**情報募集** 都留市地域子育て支援センター『はぐっと』

**はぐっと初めてツアー**

スタッフがはぐっと館内をゆっくりご案内します。

日 1月6日(火)、24日(土)

① 10時～10時30分 ② 14時～14時30分

人 初来館の方

**親子撮影会**

大好きなおうちの人と一緒にハイ、チーズ♡

日 1月14日(水)

① 10時～10時40分 ② 10時50分～11時30分

人 未就学児の親子 / 定員①8組、②7組

他 1家族1カット、後日データ納品になります。

**ピラティス講座**

ピラティスで心と体をほぐしましょう♪

日 1月16日(金) 10時～11時

人 未就学児の保護者 / 定員6名

**新聞紙で遊ぼう！**

新聞紙をちぎったり破いて遊ぼう！11時からみんな新聞紙の雪だるまを作るよ♪

日 1月18日(日) 10時～11時15分

人 未就学児の親子

**1月お誕生会**

1月生まれのお友だちをみんなでお祝いしましょう！

日 1月22日(木) 10時～11時

人 未就学児の親子 / 定員10組

**絵本読み聞かせ(こぐまクラブ)**

絵本の読み聞かせや製作があります♪

日 1月28日(水) 10時～11時

人 未就学児の親子 / 定員10組

問 都留市地域子育て支援センター『はぐっと』

(田原交流センター nicot 1階) ☎ (67)8321

◆毎月親子で楽しめる季節の製作を行っています。

※料金の記載のないイベントは、無料(市外の方はひろば利用料として100円/1世帯)でご利用いただけます。

※保護者対象のイベントは、ご希望に応じてお子様を同じひろば内で無料でお預かりすることもできます。



HP



LINE



インスタ

**講座学習** 健康ジム プログラム

**LaLaLa Fit**

日 1月6日、20日、27日(火) 10時～

1月9日、23日(金) 10時～

人 一般(60歳以上) 15名 **¥600円/回**

**ズンバ**

日 1月6日、20日、27日(火) 19時～

1月7日、14日、21日、28日(水) 19時～

人 一般(高校生以上) 15名 **¥600円/回**

**卓球教室**

日 1月7日、14日、21日、28日(水) 13時～

人 一般(高校生以上) 12名 **¥600円/回**

**ズンバキッズ教室**

日 1月10日、17日、24日、31日(土)

小学校低学年 10時～、小学校高学年 11時～

人 各12名 **¥800円/回**

**LaLaLa DVD サーキット**

日 1月16日、30日(金) 10時～

人 一般(60歳以上) 15名 **¥300円/回**

**キッズ・ジュニアスポーツ塾**

日 1月18日(日) 跳び箱

幼児：10時～、小学校低学年 11時～

人 各10名 **¥幼児300円/回、小学生400円/回**

※別途入館料がかかります。(単発でも1クールセットでも入館料がかかります。)

※定員を超えた場合は、抽選により参加者が決定されます。

※健康ジムで実施中の教室の一部を抜粋して掲載しています。

問 健康ジム ☎ (45)4111



**情報募集** 信玄公祭り実行委員会

**第52回(令和8年度)信玄公祭り**

**通訳案内ボランティアスタッフ募集**

山梨県では「信玄公祭り」のお手伝いをいただく通訳案内ボランティアを募集しています。

○募集業務 通訳案内ボランティア

○人 員 10名程度

※原則として18歳以上70歳未満の方

※英語または中国語の通訳ができる方

※定員になり次第受付を終了します

○業務日時 4月4日(土) 14時～19時30分(予定)

**○応募方法**

応募フォームに入力または参加申込書に必要事項を記入し、メールにて応募

・宛 先：信玄公祭り実行委員会「会場ボランティア係」(やまなし観光推進機構内)

・メール：shingen@yamakan-sk.jp

○締 切 2月16日(月)

