

# 生涯学習

# ガイドブック



都留市教育委員会

# も く じ

## 新たな学びを始めるきっかけづくり

～講座・教室・イベント情報～

健康ジム	1
スポーツ教室	2
スポーツイベント	2
総合型地域スポーツクラブ「都留アスリート倶楽部」	3
シリアスカレッジ受講生募集	4
公民館教室	6
暮らしに役立つみんなの広場	6
はつらつ鶴寿大学	7
ふれあい講座	7
図書館・博物館へ行こう！	10
都留文科大学 市民公開講座	12
産業技術短期大学校 能力開発セミナー	12
ボランティア情報	13

## ともに学ぶ仲間を見つける

～団体・サークル情報～

公民館学級	14
都留市文化協会加盟団体	16
都留市スポーツ協会加盟団体	19

## 施設を使う

～生涯学習関連公共施設ガイド～

生涯学習・文化施設	21
スポーツ施設	23
スポーツ施設の使用申請について	25



# 都留市健康ジム



## 利用料金表(税込)

区分		市内	市外
未就学児		無料	無料
小学生～高校生	1回	100円	200円
	回数券(11回)	1,010円	2,030円
一般	1回	300円	610円
	回数券(11回)	3,050円	6,110円
65歳以上	1回	100円	200円
	回数券(11回)	1,010円	2,030円

## 初回講習会

初めての方は、  
初回講習会の受講が必要です。(要予約)  
※お電話にてご予約を承ります。

- 講習実施時間/9:00 14:00 19:00 (1日3回)
- 講習内容/①利用方法の説明 ②予約ボードの説明  
③機器説明(講習時間 約30分)
- 持ち物/身分証、室内用シューズ、トレーニングウェア、  
汗拭きタオル、飲み物



都留市健康ジム  
ホームページ

- 感染対策をしっかり行っておりますので、安心してお越しください!
- 詳しくはスタッフまでお問合せください!

お申し込み  
お問い合わせ

都留市健康ジム  
TEL : 0554-45-4111

〒402-0052 都留市中央3-9-3  
<http://www.mizuno.jp/>

● 営業時間 9:00~21:00  
(最終受付20:30)

● 休館日 月曜日  
(月曜祝日の場合は翌日休館)  
年末年始(12/28~1/4)

指定管理：ミズノグループ

# 新たな学びを始めるきっかけづくり

～講座・教室・イベント情報～

## スポーツ教室

大人も子どもも気軽に楽しく参加できるスポーツ教室です。

**問合せ先** 都留市教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興担当 **0554-43-1111**

### みんなのスポーツひろば

バドミントン・卓球などをスポーツ推進委員と一緒にプレーします。

※競技は変更となる場合があります。

**開催日時** 令和5年5月～11月の  
第2金曜日、第4月曜日  
※異なる場合もありますので、市HPをご確認ください。  
19時30分～21時30分（受付は19時15分～途中参加可）  
（詳細は広報つるでお知らせします。）

**場 所** 市民総合体育館  
**参加費** 1回100円（保険代など）



### 子ども水泳教室

25メートルをクロールで泳ぐことを目標に、レベルに合わせて段階的な指導を行います。

**開催日** 令和5年7月  
（詳細は広報つる7月号でお知らせします。）

**場 所** 市民プール  
**対象者** 小学2年生～6年生  
**参加費** 1,000円（保険代など）

## 地域活性化起業人と一緒に運動しませんか？



健康づくりに取り組む団体の皆さんのもとに出張します。開催日時や場所をご相談ください。

地域活性化起業人 岡山勇児

株式会社ルネサンスにおいてフィットネス担当・フィットネスチーフ・支配人として勤務。学生時代は陸上競技などのスポーツを経験し、健康づくりについて様々な知識を持つ。



### らくらく健康運動教室

健康づくりは運動から！  
脳トレやストレッチ、足腰の運動を中心に楽しく体を動かします。



### ストレッチ & シェイプアップ教室

無理せず続けられるポイントを絞ったストレッチと、気になる部位の筋トレを行います。

## スポーツイベント

年間を通して様々なスポーツイベントを開催しています。

お気軽にご参加・ご観戦ください。

**問合せ先**

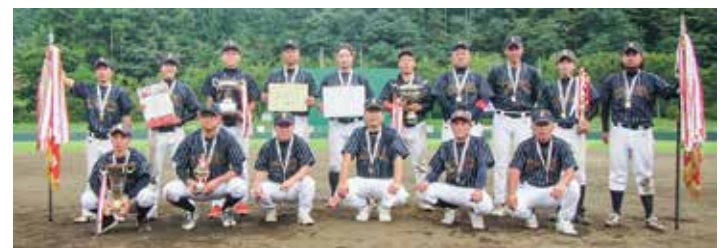
都留市教育委員会 生涯学習課  
スポーツ振興担当 **0554-43-1111**

### 第55回 都留市体育祭り

7月

地区対抗でソフトボール、バレーボール、卓球、テニス、グラウンドゴルフなど様々な競技を行い、総合優勝を競います。一人一人がスポーツに親しむことのできる一大イベントです。

**開催日時** 令和5年7月1日（土）、2日（日）  
**場 所** やまびこ競技場ほか市内各施設



### 第91回 都留市町別野球大会

8月

昭和の初期から開催されている長い歴史のある自治会対抗の軟式野球大会。毎年熱戦が繰り広げられる都留市の夏の風物詩です。

**大会日程** 令和5年8月5日、13日、20日、27日  
（いずれも日曜日）

**場 所** 楽山球場、住吉球場ほか

**申込期日** 令和5年6月30日（金）17時まで



## 総合型地域スポーツクラブ 「都留アスリート倶楽部」

都留アスリート倶楽部は、誰もが、いつでも、気軽にスポーツに取り組める場として、地域住民により自主的・主体的に運営されているスポーツクラブです。

入会者は、参加費のみでどの教室にもチャレンジできます。自分の体力や技術に応じ、健康づくり、仲間づくりのため、楽しくスポーツしましょう。どの教室にも体験コース（無料）がありますので、お気軽にご参加ください。

入会金	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 (いずれもスポーツ保険代含む)
総合問合せ先	都留市スポーツ協会事務局 <b>0554-20-8855</b> (月曜休館)

### 陸上運動・競技教室

- 時 土曜日 (月 2 回)
- 所 やまびこ競技場
- ¥ 1 回 500 円
- ☎ 090-7732-3421 (宮井)

### ソフトテニス教室

- 時 毎週水・木曜日  
19 時～ 21 時
- 所 市営テニスコート
- ¥ 1 回 200 円
- ☎ 090-3095-0718 (程原)

### 硬式テニス教室 (小学生以上)

- 時 毎週金曜日  
20 時～ 21 時 50 分
- 所 市営テニスコート
- ¥ 1 回 300 円  
(大学生以下 1 回 200 円)
- ☎ 090-9005-4385 (橋本)

### ターゲットバードゴルフ教室

- 時 第 1 土曜日 10 時～ 12 時  
第 3 土曜日 13 時～ 15 時
- 所 宝の山ふれあいの里  
ターゲットバードゴルフ場
- ¥ 1 回 300 円  
(高校生以下 1 回 150 円)
- ☎ 43-4610 (小俣)

### ふれあいボウリング教室

- 時 毎週土曜日  
10 時 30 分～ 12 時 30 分
- 所 都留ファミリーボウル
- ¥ 1 回 1,050 円
- ☎ 43-2121  
(都留ファミリーボウル)

### ソフトバレーボール教室

- 時 毎週木曜日 20 時～ 22 時
- 所 谷村第一小体育館など
- ¥ 1 回 300 円
- ☎ 43-2312 (深沢)  
※参加希望の場合、要事前連絡

10月

### 第 65 回 市民運動会

「スポーツの日の行事」として、長年市内全地区で実施されています。スポーツの振興のみならず、地域住民ふれあいの場として開催されます。

- 開催日時 令和 5 年 10 月 8 日 (日)
- 場 所 市内各地区

11月

### 第 2 回 つる湧水の里ランフェス

「つる湧水の里ランフェス」として 2 回目の大会となります。激坂 (ゲキサカ) へのチャレンジ、楽しい仮装ランナーなど、見どころも多いです。ぜひご参加ください！詳しくは広報つる 7 月号をご覧ください。

- 開催日時 令和 5 年 11 月 19 日 (日)
- 場 所 道の駅つるスタート
- 部 門 10km、3km (親子ファミリー含む)、仮装ランナー



## シリウスカレッジ受講生募集

シリウスカレッジは、「大学コンソーシアムつる」の協力を得て開校している社会人のための大学です。都留文科大学、健康科学大学、産業技術短期大学の先生方が講師となり、各学校の専門性を活かした様々な講座を行っています。3つのコースで、皆様のご入学をお待ちしています。