問 信玄公祭り実行委員会

☎ 055(231)2722 FAX：055(221)3040



応募フォーム

## 情報募集 上谷交流センター

### 新春餅つき大会

新春イベントとして餅つき大会を開催します！大人も子どももみんなで楽しい新春の思い出をつくりませんか？当日はつるビーも餅をつきに來ます！

日 1月17日（土）11時～ 所 上谷交流センター 庭園

人 どなたでも参加可能

※ご來場人数が多い場合、人数制限を行います。

料 無料

他 餅つきの体験のみで、食品衛生の観点から餅の試食は出来ません。

問 上谷交流センター ☎ (67)9155

## 情報募集 探究まなび場つるラボ

### なりきりラボ 体験会

子どもたちが夢中になれるしごとを探そう！今回の体験会では、「好き」を仕事にする力を養います。

日 1月24日（土）

①エレキエンジニア：13時15分～14時45分

②絵本作家・漫画家：15時15分～16時45分

所 つるフィールド・ミュージアム

人 小学1～3年生とその保護者

/ 定員各回9名

料 無料

他 申込：つるラボ LINE から

問 一般社団法人 都留まなびの未来づくり推進機構 ☎ 080(7589)4001



つるラボ公式  
LINE



HP

## 情報募集 ぴゅあ富士

### ぴゅあ富士・自主事業

「ママのための男の子のカラダとココロの教室」

日 1月31日（土）10時～11時30分

所 ぴゅあ富士 交流室

人 男の子の母親、関心がある方（乳幼児～小学校低学年向け）/ 定員20名

料 無料（事前の申込みが必要）

問 ぴゅあ富士 ☎ (45)1666

## 情報募集 暮らしに役立つみんなの広場

### ～身体ぽかぽか～健康セルフケア体験会

体の血行を促進し、体内の冷えを改善する簡単なセルフケアです。寒い冬もあと少し、身体ぽかぽかになって元気に乗り切りましょう！

日 2月3日、17日（火）10時30分～12時

※どちらかの日をお選びください。

所 教育プラザ都留 レクリエーション室

人 各回15名 ※定員になり次第締切 料 無料

他 持ち物：ヨガマット、5本指ソックス、タオル、飲み物

問 まちづくり交流センター ☎ (43)1321

## 情報募集 NPO法人にこ研

### にこ研遊ぼう会@交流和室

いつもみんなが遊んでいる「交流室」の和室で一緒に遊びましょう♪

日 1月14日（水）10時15分～11時（受付10時）

所 まちづくり交流センター 1階交流和室

人 未就園児親子 料 無料 他 予約不要

### みんなでリトミック♪

グランドピアノの音色に合わせて親子で触れ合い、楽しく身体を動かしましょう♪

日 1月21日（水）10時15分～11時（受付10時）

所 まちづくり交流センター 1階交流室

人 未就学児親子（赤ちゃんもOK） 料 無料 他 予約不要

### 交流室で遊ぼう♪

まちづくり交流センター1階の交流室で遊びませんか？赤ちゃんはもちろん、就園児、就学児も利用可能です。季節の工作もお楽しみいただけます♪

日 火曜日～土曜日（祝日は休み）9時～16時30分

※新年は1月6日（火）からご利用いただけます。

※1月12日（月）が祝日のため、13日（火）は振り替えて休館となります

人 市外県外の方も利用可能 料 利用無料

他 予約不要・飲食可能

問 NPO法人にこ研 親子のえがお研究クラブ ☎ (43)1330



HP



LINE



インスタ



ファミサポ

## 情報募集 都の杜うぐいすホール

### 優秀映画鑑賞推進事業～名画傑作選～

時代が変わっても、色褪せることのない不朽の名作をお届けします。

日 1月31日（土）

10時～ 『羅生門』（1950年 大映）

13時30分～ 『雨月物語』（1953年 大映）

2月1日（日）

10時～ 『不知火検校』（1960年 大映）

13時30分～ 『座頭市物語』（1962年 大映）

所 大ホール

料 1作品200円／全席自由席（前売予約販売はありません。当日入場時にお支払ください）

休館日 12月29日（月）～1月3日（土）

6日、13日、20日、27日（火）

問 都の杜うぐいすホール ☎ (43)1515



## 情報募集 山梨県 県民生活安全課

### 令和7年度食の安全・安心を語る会

「健康食品」をテーマとした講演を実施します。

日 2月18日(水)14時～16時 所 山梨県立文学館 講堂  
他 事前予約制

Web または FAX【055(223)1640(山梨県 県民生活支援課)】にて申込

山梨県 県民生活安全課 ☎055(223)1588



## 情報募集 放送大学

### 4月入学生募集

放送大学はBS放送やインターネットで学べる通信制の大学です。幅広い授業科目が1科目から学べます。

○出願期間 第1回 2月27日(金)まで  
第2回 3月16日(月)まで

○資料を無料で差し上げています。

資料の請求は問い合わせください。

山梨放送大学山梨学習センター ☎055(251)2238



## 情報募集 山梨県立就業支援センター

### 職業訓練「農業科」の受講生募集

○募集コース(定員)

・果樹コース(30名)

・野菜・有機農業コース(30名)

○受講料 無料(テキスト代など自己負担あり)

○訓練期間 4月15日(水)～令和9年1月14日(木)

○訓練場所 専門学校山梨県立農林大学校(北杜市)

○募集期間 1月5日(月)～2月24日(火)まで

○応募資格 県内農業法人などへ就職を目指す方他

※自営業のみを目指す方は申込不可

山梨県立就業支援センター ☎055(251)3210



## 情報募集 令和7年度自衛官等採用案内

募集種目	資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	～2月12日(木)	Web試験: 2月14日(土)～18日(水) 口述試験、身体検査: 2月21日(土)
陸上自衛隊 高等工科学 校生徒	一般 中卒(見込含)17歳未満	～1月15日(木)	1次: 1月24日(土)、25日(日) 2次: 2月14日(土)

※資格や詳細な日程は山梨地方協力本部のHPをご確認ください。

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



HP

## 情報募集 山梨県 文化振興・文化財課

### 第24回やまなし県民文化祭「やまなし美の競演2026」

美術・書道・華道・写真・フラワーデザイン・ハンドクラフト部門における県内代表作家作品の展覧会を行います。

日 1月15日(木)～18日(日)10時～18時

※最終日は16時まで

山梨県立図書館 イベントスペース

¥入場無料

第24回やまなし県民文化祭

「みんなあつまれ!やまなしカルチャーランド」

気軽に文化芸術に触れてもらう機会として、合唱やバレエなどさまざまな文化芸術活動の発表イベントを行います。

日 2月15日(日)10時～15時

山梨県生涯学習推進センター交流室、

山梨県庁噴水広場

¥入場無料

山梨県 文化振興・文化財課 ☎055(223)1797



## 情報募集 関東電気保安協会





# 協働通信

## 活動報告

### ◆盛里地域

#### ○健康づくり事業「体力測定会」

10月12日、盛里地区スポーツ振興会との共催により、体力測定会を開催しました。測定後はボッチャや筋力アップ教室を行うなど、体を動かす楽しさを体験し、地域の皆で楽しい時間を過ごしました。



### ◆谷村地域

#### ○ふるさと環境実行委員会

##### 花苗植栽事業

10月19日、11月11日、谷村の街並み環境美化を目的として、谷村地域の各自治会や関係機関のご協力ののもと、877本のパンジーの苗を植えました。

事業に参加された皆さん、大変お疲れさまでした。



▽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  
開館時間

火曜日(祝日除)9時~17時

▽問合先

☎(43)1321 FAX(43)1322

### ◆東桂地域

#### ○第22回まちづくり文化祭・東桂

11月8日・9日、「第22回まちづくり文化祭・東桂」を開催し、約2,900名もの方々に参加していただきました。

また、今年は東桂小と東桂中の生徒がコミュニケーションスクールとして本格的に参加し、会場の設営なども手伝っていただきました。

ステージ部門では21の団体・個人が歌やダンスなど日頃の活動成果を発表され、展示部門では保育園児による陶芸・造形をはじめとしたさまざまな文化作品が出品されました。さらに、特設部門では豚汁やぼたん汁・抹茶などが来場者にふるまわれました。