### 令和5年度募集要項

入学資格	都留市在住または在勤の18歳以上の方（現役の学生を除く）
募集定員	各コース10人程度（定員を超過した場合は、教育委員会において選考） ※希望者が5人に満たないコースは休講とします。
修業年限 修了認定	修業年限は1年（7月～翌年2月）とし、各コースの開講講座の2分の1以上に出席した方を修了認定し、修了証書を授与します。
受講料	各コース年額10,000円（別途教材費等がかかる場合があります）
出願手続き	下記のいずれかの方法で出願してください。 ①入学願書に必要事項を記入し、生涯学習担当へ郵送または持参してください。 入学願書は市役所2階生涯学習課、まちづくり交流センターにご用意しています。 また、ホームページからもダウンロードできます。 ②右のQRコードを読み取り、お申し込みフォームからお申し込みください。
出願期間	令和5年5月26日（金）～6月16日（金） ※入学者の決定は選考によって行い、6月中に出願者全員に選考結果を郵送で通知します。
問合せ先	都留市教育委員会 生涯学習課 生涯学習担当 <b>0554-43-1111</b>



※各講座の開催時間は、基本的に18時30分～20時です。  
※各コースの日程・講座名・会場は変更になる場合があります。

## シゴトUPコース

激変する現代社会における世界と地域の課題を踏まえ、新しい仕事のあり方や働き方について考えます。



回	日程	講座名	会場
第1回	7/19	グループワークのコツを体験しながら学びましょう！	健康科学大学
第2回	8/9	情報活用とメディアリテラシー	都留文科大学
第3回	9/13	技術のいま①	産業技術短期大学校
第4回	9/20	技術のいま②	産業技術短期大学校
第5回	10/11	技能実習生“問題”とわたしたちの職場	都留文科大学
第6回	10/25	シリウスカレッジのここまで	都留文科大学
第7回	11/8	多文化共生社会のおもてなしを考える	都留文科大学
第8回	12/13	ストレスを味方につける	健康科学大学
第9回	12/20	仕事・家事・育児とジェンダー	都留文科大学
第10回	1/24	シリウスカレッジにおける学びと都留市のこれから	都留文科大学

## くらし UP コース

私たちの身近な生活を取り巻く課題とその解決のための取り組みを考え、日々の暮らしの向上を目指します。



回	日程	講座名	会場
第1回	7/19	グループワークのコツを体験しながら学びましょう！	健康科学大学
第2回	8/2	介護あるある！を知って賢い介護を ～介護の場面でよくある問題と対応～	健康科学大学
第3回	9/6	子どもを取り巻く現代社会 ～子どもの視点から考える～	健康科学大学
第4回	9/27	イライラとうまく付き合うには？ ～「なくす」から「コントロールする」へ～	健康科学大学
第5回	10/4	都留市の生い立ちと私たちの暮らし	都留文科大学
第6回	10/25	シリウスカレッジのここまで	都留文科大学
第7回	11/8	多文化共生社会のおもてなしを考える	都留文科大学
第8回	11/27	地域における障害者	都留文科大学
第9回	12/20	仕事・家事・育児とジェンダー	都留文科大学
第10回	1/24	シリウスカレッジにおける学びと都留市のこれから	都留文科大学

## ウェルネス UP コース

心と身体の健康づくりや現代社会の健康をめぐる課題について学び、いきいきと輝くライフスタイルを目指します。



回	日程	講座名	会場
第1回	7/19	グループワークのコツを体験しながら学びましょう！	健康科学大学
第2回	8/23	現代社会における健康問題 ～肥満に迫るメタボリックシンドロームの真実～	健康科学大学
第3回	9/6	身体の“コリ”の解消法	健康科学大学
第4回	9/27	イライラとうまく付き合うには？ ～「なくす」から「コントロールする」へ～	健康科学大学
第5回	10/18	健康づくりの方法①筋力アップの理論と実践	都留文科大学
第6回	10/25	シリウスカレッジのここまで	都留文科大学
第7回	11/5	健康づくりの方法②健康な食生活	都留文科大学
第8回	12/13	ストレスを味方につける	健康科学大学
第9回	1/17	健康診断の結果を読み解く	健康科学大学
第10回	1/24	シリウスカレッジにおける学びと都留市のこれから	都留文科大学



## 公民館教室

中央公民館では、市民の皆様の生涯学習を支援し、日々の楽しみや生きがいが生まれる学びの機会を提供します。

新規教室のご相談もお気軽にどうぞ。

### 参加申込・問合せ先

中央公民館

0554-43-1451（月曜休館）



### スマホ教室

スマートフォンの基本操作からSNSの使い方など、初心者から中級者向けの講座です。

iPhoneとandroidそれぞれの講座を予定しています。

詳細は広報つるでお知らせします。



### うら山観察会

小学生や親子、一般の方を対象に、都留文科大学生が講師となって、市内のうら山でみられる小動物や植物の観察を行います。

### 令和5年度開催予定

開催日	テーマ/主な内容	募集期間
6/18	都留のホタル	5/30～6/10
7/8、9	川の生き物たち	5/30～7/1
9/30、10/1	秋の探検 秋の森 (花、虫、フィールドサイン)	9/12～9/23
10/14、15	ナイトハイク 森の夜 (ムササビ、ネズミ、秋の虫)	9/12～10/7
11/4、5	森の工作	10/17～10/28
12/2、3、9、10	リスの観察	10/17～11/25

## 暮らしに役立つみんなの広場

さまざまな特技を持つ方を講師に迎え、趣味、教養、健康、運動など、幅広いジャンルの講座を月1～2回開催します。講座内容、日程、申し込み方法等の詳細は、広報つるに掲載します。

また、「暮らしに役立つみんなの広場」では、特技などを教えてくださる方を広く募集しています。資格の有無は問いませんので、お気軽にお問い合わせください。

### 問合せ先

まちづくり交流センター

0554-43-1321

(月曜休館)

### ボードゲーム



### まち交寄席



### 令和5年度開催講座（予定）

- ・季節のフラワーアレンジメント
- ・大学生とボードゲームで遊ぼう
- ・季節の折り紙
- ・大学落語研究会による「まち交寄席」
- ・つまみ細工
- ・絵本で読書感想文を書いてみよう ほか



## はつらつ鶴寿大学

高齢者がいきいきと学び、仲間の輪を広げながら、健康ではつらつとした鶴寿を目指す、市民のための大学です。

令和5年度は、60歳代から80歳代後半の方まで、合計98人の皆さんが学習に励んでいます。

生け花講座



健康運動講座



入学資格	概ね60歳以上の都留市内在住者で、健康で学習意欲があり、開設期間を通じて通学できる方
学習の内容	生きがい・健康づくり講座、趣味の講座、現地視察研修 (令和5年度の例：健康運動講座・デジタルカメラ講座・生け花講座・俳句講座・実用ペン習字講座・レジン講座・手話講座・マイナンバー講座など)
修業年限	3年
学習費	年額1,000円 ※講座内容により、別途、実費を徴収する場合があります。
募集人員	40人(予定)
出願手続き	令和6年度の入学願書は、12月からまちづくり交流センター1階 中央公民館にて配布します。詳細は広報つる12月号をご覧ください。
問合せ先	中央公民館 <b>0554-43-1451</b> (月曜休館)

## ふれあい講座

市の職員が自ら身につけた仕事上の内容について、出前で講義を行います。受講は無料です。

自治会やサークルの学習会、育成会、いーばしよ、サロンの活動・学校の授業などにご利用ください。

対象者	概ね10人以上の市民グループや団体 (個人での申し込みはできません)
時間	10時～21時の間の2時間以内
場所	講座開催場所は、申込者にてご準備ください。
申込方法	下記一覧から受講を希望する講座を選び、実施希望日の1ヶ月前までに教育委員会生涯学習課へお申し込みください(FAX可)。申込用紙は、生涯学習課、まちづくり交流センター、各地域コミュニティセンターにご用意しています。また、都留市のホームページからもダウンロードできます。
申込・問合せ先	都留市教育委員会 生涯学習課 生涯学習担当 電話： <b>0554-43-1111</b> FAX： <b>0554-45-5005</b>

### 令和5年度 ふれあい講座一覧

講座名	内容
●市政・まちづくり	
1 都留市長期総合計画について	都留市の最上位の計画である長期総合計画の策定の背景や構成、都留市が取り組むべき方向性を説明します。
2 「生涯活躍のまち・つる」について	「生涯活躍のまち・つる」構想で、どうまちが変わるのか？
3 SDGs(エスディーゼズ)について	2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標「SDGs」について、基本的な内容から説明します。
4 市の財政状況について	都留市の財政状況についてお話しします。