### ◆三吉地域

#### ○グラウンドゴルフ教室

11月15日、グラウンドゴルフ教室を開催しました。今年も都留市グラウンドゴルフ協会のご協力をいただき、三吉地区社会福祉協議会との共催で実施しました。

子どもから高齢者まで30名以上の方が集い、普段の運動不足の解消など健康づくりを意識しながら、楽しい一日を過ごしました。



### ◆開地地域

#### ○文化交流展

11月29日・30日、都留文科大学附属小学校体育館にて、「文化交流展」を開催しました。

地域の皆さんのさまざまな作品や附属小学校の児童の作品展示のほか、菅野川キッズクラブの児童によるキッズカフェも開かれました。



### ◆禾生地域

#### ○秋の花植え

11月3日、24日、環境美化事業として、禾生地域各地の秋の花植え作業を行いました。



#### ○第20回文化展

11月22日・23日、「第20回文化展」を開催しました。

20周年記念として、式典のほか小中学生などによる合唱や演奏、キッチンカーの出店など大変賑わいました。また、作品展示では地域で活動する個人や団体などの文化・芸術作品が展示され、多くの方が鑑賞しました。



#### ○グラウンドゴルフ大会

11月30日、健康増進事業として「グラウンドゴルフ大会」を行いました。

多くの方が参加し、ナイスショットやホールインワンに歓声が沸く中で、気持ちよい汗を流しました。





# 学生が考える！

Vol.7



## 都留市の企業×SDGsの未来

カヌー作りを通して豊かな森の循環を守る

問合先 企画課 企画担当

SDGsに取り組んでいる市内企業を都留文科大学生が実際に訪問・取材し、皆さんに紹介！第7弾はカヌー工房とロッジを運営しながら「森と水と人をつなぐ」活動を行っている、鹿留カヌー工房に学生が迫ります。



### 1. カヌーを森と人の懸け橋に

鹿留カヌー工房は、間伐材を利用したカヌー製作や木工体験、宿泊ロッジを運営しています。森の中の工房やロッジで実際に自然を楽しむことを通して、森や水に関心を持ってもらう機会を提供しています。

鹿留カヌー工房の山田さんは「森林を共に守る（整備する）人を増やすきっかけ作り」として工房を始めたそうです。「人工林は人の手を加え続けることが大事。適切に間伐し、間隔を空けることで残った木が太く成長し土砂崩れを防ぐ。また、日光が入る隙間を作ること下草が生え、生物多様性にも寄与する。工房やロッジに来て森に触れた人が環境保護へ興味を持ち、一緒に森の守り人になってくれると嬉しい。」と話されていました。



▲森を案内してくれる山田さん。森が豊かだと川も空気も綺麗になり、良い自然の循環が生まれる。



▲工房では大人だけでなく、森林教育の場として県内外の小学生も受け入れており、森林ツアーや自作の紙芝居で森の素晴らしさと現状の課題を伝えている。



### 2. 地域経済に貢献し、未来のまちづくりを考える

カヌー製作を行うためには約40日間工房に通う必要があるため、一度きりの観光にとどまらない交流（関係）人口を生み出しています。また、工房の薪ストーブに使用する間伐材を南都留森林組合から購入したり、ロッジの清掃を地元業者に依頼したりし、地域経済にも貢献。都留文科大学生と観光事業者からなる「都留の観光を考える会」にも参加し、持続可能なまちづくりに取り組まれています。

#### 学生からの一言

「まずは楽しんでもらって森好きの仲間を増やしたい。最初から環境保護だけを訴えても人は集まらない。」という考えに共感しました。サウナカー体験の後に入れる川がとても綺麗で、自然の素晴らしさを実際に感じたあと、管理が行き届きづらい森林の現状を知り、自然環境を守るために自分たちができることは何か、考えるきっかけになりました。自然に囲まれた都留で生活している私たちが森の課題を理解することの重要性を感じました。

取材者：都留文科大学生 渡辺 さやか、平松 敬汰郎



取材先：鹿留カヌー工房  
(都留市鹿留 3064)  
山田 恭嗣

鹿留カヌー工房の  
問合せはこちらから▶



#### 鹿留カヌー工房の SDGsのポイント

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



##### 8. 働きがいも経済成長も

都留の自然を観光資源に活かした持続可能な経済活動



##### 13. 気候変動に具体的な対策を

健康な森を作り、二酸化炭素削減と自然災害削減に貢献



##### 15. 陸の豊かさを守ろう

間伐材を活用し、森の健全な循環を促す

都留市ではSDGs宣言事業所を  
募集しています。

「都留市SDGs宣言事業について」市HP▶

取材協力：地域活性化起業人  
宮川 清希（㈱ニコン日総プライム）





## 子どもたちの心と知能を育むために

以前、認知脳科学を研究している澤口俊之教授の講演で、「子どもたちの心と知能を育むということとは、脳を育むということ、そのためには、前頭前野という部分を鍛えることが有効である」という話を聞きました。

前頭前野とは、脳の前方にある前頭葉の一部で、「人間らしさの知能」ともいわれるそうです。IQといわれる知能と違って、社会生活を行う上で必要な理性、協調性、感情のコントロール、主体性、やる気、思いやりなどの能力に関係があることです。この部分を鍛えることにより、キレる、落ち着きがない、といった行動が変化するそうです。

講演の中で特に興味深かったことは、次の3点です。

○脳は8歳までに95%が完成し、能力の獲得、発達という面からは8歳までが大切な時期である。

○特にPQ(前頭前野を使う能力)を伸ばすためには、①読み書き

計算(声に出しての速読、一桁の簡単な計算)②会話(言語発達が重要、特に幼児期の母親の語りかけ)③適度なストレス(脳に刺激を与えるが過度なものは逆効果)④豊かな社会関係(家族関係、友だち関係)が有効。

○PQの成長を阻害する要因として①過保護、過干渉②劣悪な母子関係③過度なTV、ビデオ、テレビゲーム④行き過ぎた英才教育、IQ偏重教育が挙げられる。

また、幼稚園児を調べると、子どもたち同士の遊びの時間が、最もPQを使っている、次いで父親による育児の時間という結果を聞き、子どもたち同士の遊びの大切さ、家族の中での父親の役割の重要性が明らかになったそうです。

今、「生きていく力」の育成の必要性が注目されていますが、家庭やさまざまな立場の人々が子どもたちと関わりながら、幼児のうちから豊かな体験を積み上げて成長していけるように、環境を整え心と知能を育んでいきたいものです。

### 交通事故死より多い？

## ヒートショックによる入浴中の事故に注意！

問合せ先 健康子育て課 健康づくり担当

厚生労働省の令和5年人口動態統計によると、「不慮の溺死及び溺水」事故で亡くなった高齢者は8,270人で、そのうち浴槽での事故で亡くなったのは6,541人と、高齢者の交通事故死者数の1,466人(参考：警察庁「令和5年における交通事故の発生状況について」)のおよそ4倍となっています。入浴前後での血圧の急激な変化が原因で一過性の意識障害を起こすことがあり、それにより浴槽の中で溺れる危険があるので注意しましょう。

### ヒートショック対策〇×クイズ！

参考：消費者庁HP「コラム Vol.12 高齢者の事故」

正しいものには〇を、間違っているものには×をつけてみましょう！

**Q** 湯の張った浴槽のふたを入浴前にあらかじめ外しておくことは、ヒートショック対策になる。

**A. 〇**

湯船の蒸気や暖房器具などを活用してできるだけ脱衣所や浴室を暖め、寒暖差が少なくなるように心がけましょう。

**Q** 湯温 41℃以下の湯船に 10 分までを目安に入浴する。

**A. 〇**

温度計やタイマーを活用し数値をみえるようにしておくことも、浴室での事故防止につながります。



**Q** 入浴終了時は、湯船から素早く立ち上がり出る。

**A. ×**

急に立ち上がることで血圧が急激に下がってしまいます。手すりをもつなどして浴槽からゆっくり立ち上がりましょう。



**Q** ごはんの後はすぐにお風呂に入る。

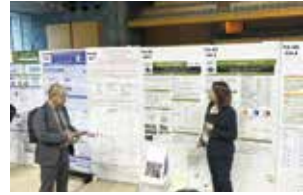
**A. ×**

食事の直後だけでなく、飲酒後、医薬品(睡眠薬・精神安定剤)服用後は血圧が低下しやすいため、できるだけ入浴は避けましょう。



公衆衛生学会において、都留市高齢者生活調査について発表しました！

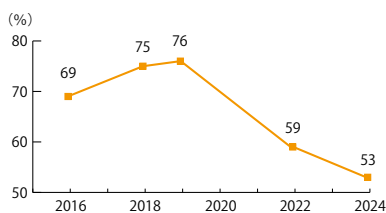
10月31日、静岡県で開催された第84回日本公衆衛生学会において、2016年より実施している都留市高齢者生活調査の分析結果を発表しました。