講座名	内容
5 地域公共交通について	市内公共交通機関の現状、循環バス・予約型乗合タクシーの仕組み。
6 協働のまちづくりについて	地域の様々な主体が連携して進める「協働のまちづくり」。地域のこれらをみんなで考えましょう。
7 男女共同参画社会の実現に向けて	誰もが差別されることなく、認め支え合う社会を目指して「男女共同参画」について紹介します。
8 自治体 DX デジタルトランスフォーメーション)の推進について	一人ひとりに合わせた市民サービスを目指すデジタル市役所の実現に向けた取り組みについて、分かりやすく説明します。
9 公開型 GIS システムの活用について	都留市が公開している「地図情報システム」の閲覧、活用方法について分かりやすく説明します。
<b>●くらしの制度</b>	
10 マイナンバー制度について	マイナンバー制度やマイナンバーカードについて、その目的や利用方法、注意点などをわかりやすく説明します。
11 医療保険制度（国保・後期）について	国民健康保険制度、後期高齢者医療制度の概要、資格、受けられる給付について、対象年齢に合わせて説明します。
12 情報公開制度について	情報公開制度のしくみと請求の仕方について。
13 選挙のあらまし	やさしい選挙のはなし。
<b>●環境</b>	
14 ごみについて	ごみの分別や出し方、不法投棄、減量化、災害時のごみの出し方などについて説明します。
15 元気くんを見に行こう	再生可能エネルギー施設である家中川小水力市民発電所「元気くん」を視察し、地球温暖化とその対策について考えましょう。
16 食品ロス削減について	食品ロスの現状や、食品ロスを減らすために私たちひとりひとりができることについて考えましょう。
17 上下水道のしくみ	水道水を供給する工程から下水道による浄化プロセスまでのしくみについて分かりやすく説明します。
<b>●安全・防犯・防災</b>	
18 セーフコミュニティとは？	国際基準の安全・安心なまちづくり「セーフコミュニティ」について。
19 交通安全講座	都留市の交通事故の現状と事故に遭わないためにできることは。
20 おうちで・地域で 防犯対策	不安はあるけれど、防犯対策って何をすればいいの？おうちや地域でできることから始めましょう。
21 森の中のリスクマネジメント講座	森の中での事故やケガを防ぐための管理手法を対策・対応・対処に分けて学びます。
22 川の中のリスクマネジメント講座	川の中での事故やケガを防ぐための管理手法を対策・対応・対処に分けて学びます。
23 消費生活講座	悪質商法・契約・架空請求に関することの知っておきたい基礎知識について。
24 自然災害に備えて	災害についての基礎知識と地域における災害リスクを考える講座。
25 自主防災組織について	自主防災組織の運営と役割。
26 建築物防災講座	地震災害から生命財産を守るために、正しく恐れて、しっかり備えましょう。
27 住宅用火災警報器について	住宅用火災警報器の設置・点検・交換方法や、設置したことによる奏功事例などを紹介します。
<b>●健康づくり</b>	
28 健康講座	生活習慣改善のポイント等を知り、健康づくりに取り組みましょう。
29 子どもの健康講座	子どもの健康について（乳児期～思春期）。
30 健康寿命を延ばそう！	感染症対策をしながらフレイルを予防して、いつまでも自分らしくあゆんでいくためのポイントについて学びましょう。自宅でできる体操も紹介します。
31 健康ポイント手帳の活用	「はつらつ健康ポイント手帳」の発行と活用方法を紹介します。
32 「いーばしょ」って何？	「いーばしょ」とは何か、立ち上げ方法や支え合う仕組みなどについてお話しします。
33 通いの場運営講座【New】	以下の小テーマから選んでもらい、保健師が30分ほどお話しした後、質疑応答やフリートークの時間を設けます。 ・いざというときの対応について ・感染症予防 ・熱中症予防 ・転倒予防 ・認知症予防

講座名	内容
34 リハビリ専門職が教える身体のこと	これからも元気で生活するために知っていてほしいこと。
35 終活を考えよう	これからの人生を自分らしく過ごすための準備について考えるきっかけとなります。参加者には、エンディングノートを差し上げます。
36 お家でできる認知症予防！【New】	認知症を予防する日常生活での工夫やエクササイズをお伝えします。
37 高齢者のフレイル予防の食事【New】	フレイル（虚弱）を予防する食事についてお話しします。
38 腰痛を起こさないためには ～リハビリの観点から～【New】	腰痛を引き起こす病気を学び、予防となる運動を体験します。
39 いいうちをつくる食べ物【New】	いいうちをするための食べ物のお話です。
40 野菜不足が気になる方へ【New】	1日の野菜摂取量はどれくらい!? 上手な摂り方を紹介します。
41 水分補給について【New】	水分補給のポイントについてお話します。
42 やってみよう！塩分制限【New】	簡単にできる塩分制限について学びましょう。
<b>●介護・医療・福祉</b>	
43 介護保険制度について	介護保険サービスの利用方法などを学びましょう！
44 認知症サポーター養成講座	認知症の知識と対応の仕方など、分かりやすく学べます。
45 介護支援ボランティアについて学ぼう	自分の経験や知識を活かし、高齢者の健康増進や介護予防を支えるボランティア活動をしてみませんか。未経験の方でも分かりやすくボランティアに取り組む方法についてお話します。
46 介護老人保健施設ってどんな所？	介護老人保健施設とはどんな施設か、分かりやすく説明します。
47 誰でもできる介護の基本	オムツの選び方や当て方、車いすの操作方法について。
48 高齢者の医療について	高齢者特有の疾患や、病院との上手な付き合い方について。
49 高齢者の低栄養について	高齢者に多い低栄養について簡潔に説明します。
50 薬についてもっと知ろう！【New】	薬について詳しく説明します。
51 地域と生きる ～ノーマライゼーションについて知ろう～【New】	障がいのある人もない人も、誰もがともにいきいきと暮らせるまちを目指して「ノーマライゼーション」について考えましょう。
<b>●体験・子育て</b>	
52 森の中のあそびについて	子どもは「あそび」から何を学び、何を経験値にしていくのかを考える講座です。
53 森の利活用について	植生調査・毎木調査手法、調査データをもとに森の診断を行い、管理手法を考える講座です。
54 伐採のしくみ	なぜ樹を切るのか？実際に伐採しながら、その意味や価値を考える体験型の講座です。
55 製材のしくみ	丸太を解体することでわかる樹の秘密、木材の利用価値を考える体験型の講座です。
56 お父さんのための自然塾	自然の中で子どもを育てるうえで何が育つのか？を考えて実践するお父さんのためのワークショップです。
57 お母さんのための自然塾	自然の中で子どもを育てるうえで何が育つのか？を考えて実践するお母さんのためのワークショップです。
58 生涯スポーツ・レクリエーション体験	誰でも気軽に楽しめるニュースポーツなどを体験しましょう！
59 パラスポーツにチャレンジしよう！	東京2020パラリンピック公式競技の「ボッチャ」を体験します。
60 らくらく健康教室	高齢者向けに気軽にできる筋トレやストレッチを行います。
61 シェイプアップ教室	子育て中でも楽しめる簡単ダイエットでシェイプアップしましょう。
62 おうちでできる食育【New】	食を通して生きる力を育もう！子どもと一緒に無理なくできる食育について。
63 子供の成長と発達 ～成長に合わせた運動～【New】	小さいお子さんがいる親御さん向けに、体の成長や運動の大切さ、成長に合わせた運動方法をお話しします。
64 遊びで運動を楽しもう【New】	小学校低学年を対象に、授業の時間等を利用し、友達やお家の人と遊びながら行える運動を体験します。
<b>●歴史・文化</b>	
65 都留市の歴史について	都留市の歴史について学びましょう！
66 古文書講座（鎌倉編）	鎌倉時代の歴史について解説しながら、古文書の講読を行います。
67 博物館の機能と役割について	博物館・美術館における文化財の展示に伴う環境管理や保存管理など、国内各館の最新の動向とともに紹介します。



## 図書館サービス

### 資料の貸出

貸出を受けたい資料を利用者カードと一緒に受付カウンターまでお持ちください。  
※雑誌の最新号は館外貸出の対象外です。

種類	期間	貸出点数
図書・雑誌	2週間以内	10冊まで (雑誌2冊含む)
視聴覚資料 (DVD など)	1週間以内	3点まで

スマートフォンまたはタブレット端末を、図書館の利用者カードとしてご利用できます。貸出手続きの都度、ログインして職員に提示してください。詳しくは受付カウンターにお問い合わせください。

### 予約・リクエスト

利用したい図書等が貸出中の場合は、予約することができます。また、図書館にない場合は、リクエストとして所蔵している他館から借りることができます。予約は図書館内の検索用端末機やインターネットから直接行うことができます。

### 蔵書検索

市立図書館ホームページから蔵書検索や新着図書検索をすることができます。また、県内の図書館の横断検索、都留文科大学附属図書館の蔵書検索をすることもできます。

### 調査相談 (レファレンス)

図書館資料の使い方や調べ物などのお手伝いをします。お気軽に受付カウンターにおたずねください。

## 図書館・

#### 問合せ先

都留市立図書館  
0554-43-1324



ホームページ

### 図書の宅配サービス

障がいをお持ちの方や高齢などの理由で来館が困難な市民の方に、郵便や宅配便で自宅へ図書資料等をお届けします。

詳しくは受付カウンターにお問い合わせください。

### 『読書の記録』通帳サービス

市立図書館で借りている図書の書名や利用日などを記録できる「読書の記録」通帳を発行します。通帳1冊で約300冊記帳できます。ご希望の方は「利用者カード」をお持ちになり受付カウンターにお申し込みください。(18歳以下無料、それ以上の方は100円)。

### 都留文科大学附属図書館との連携

「利用者カード」で、都留文科大学附属図書館の資料を借りることができます。

## おはなし会

図書館ボランティアの団体「ひびきの会」「こぶたの会」「こぐまクラブ」の皆さんによるおはなし会です。

### ひびきの会のよみきかせ

対象 幼児・学童  
日程 定例第2土曜日  
14時から  
(年10回開催予定)