テーマ 介護予防事業による高齢者の健康行動および健康指標への影響：8年間の縦断調査

コロナ禍を含む8年間に渡る地域在住高齢者の行動要因と健康状態の変化を確認し、本市における介護予防事業の成果を検証しました。

◆地域活動不参加者の割合

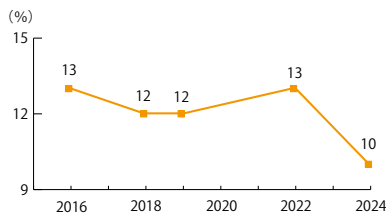


【分析結果】

2016年から2024年にかけて地域活動に新たに参加する方の割合が増え、抑うつ傾向の方が減少傾向にあることが確認されました。

これらのことから、**本市の介護予防事業は住民の健康行動を促進し、健康維持に寄与した可能性があることが分かりました。**

◆抑うつ該当者の割合



※2017年から行っている通いの場「いーばしょ」事業は、これまでの調査結果より、高齢者の特徴として、ひざ痛などの運動機能障害があること、認知機能低下やうつ病の傾向があることが報告され、これらの課題解決のため介護予防事業として、スタートしています。

都留市高齢者生活調査を実施します！

市内在住65歳以上で介護保険認定を受けていない方を対象に1月中旬に郵送にてアンケート調査を実施します。ご自身の健康状況の確認と今後の市における健康づくり活動の参考のため、ぜひご協力ください。



セーフコミュニティ つる

～世界基準の安全・安心なまちづくり～ 第92号

問合せ先 地域環境課 地域振興担当

◆交通安全対策委員会の活動を報告します！ 反射材パレード

11月27日、都留文科大学周辺において反射材を身に着けながら行進し、反射材着用をPRする「反射材パレード」を開催しました。

パレード前には、都留文科大学6号館前とオギノ都留店にて、つるビーと一緒に授業終わりの大学生に向けて、反射材の啓発活動・配布も行いました。





# Museum ミュージアム 都留

開館時間 9時～16時30分  
※最終入館は16時まで  
入館料 無料(一部の企画展・特別展を除く)  
休館日 月曜日、祝日の翌日、  
第3火曜日(館内整理日)  
問合先 ミュージアム都留  
☎(45)8008

◆エントランスホール展「山梨の生活史」と俳優・品川隆二 同時開催中！



令和7年度ミュージアム都留企画展

地域の中の大学 — 都留文科大学の歴史とこれから

会期 令和8年2月1日(日)まで

THMC連携事業 デジタル都留さんぽ

日時 1月17日(土) 13時30分～

会場 研修室 定員 10名(要予約)

ギャラリートーク

日時 1月17日(土) 14時30分～

会場 第二展示室



## 第33回都留市ふれあい全国俳句大会 作品募集

令和8年5月30日(土)にまちづくり交流センターにて開催する「都留市ふれあい全国俳句大会」の「応募作品の部」への作品募集中です！  
たくさんの方からの投句をお待ちしております。

**募集期限 1月31日(土)【当日の消印有効】**

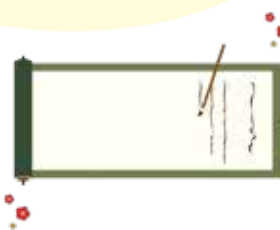
※定額小為替・現金は送らないでください。

※投句数・作品集贈呈対象者は限定となります。

※募集要項と投句用紙は、市HPからダウンロードできるほか、ミュージアム都留でも配布しています。郵送も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

今年度より全部門の

- 投句料が無料
- オンラインから応募が可能になりました。



### 投句方法

#### ◆一般部門

##### ○オンライン

市HPの投句フォームから応募してください。

##### ○郵送

所定の投句用紙(コピー可)または市販の原稿用紙に作品、住所、氏名(俳号)、電話番号を記入の上、封筒に入れて下記の住所にお送りください。(名前と俳号、俳句にフリガナ必須)



#### ◆高校生・大学生部門

##### ○オンライン

市HPの投句フォームから応募してください。  
※学校などで取りまとめる場合は、HPから様式をダウンロードしてお申し込みください。



### ◆注意事項(両部門共通)

- 投句料は無料。1人5句まで。
- 作品は四季雑詠・未発表作品に限ります(インターネット上に掲載した作品も既発表作品になります)。
- 作品と氏名、俳号には必ずフリガナをふってください。
- 二重投句や類句、類想句については賞を取り消すことがあります。
- 大会作品集は入賞・入選者のみに贈呈します。
- 投句用紙に記載した個人情報のうち、俳号(氏名)とお住まいの市町村名を作品集に掲載します。
- 賞状には俳号を記載します。ただし俳号のない方は氏名となります。

### 問合せ・応募先

都留市ふれあい全国俳句大会事務局  
(ミュージアム都留 内)  
〒402-0053 都留市上谷1-5-1 都留市教育委員会内  
☎(45)8008 FAX:(45)8201



# 本にふれる ～図書館通信～

開館時間  
9時30分～17時  
\*火・木は2階のみ  
19時まで開館します。  
休館日 1～3、5、12、  
13、19、26、30日

今月の新着  
児童図書 全 99冊  
一般図書 全205冊  
問合先 都留市立図書館  
☎(43)1324

## 図書館司書が選ぶ、今月のおすすめ

飼い犬に腹を噛まれる



『飼い犬に腹を噛まれる』  
梶子女王 著  
PHP研究所  
梶子女王殿下の最新エッセイ集。日本文化に造詣が深く、わかりやすく美しい文章で表現されている。梶子女王は気さくなお人柄で、身近な護衛官や周りの人たちとの楽しい関係もうかがい知れる。本書を読み、改めて神話を再読したい。

『開運えんぎもの図鑑』

高野紀子 作  
あすなろ書房



だるまや七福神、招き猫など縁起のいい物から、食べ物や色など、さまざまな縁起物を紹介。カラフルな絵とルビを振った解説で子どもから大人まで楽しめる。お正月に読むのにぴったりの一冊。

## 今月の新着図書

- |   |  |
|---|--|
| <p>◆一般図書</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○名門校の本棚</li> <li>○まじないの文化史</li> <li>○「家」に探る苗字となまえ</li> <li>○それ犯罪です！</li> <li>○認知症を治す！</li> <li>○二十四節季を楽しむ薬膳パスタ</li> <li>○交通トラブル六法</li> <li>○山のリスクマネジメント</li> <li>○絶滅しそうな世界の文字</li> <li>○あの冬の流星 朝倉宏景 ほか</li> </ul> | <p>◆児童図書</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学校給食のひみつ図鑑</li> <li>○こんなときなんて言う？</li> <li>○虫と仕事したい！</li> <li>○カタミミの森</li> <li>○ふしぎながつちゃん</li> <li>○友だちは名探偵</li> <li>○みんなの居場所</li> <li>○ずっと工事中！沢田マン ション</li> <li>○せいろサウナぽかぽかや ほか</li> <li>○天狗裁き</li> </ul> |
|---|--|

あけましておめでとうございます

## 年明けは1月4日から開館します

### ◆資料展示「働き方 再考」

昨今、人手不足は深刻な状況が続いている。  
2025年10月時点で正社員の人手不足を感じている企業は51.6%、非正規社員は28.3%（帝国データバンク：人手不足に対する企業の動向調査2025年10月）

育児、介護、精神疾患などさまざまな理由のため離職せざるを得ない人も一定数いる。労働時間短縮、テレワーク、多様な働き方をさぐり、自分らしく働き仕事も家庭も両立できる社会について考えてみましょう。働き方に関連する図書を紹介します。

※新年早々の貸出図書には「お年玉」付き！



## 今月のおはなし会

場所：3階図書館 おはなしコーナー  
※予約不要

### ○ひびきの会のよみきかせ

みんなが選んだ絵本や紙芝居を読みます。

日時：1月10日（土）10時30分～

### ○こぶたの会の“ワクワク”おはなし会

日時：1月24日（土）10時30分～



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

## 長寿犬として表彰されました！



奥秋さんと  
純ちゃん



板倉さんと  
メイちゃん

動物愛護週間に併せ、山梨県獣医師会が主催する長寿犬の表彰で、板倉さん宅の愛犬「メイちゃん」、奥秋さん宅の愛犬「純ちゃん」、日向さん宅の愛犬「ハッピーくん」、平井さん宅の愛犬「マロンくん」、藤本さん宅の愛犬「クッキーちゃん」が長寿犬(すべての犬が今年で18歳。人間年齢に換算すると88歳)として表彰されました。おめでとうございます！