### こぶたの会の “ワクワク”おはなし会

対象 幼児・学童  
日程 定例第4土曜日  
10時30分から  
(年11回開催予定)



### こぐまのちいさなおはなし会

対象 乳児～未就園児の親子  
日程 偶数月第2水曜日  
10時30分から  
(年6回開催予定)

## 図書館イベントスケジュール



開催日程（予定）	イベント名称
4月23日～5月12日 （こども読書週間）	こどもにすすめたい本 展示
7月	七夕イベント
8月	こども映画会
8月	図書館映画会
10月27日～11月10日	図書リサイクル
11月3日～11月10日	雑誌リサイクル
11月	図書館映画会
12月	クリスマスイベント
2月	ひなまつりイベント
3月	図書館映画会

## ミュージアム都留企画展

企画展名	期間（予定）
「山梨の偉人 田村四將軍」	令和5年7月22日から 令和5年9月18日まで
「森嶋其進」展（仮称）	令和5年12月上旬から 令和6年2月上旬まで

ミュージアム都留では年3～4回、郷土の歴史や文化を中心に、全国からお客様をお迎えするようなテーマも含めて企画展を開催しています。

企画展では各種関連イベントを実施していますので、チラシや広報つる、ホームページなどをご確認ください。

# 博物館へ行こう！

### 問合せ先

ミュージアム都留  
0554-45-8008



ホームページ



Twitter

## ミュージアム都留 講座・イベント

### 寺子屋講座

都留市郷土研究会のメンバーが講師となり、都留市ゆかりの武将や各地域の歴史・文化など、郷土史を学ぶ講座です。

### 将棋の駒彫体験教室

当市在住の駒師遠藤隼峯氏と富士駒の会所属作家により、将棋駒の制作体験を行う本格的な講座です。

### Sirasu's 朗読会

#### 一夜の古家でこわ～い話～（仮）

ミュージアム都留や商家資料館を会場とし、怖い話や山梨の民話を都留市出身の女優白須慶子氏が朗読します。



### ライトダウンやまなし 関連イベント

照明を消し、星を楽しむ全県的なイベントである「ライトダウンやまなし」事業の一環として、ミュージアム都留を会場に、ナイトミュージアムやコンサートを実施します。



### 刀剣・刀装具講座

当館学芸員または日本美術刀剣保存協会及び同山梨県支部の協力により実施する、全国的にも珍しい刀剣刀装具の講座です。初心者講座では本物の日本刀に触れ、各種刀剣・刀装具講座では、著名な専門家を招き、実物を通してその美術工芸の粋に触れます。

## 都留文科大学 市民公開講座

都留文科大学地域交流研究センターでは、様々な市民公開講座を開催しています。詳細は地域交流研究センターへお問い合わせください。

**問合せ先** 都留文科大学 地域交流研究センター  
0554-43-4341



ホームページ



### 令和5年度開催講座（予定）

講座	内容
ムササビ観察バスツアー	学生と教員が同行し、ムササビが森の中でどのように暮らしているか観察します。
十日市場・夏狩地区の湧水さんぽ	名水百選「十日市場・夏狩湧水群」について大学教員が解説しながら歩きます。
文大名画座	大学教員のわかりやすい解説付きで、名画を上映します。
星空観察会	大学教員の解説付きで、代表的な惑星等を中心に観察します。（天候により星空講演会に変更します）
つるぶんカフェ	地域のカフェでお茶を飲みながら、大学教員と様々なテーマについて和気あいあいとお話する会です。カフェでお話するテーマも随時募集しています。

## 産業技術短期大学校 能力開発セミナー

産業技術短期大学校では、社会人の皆さんの能力開発や企業の人材開発のため、職業に必要な知識や技能の向上、資格取得等を目的とした様々な講座（セミナー）を開催しています。

詳細は産業技術短期大学校 都留キャンパスへお問い合わせください。



ホームページ

主な開設講座	時間	コース	定員
パソコン操作	18時～21時	初心者のためのパソコン、ウィンドウズ、ワード基礎・応用、エクセル基礎・応用、パワーポイント、アクセス基礎・応用、ホームページ開設基礎・応用	各20人
シーケンス制御	18時～21時	シーケンス制御の基礎、シーケンス制御の実際	各16人
資格試験対策	18時～21時	第二種電気工事士筆記試験準備講座Ⅰ・Ⅱ	各16人
		第二種電気工事士技能試験準備講座	16人
		宅地建物取引士試験対策講座Ⅰ・Ⅱ	各10人
		商業簿記3級試験対策講座 前編・後編	各10人
語学	18時30分～20時30分	日常英会話	16人
A I ・ I o T	9時～16時	DX 実践講座	20人

実施日	日程は産業技術短期大学校ホームページにてご確認ください。 1講座4～8日間程度の連続講座となります。
対象者	職業に必要な知識や技能の向上を目指したい方
受講料	各2,200円（パソコン操作以外の講座は、別途テキスト代が必要）
申込・問合せ先	産業技術短期大学校 都留キャンパス（都留市上谷5-7-35） 電話：0554-43-8911 FAX：0554-43-8919 URL：https://www.yitjc.ac.jp



## ボランティア情報



### コーヒーボランティア

～じぶんの好きが誰かのためになる～

コーヒーボランティアは、サロンやいーばしょ、健診や施設等でハンドドリップのコーヒーを振る舞うボランティア活動です。大学生から70代の方まで、幅広い方がボランティアとして活躍しています。お気軽にお問い合わせ、ご見学ください。

### カメラボランティア

～ようこそ、カメラとボランティアの世界へ～

カメラボランティアは、ボランティアや市民活動団体、広報誌、介護施設、イベント等で記録写真や撮影を行うボランティア活動です。大学生から70代の方まで、幅広い方がボランティアとして活躍しています。お気軽にお問い合わせ、ご見学ください。



### 共同菜園ボランティア はたらき 畑楽もん

野菜づくりを通して、「同じ目的を持つ仲間」と共に、楽しく生きがいを感じながら活動し、その収穫物を地域の子ども食堂などの食育活動に役立てていただくことを目的としています。

- 対 象 概ね60歳以上の都留市在住の方で、共同菜園に興味があり、以下の条件を満たす方。
- ①日々の野菜のお世話ができる方
  - ②農具を持参できる方(鎌や草かじり)

年会費 1,000円(種や肥料購入、ボランティア活動保険加入等)

### ささえあい・ホットサービス都留

年齢を重ねていく中で、以前出来ていたことが出来にくくなったりしませんか。ささえあい・ホットサービス都留は、「自分の出来ることで困っている方の役に立ちたい」というボランティアの気持ちを持った住民の方を協力会員として、日常生活のちょっとした困りごとを住民同士で解決する有償のささえあい活動です。

協力会員として活動するには、都留市社協が開催する「ボランティア養成講座(不定期開催)」の受講が必要です。詳細はお問い合わせください。



#### 問合せ先

都留市社会福祉協議会・  
都留市ボランティアセンター  
**0554-46-5115**  
<http://www.tsuru-shakyo.jp>



YouTube



Instagram

### 介護支援ボランティア

65歳以上の皆さん、介護支援ボランティア活動を通じて、社会参加や地域貢献、生きがいづくりをしませんか？ご自身の健康増進や介護予防に繋がります！

対象の介護施設や地域活動、社会福祉協議会で介護支援ボランティアとして活動を行うと、その活動実績に応じて手帳にスタンプが付き、集めたスタンプ数に応じて「わくわくカード」にポイントを貯めたり、飲食店組合加盟店や健康ジム、月待ちの湯、道の駅つるで利用可能な「健康ポイント商品券」として交換したりすることができます。

介護支援ボランティアとして活動するには、都留市社協が開催する「介護支援ボランティア養成講座(不定期開催)」の受講が必要です。詳細はお問い合わせください。

# ともに学ぶ仲間を見つける ～団体・サークル情報～

## 公民館学級

市民の皆さんが自主的に学習活動に取り組んでいる公民館学級を紹介します。参加ご希望の方、新たに学級を立ち上げたい方は、お気軽に中央公民館へお問い合わせください。

**問合せ先** 中央公民館 **0554-43-1451** (月曜休館)

学 級 名	開 催 日 等	内 容
笑いヨガ	月2回 木曜午後	自分自身の体を笑わせませす。笑うことで内臓がマッサージされ、リンパの流れが良くなります。歌や簡単な体操が加わり、全身に幸福ホルモンが出るのだそうです。笑いが伝染していきます。
オラ！エスパーニャ	月1回 日曜午後	スペイン各地（有名観光地）の歴史と日常生活、簡単な日常スペイン語会話を学びます。ギター伴奏付きでラテン音楽の歌唱指導もします。
エレキ大正琴だんだんの会 初級コース	月2回 火曜午後	エレキ大正琴を基礎から学ぶ初級コースです。奏法の向上や仲間づくり、健康づくりを目的としています。
琴の音会	月2回 木曜	身ひとつで教室に行き、備え付けの大正琴で練習します。朝、昼、夜と都合の良い時間を選び、曲層はいろいろなので、好きな曲を選んでください。
フラワーアレンジメント	月1回 不定期	生花の瑞々しさをそのままに加工したプリザーブドフラワーのアレンジメントを中心に、年間イベントに沿った教室を開催します。花を通じて楽しさ、癒しを実感していただきます。
にじいろおはなしかい	隔月1回 日曜午後	子ども向けに「にじいろおはなしかい」を開催します。読み聞かせ、人形劇、手遊び、工作、影絵など、季節に合わせた内容を行っています。
基礎英会話	月4回 金曜午後	基本的な文法や簡単な日常会話を元に、皆さんの興味のある内容を取り入れ、毎回楽しく学習していきます。
ボンドつまみ細工A・B	A：月1回 木曜午後 B：月1回 金曜午前	日本伝統工芸の「つまみ細工」を基礎から学び、ボンドを使って手軽に作ります。
エレキ大正琴だんだんの会	月2回 土曜午後	エレキ大正琴の普及と音楽を通じた健康づくりのため、奏法やアンサンブル演奏を学びます。ボランティア活動や発表会での演奏もしています。
芳晴と歌おう	月1回 金曜午後	うたごえ喫茶が流行した昭和30年～40年代！！懐かしい青春の歌から現在の歌まで、童謡、唱歌、歌謡曲、フォークソング、ポップスなど様々な歌を講師の伴奏で合唱します。
社交ダンスチェリー	月2回 金曜夜間	基礎から社交ダンスを習い、健康の維持・増進を図ります。
自彊術	月1回 水曜午後	100年の歴史がある健康体操「自彊術」で、自分の体は自分で手入れをしましょう。
つまみ細工	月1回 木曜午前	伝統工芸、つまみ細工の学級です。様々な布の風合いを楽しみ、和風はもちろん、洋風な作品も制作しています。
3B体操カンナ	月2回 水曜午後	リズムに合わせて体を動かしながらリフレッシュできる3B体操。ベル・ベルター・ボール・五輪ベルター・のびのびベルターの用具を使い、どなたでも簡単にできます。
ソーイング	月1回 火曜午前	基礎から応用まで、わかりやすく洋裁を学びます。
未来パソコンA・B	A：月2回 木曜午前 B：月2回 木曜午後	パソコン利用の基礎からエクセル、ワードなどの応用を学んでいます。

学 級 名	開 催 日 等	内 容
朗読劇の会心音	月2回 火曜午後	詩・民話などの朗読を練習しています。「物語の登場人物の心情を汲み取って読む。」難しいことですが、作品の意図に近づけるよう、真剣に取り組んでいます。
はつらつ学園	月3回 水曜終日	高齢者を中心に構成され、茶道、舞踊、料理、軽スポーツ、健康促進のための月待の湯、生け花、手芸、歴史、民謡、歌謡、市政について学びます。
二胡	月2回 水曜夜間	中国の伝統楽器「二胡」の演奏を学びます。
都留太極拳A	月4回 火曜午後	健康増進と親睦をはかり、楽しく練習をしています。日本連盟公認指導員による『初めての方の体験コース』もあり、中国武術を取り入れた有酸素運動で心と身体を整えます。
都留太極拳B	月4回 木曜午後	楽しく仲間づくりをするとともに、太極拳の技術向上と健康づくりに努めています。
都留太極拳C	月4回 水曜夜間	昼間忙しい方のための夜間の太極拳学級です。若い人から高齢者まで、生涯スポーツとして健康維持に役立ちます。
植物画教室 <small>はなごよみ</small> 花 曆	月1回 火曜午後	草花の形状などの観察から、デッサン・水彩色をして楽しめます。
私の体操・mjクラブ都留	月3回 木曜午前	ボール、バンドの弾みや収縮を利用し、失われゆく筋力を取り戻し、生涯現役を目指す健康体操グループです。
布はり絵 浜ちどり	月1～2回 火曜午後	身近にある残り布等の色合いを活かし、和糊でボードに貼り、思い出の詰まった絵に仕上げます。作品を通して、物と人との出逢いを大切にす学級です。
つみかごの会	第2火曜午後	「都留市を みんなで 考えて 行動する」の頭文字をとって「つみかごの会」です。身の周りの健康、環境（プラスチックゴミ）、防災など、女性目線で勉強します。
三つ葉コーラス	月2回 金曜午前	童謡、ポピュラー、民謡、歌謡曲など、幅広い学習をしています。
富士英会話	月2回 木曜夜間	ALT（米人夫妻）2人の指導による初級（全くの初心者も可）英会話と中級程度の方にも対応できるコースもあります。 Why don't you join us?
十日市場ポプラの会	月1回 第3水曜午後	地域で暮らす住民が楽しくふれあい、情報交流できる場所づくりを前提に、茶話会・料理・手芸・文化祭参加・自治会活動への協力など、通いの場であるサロンを実施しています。
しんわ会	月1回 水曜午前	絵手紙・施設見学・手芸・軽スポーツなど、和の心を大切にしながら学習しています。

## 公民館まつり

一年間の公民館活動のまとめとして、各学級の成果発表や作品の展示を行います。いろいろな学級の活動の様子を一度にご覧いただける機会ですので、ぜひご来場ください。

詳細は広報つるでお知らせします。

開催日時	令和6年2月25日(日) 午前10時～
場 所	まちづくり交流センター
内 容	公民館学級の活動発表、作品展示
問合せ先	中央公民館 <b>0554-43-1451</b> (月曜休館)





## 都留市文化協会加盟団体

都留市文化協会は昭和32年に創立され、都留市の文化の振興・発展に大きな役割を果たしてきました。現在は22部門、86団体に、学生から高齢者まで幅広い年齢層の会員約800人が所属し、互いに切磋琢磨しながら学習を深め、団体ごとの発表会や、年一回の市文化祭での大会・作品展示のほか、地域の文化活動の推進、ボランティア活動などにもいきいきと取り組んでいます。皆さんも一緒に新たな学びを始めてみませんか。

**問合せ先** 中央公民館 **0554-43-1451** (月曜休館)

### 都留華道連盟

池坊・古流・橘池之坊・松山古流・創美流・日本華道古流・小原流

11月の文化祭では、様々な流派が合同でいけばなを展示しています。今後はコロナ禍で中止となっていた研修旅行・講習会等も再開していきたいと考えています。

いけばなをやっていた方、お花が好きの方、私たちと一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？お待ちしております。

### 都留茶道会

表千家・裏千家

昭和32年発足以来、茶道の教えと楽しさを伝え続けてまいりました。5月第2日曜日に春季茶会を開催し、ふれあい全国俳句大会・文化祭の各呈茶席、茶壺道中事業への協力を恒例行事としています。

また円通院様のご厚意で、県内でも数少ない「茶笥塚」を保有し、茶笥供養を実施しています。心落ちつく一時をともに過ごしましょう。

### 都留茶道連盟

表千家・裏千家・表千家不白流

茶道連盟は令和5年で創立31年目を迎えます。年毎に歴史を積み重ね、努力を続けてまいりました。茶道人口の少なくなりつつある今、何とか続けていくことができ幸せです。

活動としては、茶会、文化祭呈茶、ふれあい全国俳句大会呈茶、チャリティ茶会を行っています。興味のある方の入会をお待ちしています。

### 都留短歌会「結」

短歌は5・7・5・7・7の短い言葉の中に、社会や家族、自分の心情を詠み込むので、後に読み返してみると、その時々が浮かんできて、生きた記録にもなり、人生を振り返ることができます。「歌会」を月1回、第2水曜日午後1時から、まちづくり交流センターで開催しています。新会員を募集中です。一度見学においでください。

### 都留詩友会

毎月第2、3、4水曜日の午後7時から、遠藤静江会長宅（つる四丁目）で活動しています。現在会員は学生、中国からの留学生を含めて10名で、詩誌「樹」を年6回各250部発行し、無料配布しています。4月現在305号で49年間休まず発行。都留市文化祭では、ミュージアム都留で詩画展を開催しています。入会をお待ちしています。

### 都留詩吟連盟

山梨岳桜会・都留岳風会・山梨吟友会・鶴友吟詠会・都留謙真会・白嶺覚謡会・香雲堂都留支部

星野富弘の「なずな」です。又、山本有三作「心に太陽をもて」等の詩に吟符を付け吟詠しています。詩の心を酌み、有意義な人生を送ることができると思います。皆様の入会をお待ちしています。

### 都留市俳句連盟

わか草俳句会・都留俳句会・たから俳句会・桂友会・あすなる俳句会・鼎俳句会

季節の変化を日々の生活の中に取り込んで、それを楽しむ生き方のひとつに俳句があります。生活の中に俳句の材料を探していると、なにげない日常が生き生きと見えてきます。俳句は高齢になっても続けられる生涯学習の趣味です。

連盟には6つの俳句会が所属し、それぞれに句を持ち寄って俳句を楽しんでいます。

### 都留市舞踊連盟

新和会・好華会・扇寿会・乃代里会・希代の会

舞踊連盟は5団体で活動しています（日本舞踊、新舞踊、民舞）。健康で過ごすには体と頭をバランスよく使うことで、認知症予防にもつながるのではないかと考えています。昨年も文化祭発表大会を開催することができ、感謝しています。