藤本さんと  
クッキーちゃん



平井さんと  
マロンくん



日向さんと  
ハッピーくん

長生きの秘訣は、予防接種、食事管理や散歩など家族としてやるべきことをすることです。ペットを飼っている方は、家族のためにも適正飼育の徹底をお願いします。

## 漫画「コウノドリ」を各中学校に寄贈していただきました！



11月15日、県教育委員で医師としてもご活躍されている小澤幸子様から、市内各中学校に、出産や周産期医療の現場を丁寧に描いた医療漫画「コウノドリ」全33巻をご寄贈いただきました。  
小澤様は自身が発起人となり、「自分と他者の命を大切にして生きる力を、若い世代に育んでもらいたい」という願いを込め、クラウドファンディングで募った寄付金で購入し、県内の中学校などに寄贈する取り組みをされています。  
寄贈式に立ち会った学校長からは「生徒たちが命の大切さや人との関わりについて考えるきっかけとして、大切に活用してまいります。」と感謝の言葉が述べられました。

## 戦没者慰霊祭を執り行いました



11月27日、都留市戦没者慰霊祭を執り行いました。この慰霊祭は、先の大戦において殉ぜられた戦没者の御霊に追悼の意を捧げ、ご遺族の労苦に深く敬意を表すとともに、恒久平和を祈念し、戦争の悲惨さと平和を希求する思いを次世代に継承するためのものです。

本年は、戦後80年の節目を迎え、都留第二中学校生徒による「平和宣言」の録画を放映しました。



## 都留アルプスフリーハイキングを実施しました！



11月30日、第17回都留アルプスフリーハイキングイベントを開催しました。

今回は市内外から計248名の方々にご参加いただき、西涼寺から登山道へ入り、富士山展望台から都留の街並みと雪化粧をまとった富士山を眺め、楽山公園に至るまで清々しい秋空のもとで都留アルプスを楽しんでいたきました。

次回は3月29日に開催予定です。皆さまのご参加をお待ちしています。

## 老健つるに三味線の音色が響きました！



12月2日、八朔祭のお囃子演奏など、市内で活動する「鶯音の会」の皆さまが介護老人保健施設「つる」で三味線演奏をしてくださいました。

軽快でリズムミカルな三味線の演奏はとても迫力があり、利用者の皆さまから大きな拍手が上がりました。また、三味線の演奏に合わせて歌や手拍子を加え、思い思いに楽しんでいました。

鶯音の会の皆さまに心より御礼申し上げますと共に、また演奏にいらしていただけますよう心よりお待ちしております。

## 都留市の人口

R 7. 12. 1 現在

男 13,749人 (−22)  
女 14,358人 (−13)  
計 28,107人 (−35)  
世帯数 13,506世帯(−21)  
※( )内数字は、前月比

## 1月の納税

市県民税4期  
国民健康保険税7期  
介護保険料7期  
後期高齢者医療保険料7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!

1 月生まれの  
子どもたち



すばる  
**門嶋 昂 ちゃん**  
1月1日生まれ



お誕生日おめで  
とう！たくさん  
遊んで、笑っ  
て、幸せな1歳  
になりますよう  
に！



そう  
**三澤 想 ちゃん**  
1月22日生まれ



一歳のお誕生日  
おめでとう♡  
いつもニコニコ  
可愛い想♡元  
気に成長して  
いてね。



広報つるでは、毎月1歳の誕生日を迎える子どもの写真を掲載しています！

対象者の保護者様に通知を送っています。応募メールを送付後、2～3日以内に担当より返信メールが届かない場合  
には、お手数ですが担当までご一報いただくようお願いします。 **問合せ** 総務課 法制広報担当

**防災無線の**  
放送内容を  
確認するには？

防災つるメール



電話応答サービス

☎0554(23)6066  
24時間以内の防災無線の  
内容を確認可能

都留 CATV

無線放送内容を  
11chにて画面表示

都留市防災 SNS



広 告 掲 載 欄

広 告 掲 載 欄