お稽古は各教室によって異なりますが、興味のある方はぜひお問い合わせください。お待ちしております。

### 都留書道連盟

都留書道連盟では、素人・玄人を問わず、書を愛する会員たちが、会派や流派を超えて、研修会や写経の会等を通じて自己の研鑽や交流を行っています。新会員を随時募集しておりますので、お気軽に事務局までお問い合わせください。

デジタルなものが尊ばれる昨今ですが、そんな時代だからこそ、手書きのものから伝わる「人の温度」に触れてみませんか。

## 都留市合唱連盟

都留市民合唱団・都留女声合唱団「泉」・宝コーラス・桂コーラス・ビリーヴ・アコール・コール大輪・ベリータ・ひまわり幼稚園・都留文科大学合唱団・はもーる城北・日本の歌を歌う会 青葉会・男声合唱団コールベアー・三つ葉コーラス・都留文科大学合唱団OB&OG会・Leaves・杜のchoir・ばんだ組

昭和54年、当時の合唱団体で結成以来44年間、秋の都留市合唱祭を中心に活動し、18団体が加盟、市文化協会中、最大規模となっています。協賛事業として都留文大管弦楽団と共演する市民第九演奏会に参加、年末の風物詩となっています。

コロナ禍のためまだまだ活動が制限されていますが、様々な工夫をこらして各団が歌うことに取り組んでいます。

## 編み物・洋裁

あみあみクラブ・金勝教室・ひだまりチクチククラブ

スマートに仕立てられたワンピース、色とりどりのコースター、思いのこもった手作りの品々が、まちづくり交流センターに展示されました。昨年11月、市文化祭での一コマです。

私たち編み物・洋裁部門のメンバー10人が、月に一度の活動で知恵を出し合い、手作りを皆で楽しんでいます。是非一緒に。

## 琴の音会（大正琴）

音楽は心を豊かに、和ませてください。大正琴を通じて大勢の方との出会いが財産となりました。月2回、さまざまな年齢の25人の生徒さんと、いろいろな曲を楽しく練習しています。

## 桂フォトクラブ（写真）

難しくないです！写真って楽しいです！2ヶ月に一度の例会、各々作品を持ち寄り、互いに審査し、腕を磨いています。初心者の方、大歓迎！一度、例会に参加してみませんか。お待ちしております。

## 都留親と子のよい映画をみる会

当会では毎年一回、文化祭の一環として、良い映画を選んで上映してきました。フィルムがDVDとなり、映写機が劇場用プロジェクトとなり、会員も高齢化してきましたが、条件が整いましたら、上映会を再開したいと思います。

## 都留コレクターズ倶楽部（郵趣・収集）

あなたは何かコレクションしている物がありますか？私達、都留コレクターズ倶楽部は、名前はちょっと堅苦しいのですが、いろいろな物を収集しているメンバーの集まりです。文化祭の展示を中心に、親睦会や研修をしています。

よろしければあなたも、文化祭に自慢の収集品を展示しませんか？

## 謡曲・仕舞

都留宝生会（弥文会・清謡会・友垣会）・谷村謳潮会

守るべき日本人の心、それは能をはじめとする伝統文化の中に生きています。謡曲とは、能の謡いと台詞の部分を取り出したもので、能楽堂のような大規模な舞台演出がなくても、手軽に能を謡って楽しむことができます。

都留宝生会は110年を超える歴史ある謡の会です。洗練された文化の極みとしての謡曲に触れてみませんか。

## つる美術（絵画）

毎月1回第4土曜日13時30分から17時まで、まちづくり交流センターで、美大出身の講師のもと、勉強会を行っています。学生から高齢者までの会員が「楽しく学び合い、健康で絵を描き続けていこう！」をモットーにして充実した時間を過ごしています。心に残る一枚の絵を一緒に描いてみませんか。

## 都留趣味の会

粘土人形・木像・能面・花台・パッチワーク・押し花絵・ポタニカルアート・切り絵・カントリードール・クラフトバッグ・和裁（おちゃんこ）・グランマーキルト・介護施設入所者作品・手編（くつ下、アクリルタワシ）・つまみ細工・紙漆細工

趣味の会は、戦後の荒廃した時代、有志の方々により、城下町都留市の文化発展のため発足しました。その後団体が確立して、現在21部門となりました。市民総参加を掛け声に、市民の生涯学習の場となった経緯は、文化協会30年誌と50年誌に綴られています。当会は随時会員募集中です。貴方の手工芸品を展示してみませんか！！

## コスモスアカデミー（三味線）

津軽三味線の音楽教室で、講師は富士吉田市の市民大学や寿教室でも指導しています。各種福祉施設やイベントで、津軽三味線や民謡の魅力をお伝えしています。箏や和太鼓、尺八とのコラボを通し、活動の輪が広がり、素晴らしい仲間と感動を共有させていただいています。ご興味のある方は、体験にお越しください。

## 糸重乃会（三味線）

江戸時代からの伝承芸能、端唄三味線「お江戸日本橋」や「こんぴらふねふね」を三味線で弾いて唄ってみませんか？上達すると次は「奴さん」や「梅は咲いたか」など、江戸時代から唄われた端唄曲も習います。もちろん半年で都留市のお祭り「お八朔」のお囃子三味線も弾けるようになります。

## ひまわり会（絵手紙）

絵手紙は、絵も字も文章も学べる三つの要素があり、また季節や身の周りのことにも敏感になります。ひまわり会は、自分の感動や喜びなどを相手にどう伝えるかを念頭に置いて楽しく活動しています。

月1回第1金曜日に禾生コミュニティセンターで、無料で開催しています。時間は13時から16時までです。

## 都留愛菊会

愛菊会は、華やかな菊花を育てる楽しみを共に分かち合う集まりです。花のある生活をエンジョイすることのお手伝いのできたら幸いです。

花は育てることを楽しんでこそ癒されます。菊作りを初心者から上級者まで名人が指導して、各種展示会を実行しています。新会員の参加を願っています。

## 都留市神楽保存会連盟

宮下神楽保存会・下夏狩八面神社神楽保存会・十日市場神楽保存会・新井神楽保存会・金山神社神楽保存会・小野熊野神社神楽保存会・上大幡神楽保存会・下大幡神楽保存会・中津森神楽保存会・古川渡八王子神社神楽保存会・四日市場神楽保存会・田野倉三嶋神社神楽保存会・御嶽大神社神楽保存会・与縄御嶽神社神楽保存会・小形山稲村神社神楽保存会

私たち神楽連盟の一部には、子どもを含め30～40人で活動している所もありますが、地域の若者の減少に伴い、高齢者が6～7人で頑張っている所もあり、この先、神楽舞の伝承が心配されています。

若者でも30～40代でも、笛の音が出る方、太鼓の練習をして祭りに参加していただける方、地域興しのために協力したいと思う方は、文化協会または都留神楽保存会連盟までご連絡ください。お待ちしております。

## 都留市文化祭

都留市民の文化の一大イベント。文化協会加盟団体による素晴らしいステージ発表や作品展示のほか、公募による入賞作品を展示します。ご家族皆さままでご来場ください。

令和5年度の日程・内容等の詳細は、広報つるでお知らせします。

開催日時	令和5年10月～11月（合唱祭のみ6月）
場 所	都の杜うぐいすホール、まちづくり交流センター、ミュージアム都留
内 容	大会部門：合唱祭、吟道大会、三味線、大正琴、謡曲仕舞、俳句大会、呈茶会 展示部門：菊花、絵画、絵手紙、写真、編み物・洋裁、華道、俳句、書道、短歌、趣味、郵趣・収集、詩画展
問合せ先	中央公民館 <b>0554-43-1451</b> （月曜休館）





## 都留市スポーツ協会加盟団体

都留市スポーツ協会は、各競技団体と地区体育振興会から構成され、都留市のスポーツの振興、市民の体力向上、スポーツ少年団の育成などに大きな役割を果たしてきました。競技力の向上のみならず、健康増進や生きがいづくり、仲間づくりのため、一緒に生涯スポーツを楽しみませんか。

**問合せ先** 都留市スポーツ協会事務局 **0554-20-8855**（月曜休館）

### 野球連盟

少年部、社会人部、硬式部、還暦部

アマチュアスポーツの一環として、正しい野球の普及と健全な発展を図るとともに、健康増進、親睦と融和を図り、技量の向上を図ることを目的に、学童からシニアまで幅広い年代が参加して、各種大会を開催しています。

### バレーボール協会

ママさんバレーボール連盟、ソフトバレーボール連盟、スポ少の部、中学生の部、一般男女の部、審判部

バレーボールの普及と振興を通して、スポーツへの関心・意欲を涵養し、実践することで、市民の心身の健康増進の一助となることを目指しています。また、競技力の向上のため、都留市バレーボール祭りをはじめ、各大会や講演会等の開催と、都留市のバレーボールに関わった人々の足跡を残すための記念誌発行等を行っています。

### ソフトボール協会

一般・壮年・実年・シニア・レディースの5つの部に分かれて、学生から高齢者まで幅広い年齢層の人たちが、ソフトボール競技を通して健康増進と趣味の涵養を目的に活動しています。また、生涯スポーツとしてのソフトボールの普及・振興に努めています。

### 陸上競技協会

選手強化のため、主にやまびこ競技場で定期練習をする一方、競技を楽しみながら健康管理を目指しています。また、山梨県下の各種大会では、選手、大会運営委員として参加をし、活躍していただく中、親睦を深めています。健康増進と仲間づくりを目指し、一緒に活動しましょう。

### 卓球協会

硬式卓球とラージボール卓球の両種目を行っています。硬式卓球は土曜日、ラージボール卓球は月曜日に2時間程度練習をして汗を流しています。両種目とも幅広い年齢層の人が楽しんでます。また県内外の練習や試合に参加して交流を深めています。

### ソフトテニス連盟

都留クラブジュニア、都留クラブジュニア中学部、都留クラブ

多くの方にソフトテニスを楽しんでいただけるよう活動をしています。ジュニアでは小学生から中学生の育成に力を注いでおり、一般の方には生涯スポーツとしてソフトテニスをプレーしていただいています。

### 硬式テニス協会 一般男女

テニスは何歳からでも楽しめます。心も体もリフレッシュできます。活動日は毎週火曜日、金曜日の20時から、都留二中テニスコートです。初心者には丁寧に教えますので、老若男女問わず、ご参加をお待ちしています。

### バウンドテニス協会

バウンドテニスは、第1回全国スポレク祭の正式種目として都留市で開催されました。生涯スポーツとして、また全日本選手権大会をはじめとする各種選手権大会の競技スポーツとして、若い方から高齢の方まで幅広く楽しめるスポーツです。

### サッカー協会

幼児、少年、中学生、高校生、一般、シニア、女性

サッカー・フットサルを通して健全な地域社会づくりへの貢献、青少年の心身育成、青年・シニア世代の健康維持・増進を目的とし、各カテゴリーの大会やサッカー教室を開催しています。幼児からシニア世代まで、老若男女サッカーを楽しめる環境を提供しています。

### バドミントン協会

都留クラブ、東桂クラブ、アミーゴ、ブルーリボン

バドミントン協会には4つの団体があり、その中で初心者から上級者まで幅広く活動を行っています。初心者の方には、親切、丁寧に指導をしています。都留クラブにおいては、月1回のペースで試合があり、日々練習に励んでいます。興味のある方は一緒に行きましょう！

### バスケットボール協会

一般男女（高校・大学含む）、ミニバス男女

小学生男女のミニバスケットボールから一般社会人まで、バスケットボールをこよなく愛する団体です。4月の市制祭協賛大会から3月まで、様々な大会を開催しています。一緒にバスケットをやる方々を募集中です。お気軽に連絡をください。お待ちしております！

## ラグビーフットボール協会

都留ラグビースクール

ラグビー憲章の5つの言葉が現代社会に最も必要です「①品位、②情熱、③結束、④規律、⑤尊重」。

ラグビーと出会い、人生で大切なことを学びましょう！必ず「人を育ててくれるスポーツ」がラグビーです。ラグビーに関する問い合わせは「都留ラグビースクール」へ。

## 剣道連盟

青少年の健全育成のため、礼儀作法を中心に旺盛な気力を養い、心豊かな連帯感を持つように指導しています。

谷村第一小学校体育館で、毎週火曜日、金曜日の午後6時～8時に小中学生、午後8時～9時まで高校・一般が、基本錬成を中心に体力に合わせた稽古を心がけています。

## 空手道協会

直心館

空手道を習得する中で「心・技・体」があります。当団体は心の鍛錬を重視し、礼儀・礼節を尊重できる人格を持てるような指導を心掛けています。

市民総合体育館二階、武道場にて稽古しています。見学や体験も歓迎いたします。詳細は080-4436-5210（佐藤）にお願いします。

## 柔道連盟

市や県の体育祭りや少年柔道大会の運営、審判活動を主に行っています。会員の減少や少子化が急速に進行する中、役員一同丸となり、競技人口の増加や指導者の育成を目指して活動しています。

## 弓道連盟

弓道は身体への負荷が比較的小さく、中学生くらいから生涯にかけて楽しめるスポーツです。また、体幹を鍛えたり、作法を学ぶことができます。毎週、火・金曜日の19時頃から活動しています。初心者歓迎いたします。

## ボウリング協会

ボウリングは幼児から高齢者まで楽しくできるスポーツです。現在シニアの方々、健康に対する意識は高く、毎日沢山の方がリーグに参加しております。ジュニアの方々も運動不足解消のためや国体を目指して、毎週日曜日活躍しています。

## ゴルフ連盟

毎年5月に市制祭協賛ゴルフ大会を開催、7月に体育祭りの一部門として地区対抗戦を行っています。山梨県の体育祭り市町村対抗戦に代表選手も送り出しています。

## 山岳協会

本格的な山登りは、縦ノ木山岳会が行っています。中高年のハイキング・山登りは、つる山友会が行っています。どちらも年間を通して会員を募集しています。

## 射撃協会

種目 トラップ、スキート、フィード、平筒、ライフル

## ゲートボール協会

ゲートボールは1試合5名対5名で行います。誰でも気楽に楽しめます。子どもからお年寄りでも大丈夫な軽スポーツです。まずは参加してみましょう。

協会事務局長：090-8870-9327（関戸）

## ターゲット

### バードゴルフ協会

ターゲットバードゴルフはゴルフをミニ化したスポーツで、誰でも気軽にプレーでき、フルショットの爽快感や醍醐味が味わえます。

また市内に18ホールの常設コースがあり、いつでもプレーでき、健康の維持増進にもつながります。

## レクリエーション協会

都留太極拳

太極拳はゆったりとした動きの全身運動で、持久力、柔軟性、バランス感覚を養い、無理なく楽しむことができる生涯スポーツです。

火曜午後、水曜午後、水曜夜間、木曜午後の4サークルで活動中。見学、体験にお出かけください。健康でイキイキとした人生を送るためにも、私たちと一緒に太極拳で心と体をリフレッシュしませんか？

## グラウンドゴルフ協会

グラウンドゴルフは高度の技術を必要とせず、老若男女問わず、上手・下手を問わず、「いつでも」「どこでも」「だれでも」が気軽にかかわることができ、初心者でもすぐに取り組みます。

ゲーム方法は、8ホールを1ゲームとし、プレーヤーの人数制限、プレー時間の制限がなく、誰が勝つか負けるかわからない、結果の未確定でおもしろいゲームです。参加をお待ちしています。

## スキー連盟

都留スキークラブ


都留スキークラブは全日本スキー連盟・山梨県スキー連盟加盟組織で、オンシーズンは主に山梨県スキー連盟の公認大会に出場しています。また、個人的に郡内地域にある他のスキークラブの地域のスキー場での練習会に参加している者もいます。部員の数名は、オフシーズンも鹿留にあるグラススキー場でトレーニングとしてグラススキーを行っています。

# 施設を使う ～生涯学習関連公共施設ガイド～


各施設の基本情報を掲載しています。利用料金等の詳細は、QRコードから各施設ホームページにてご確認ください。

## 生涯学習・文化施設


### 都留市まちづくり交流センター

- 基本情報** 所在地：都留市中央3-8-1  
 電話：0554-43-1321  
 F A X：0554-43-1322  
 1階：まちづくり交流センター、中央公民館、市民活動支援センター、都留文科大学地域交流研究センターサテライト（分室）、交流室（幼児室）、ファミリーサポートセンター  
 2階：市立図書館  
 3階：市立図書館「幼児・情報フロア」  
 4階：大ホール
- 開館時間** 9時～17時（会議室などの利用は22時まで）
- 休館日** 毎週月曜日、祝日（月曜日が祝日の場合はその翌日）、年末年始（12月29日～翌年1月3日）
- 


### 都留市まちづくり市民活動支援センター

- 基本情報** 所在地：都留市中央3-8-1 まちづくり交流センター1階  
 電話：0554-43-1321  
 F A X：0554-43-1322
- 開館時間** 9時～17時
- 休館日** 毎週月曜日、祝日（月曜日が祝日の場合はその翌日）、年末年始（12月29日～翌年1月3日）
- 

### 都留市立図書館

- 基本情報** 所在地：都留市中央3-8-1 まちづくり交流センター2階、3階  
 電話：0554-43-1324  
 F A X：0554-43-1322  
 URL：<https://www.lib.city.tsuru.yamanashi.jp/>
- フロア案内**
- |         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| 資       | 料 | 2階：一般書、児童書、郷土資料、雑誌               |
|         |   | 3階：「幼児・情報フロア」絵本、紙芝居ほか幼児用資料、視聴覚資料 |
| 閲覧席・学習席 |   | 2階：一般席（大型机）、個人ブース、カウンター席         |
|         |   | 3階：おはなしコーナー（乳幼児読書室）              |
- 開館時間** 金・土・日曜日 9時30分～17時、火・水・木曜日 9時30分～19時（3階は17時まで）
- 休館日** 毎週月曜日、祝日、月末整理日、年末年始、その他（詳しくは、広報つる・図書館ホームページの毎月の図書館カレンダーをご覧ください）
- 

### 都留市ふるさと会館

- 基本情報** 所在地：都留市中央3-9-3  
 電話：0554-43-1321（施設の利用申請等）／0554-45-4111（健康ジム）  
 1階：都留市健康ジム 2階：展示ホール  
 3階：研修室 別棟：桃林軒（茶室）
- 開館時間** 9時～17時（研修室・展示ホールの利用は22時まで）
- 休館日** 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は開館）、祝日の翌日、年末年始（12月29日～翌年1月3日）
- 



## ミュージアム都留・増田誠美術館



**基本情報** 所在地：都留市上谷 1 - 5 - 1  
電 話：0554-45-8008  
F A X：0554-45-8201

**開館時間** 9時～17時（入館は16時30分まで）

**休館日** 毎週月曜日、祝日の翌日（月曜日が祝日の場合は開館し、翌日火曜日は休館）、年末年始（12月29日～翌年1月3日）、特別整理期間（年1回1週間程度）

**入館料**

区 分	特 別 展	企画展・常設展
一 般	600円（420円）	300円（210円）
高校生・大学生	400円（280円）	200円（140円）
小学生・中学生	200円（140円）	100円（70円）

※（ ）内は20名以上の団体、J A F会員割引適用料金

## 商家資料館（旧仁科家住宅）



**基本情報** 所在地：都留市上谷 3 - 1 - 20  
電 話：0554-43-9416

**開館時間** 10時～16時

**休館日** 月・水・金曜日（祝日は開館）、祝日の翌日、年末年始（12月29日～翌年1月3日）、館内整理日

**入館料** 無料（50名以上の団体の場合は、事前にご連絡ください）

## 尾県郷土資料館（旧尾県学校）



**基本情報** 所在地：都留市小形山 1565 - 1  
電 話：0554-45-0675

**開館時間** 10時～16時

**休館日** 月・水・金曜日（祝日は開館）、祝日の翌日、年末年始（12月29日～翌年1月3日）、館内整理日

**入館料** 無料

## 都の杜うぐいすホール



**基本情報** 所在地：都留市上谷 1888 - 1  
電 話：0554-43-1515  
F A X：0554-43-1516  
U R L：https://uguisuhall.jp  
大ホール（828席）、小ホール（300席）、練習室（2室）

**利用時間** 9時～22時（延長利用申請により8時～23時）※利用の申込受付は、9時～16時

**休館日** 毎週火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（12月29日～翌年1月3日）

## スポーツ施設

### 市民総合体育館

**所在地** 都留市田原 3 - 8 - 36

**利用時間** 8時30分～22時（休日・祝日は8時30分～17時）

**休館日** 毎週月曜日、年末年始（12月28日～翌年1月4日）

**利用できる種目** **メインアリーナ**/バスケットボール（2面）、バレーボール（3面）、ソフトバレーボール（8面）、バドミントン（8面）、軽スポーツ等  
**サブアリーナ**/体操、ダンス、空手、剣道、少林寺拳法等



### 下谷体育館

**所在地** 都留市下谷 4 - 2 - 19

**利用時間** 8時30分～22時（休日・祝日は8時30分～17時）

**休館日** 年末年始（12月28日～翌年1月4日）

**利用できる種目** バスケットボール（1面）、バレーボール（2面）、ソフトバレーボール（4面）、バドミントン（4面）、卓球（8台）など



### 都留市総合運動公園（やまびこ競技場）

**所在地** 都留市上谷 1923

**利用時間** 8時30分～17時

**休場日** 毎週月曜日、12月28日～翌年1月4日、インフィールド（芝生）11月～4月

**利用できる種目** 陸上、サッカー、ラグビーなど  
※サッカー・ラグビーでインフィールドを使用する場合は大会のみ可  
※11月1日～翌年4月30日の期間はトラックのみ利用可



### 都留市総合運動公園（多目的広場）

**所在地** 都留市上谷 1923

**利用時間** 8時30分～17時

**休場日** 毎週月曜日、12月1日～翌年3月31日

**利用できる種目** フットサル、ハンドボールなど  
各種競技

### 都留市総合運動公園（楽山球場）

**所在地** 都留市上谷 1923

**利用時間** 7時～17時

**休場日** 毎週月曜日、12月28日～翌年3月31日

**利用できる種目** 野球（公式戦のみ）

### 住吉球場

**所在地** 都留市法能 333

**利用時間** 5時～22時  
（休日・祝日は5時～17時）

**休場日** 12月1日～翌年3月31日

**利用できる種目** 軟式野球（1面）、少年野球（2面）、ソフトボール（2面）



### 水沼グラウンド

**所在地** 都留市朝日馬場 130 - 1

**利用時間** 5時～22時  
（休日・祝日は5時～17時）

**休場日** 12月1日～翌年3月31日

**利用できる種目** ソフトボール（1面）、少年野球（1面）など



## 玉川グラウンド

**所在地** 都留市玉川 637

**利用時間** 7時～22時

**休場日** 年末年始（12月28日～翌年1月4日）

**利用できる種目** ソフトボール（2面）、サッカー（1面）、フットサル（2面）、グラウンドゴルフなど



## 大輪スポーツ広場

**所在地** 都留市小形山地区内

**利用時間** 8時～17時

**休場日** 12月1日～翌年3月31日

**利用できる種目** ゲートボール（9面）



## 市営テニスコート

**所在地** 都留市四日市場 750

**利用時間** 7時～22時  
（休日・祝日は7時～17時）

**休場日** 年末年始（12月28日～翌年1月4日）

**利用できる種目** 硬式テニス（4面）、ソフトテニス（4面）



## 市民プール

**所在地** 都留市田原 3-8-36

**利用時間** 7月下旬～8月下旬 【午前】10時～12時、【午後】13時～17時

**休場日** 毎週月曜日

**利用できる種目** 水泳競技など（25m×5コース）

## 宝の山ふれあいの里ターゲットバードゴルフ場

**所在地** 都留市大幡 4981

**利用時間** 4月～11月 7時～18時 ※日没を除く

**休場日** ー

**利用できる種目** ターゲットバードゴルフ（18ホール）



## 学校グラウンド（夜間照明なし）

**所在地** 谷一小、谷二小、文大附属小、東桂小、禾一小、禾二小、旧旭小

**利用時間** 休日8時30分～17時

**休場日** お盆（8月中旬）、12月28日～翌年1月4日

**利用できる種目** 少年野球、サッカーなど

## 学校グラウンド（夜間照明あり）

**所在地** 宝小、都留一中、都留二中、東桂中

**利用時間** 18時（中学校は19時）～22時（休日・祝日は8時30分～17時）  
※都留一中、都留二中の利用期間は4月から11月まで

**休場日** お盆（8月中旬）、12月28日～翌年1月4日

**利用できる種目** 少年野球、サッカー、ソフトボールなど



## 学校体育館

**所在地** 市内各小・中学校

**利用時間** 18時（中学校は19時）～22時（休日・祝日は8時30分～17時）

**休館日** お盆（8月中旬）、12月28日～翌年1月4日

**利用できる種目** バスケットボール、バレーボール、バドミントンなど

## 健康ジム

**所在地** 都留市中央3-9-3 ふるさと会館1階

**利用時間** 9時～21時（入館は20時30分まで）

**休館日** 毎週月曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始（12月29日～翌年1月3日）

**利用できる種目** ランニングマシン、バイクマシン、ウエイトマシンなど

※ジムエリア等のトレーニング器具を利用される方は、初回利用時に、初回利用者講習会の受講が必須となります（高校生以上）。詳細は1ページをご覧ください。



## スポーツ施設の使用申請について

生涯学習課スポーツ振興担当窓口で受付をしていたスポーツ施設の利用予約等の手続きは、スマートフォンやタブレットなどを用いてオンラインで申請できます。利用料金についても、窓口にお越しいただくことなく、コンビニエンスストアやクレジットカードなどのキャッシュレス決済が可能です（利用できるキャッシュレス決済については、市ホームページでご確認ください）。

なお、窓口での申請も受け付けておりますので、併せてご利用ください。

### 【オンライン申請の方法】

- ①下記のQRコードを読み取り、「山梨県都留市」LINEを友達追加することで、施設予約が可能です。



山梨県都留市 QR コード

「山梨県都留市」トーク画面から【体育施設オンライン予約 施設予約】を選んでください。



### ②申請方法について

#### 事前申請の流れ

利用希望日の前月15日までに申請→25日許可発表→利用日までに料金を支払い

#### 許可発表後申請の流れ

空き状況を確認→利用申請→許可→利用日までに料金を支払い

※申請方法の詳細は、市ホームページ（右のQRコード）からご覧いただけます。



## 令和5年度 生涯学習ガイドブック

発行日 令和5年5月  
編集・発行 都留市教育委員会 生涯学習課  
所在地 〒402-8501 都留市上谷1-1-1  
電話 0554-43-1111  
F A X 0554-45-5005  
都留市ホームページ

<https://www.city.tsuru.yamanashi.jp/>