

Clip! 平成25年度ふれあい講座のお知らせ

問合せ先：学びのまちづくり課
生涯学習担当

No.	講座名	サブタイトル
1	都留市長期総合計画について	新しいまちづくりをめざして
2	主要事業について	25年度の目玉事業はなんですか？
3	男女共同参画社会の実現に向けて	ひとりひとりが幸せな社会のために
4	ユニバーサルデザインについて	ユニバーサルデザインってなーに？
5	地域公共交通について	循環バスやデマンドタクシーって？公共交通機関を利用しよう
6	協働のまちづくりについて	協働のまちづくりって何ですか？
7	都留市の食育について	食育実践活動は地域から！
8	自治基本条例について	自治基本条例でなにが変わるの？
9	市の財政状況について	都留市の台所ってどんなかな？
10	税の教室	知りたい聞きたい税の知識
11	国民健康保険制度について	国保について勉強してみませんか？
12	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度について勉強してみませんか？
13	国民年金制度について	老後のために年金制度を勉強しましょう
14	消費生活講座	悪質商法や詐欺の被害にあわないために
15	ごみの減量	リサイクルについて
16	介護保険制度について	介護保険の使い方
17	介護教室	介護方法について(身の回りのお世話など)
18	健康講座	認知症サポーター講座 生活習慣病予防(メタボリック症候群予防について)
19	上水道のしくみ	安全でおいしい水「都留の水」
20	下水道のしくみ	快適な生活のために
21	地域の福祉を考える	都留市の福祉サービス
22	情報公開制度について	知る権利とプライバシー
23	地震災害に備えて	自分たちのまちは、自分たちで守る
24	自主防災組織について	自主防災組織の運営と役割
25	軽スポーツ教室	気軽にニュースポーツを楽しみましょう
26	都留市の歴史をたずねて	勝山城のなぞに迫る
27	宝の山の番長の出前体験講座	自然観を耕す、人は心を、畑は土を、森にはデザイン感を
28	元気くんたちを巡ろう！！	小水力発電施設、元気くんを見てくださいませんか？
29	つるさんぽ	あなたの住んでる都留を歩いて、知らなかった魅力を発見しよう
30	選挙のあらまし (平成25年度休止)	やさしい選挙のはなし
31	救急実技	応急手当を学ぼう

市の職員が、自ら身につけた仕事上の内容について皆さんの要請に応じ、出前で講義を行なう「ふれあい講座」の講座メニューです。
受講を希望される団体は、教育委員会学びのまちづくり課 各地域コミュニティセンターに
※講師の日程などの理由で申込みの希望に添えない場合があります。

申し込み用紙がありますので、必要事項を記入し、学びのまちづくり課へお申し込みください。
※講座の受講は、原則として10名以上の団体です。個人での受講はできません。
※講師の日程などの理由で申込みの希望に添えない場合があります。

Clip! 第45回都留市体育祭り日程・会場一覧

問合せ先：学びのまちづくり課
スポーツ振興担当

競技名	期 日	会 場	受付・開始	雨天の場合	連絡責任者	電話	備考	
開会式	7/6(土)	やまびこ競技場	集合14:00	市民総合体育館	NPO 法人 都留市体育協会	(20)3877	やまびこ競技場(20)3877 市民総合体育館(45)1157 NPO法人都留市体育協会事務局(20)8855	
陸上	男子 女子	7/6(土)	やまびこ競技場	受付16:00 開始16:20	備考参照	木村光男	(45)0862	雨天の場合 pm 2:00 に決定(小雨決行)
ソフトボール	男子	7/6(土) 7/7(日)	住吉球場 都留一中グラウンド	開始 19:00 開始 8:30	備考参照	藤江英司 谷内新作	(43)1216 (43)0911	雨天の場合は、都留一中グラウンドも使用し、7日にすべて行う
バレーボール	男子 女子 ママさんバレー	6/29(土) 7/7(日) 7/7(日)	市民総合体育館 谷村第二小体育館 市民総合体育館	受付 18:30 受付 8:00 受付 8:30	実施	渡辺 譲 田中君江	(45)1550 (43)1651	
バドミントン	男子 混合	7/7(日) 7/7(日)	都留一中体育館	受付 8:00 開始 9:00	実施	藤江喜久雄	(43)2860	
バドミントン	男子 混合	6/30(日)	都留二中体育館	受付 8:30 開始 9:00	実施	中野金男	(45)2650	
ソフトテニス	男子 混合	7/7(日)	市営テニスコート	受付 8:30 開始 9:00	備考参照	程原保明	(43)3731	雨天の場合、現地にて決定
バスケットボール	男子	7/6(土) 7/7(日)	市民総合体育館 文大体育館	開始20:00 開始 9:00	実施	宮下洋一	(45)2137	8チーム以下の参加の場合、期日は7日(日)の1日のみで行う
卓球	男子 混合	7/7(日)	下谷体育館	受付 8:30 開始 9:00	実施	都倉高久	(43)8351	
射撃	男子	7/7(日)	鹿留射撃場	受付 8:30 開始 9:00	実施	長田久雄	(43)7409	
弓道	男子 混合	7/7(日)	大神宮弓道場	受付 8:00 開始 9:00	備考参照	日向良和	090 (4061)9626	雨天の場合、大神宮にて決定
硬式テニス	男子	7/7(日)	カスネ-ツラフ-テニスコート	受付 8:00 開始 9:00	荒天中止	橋本義春	(43)6378	雨天の場合、現地にて決定
ゲートボール	男子 女子	7/7(日)	大輪スポーツ広場	受付 8:00 開始 9:00	荒天中止	関戸美知子	(43)2060	
ボウリング	男子	7/7(日)	都留ファミリーボール	受付 9:30 開始10:00	実施	尾形 恵	(43)7747	
ゴルフ	男子	7/2(火)	都ゴルフ倶楽部	受付 8:00 開始	実施	市川 安	(43)2971	プレー費・昼食代・売店などは、当日個人精算
バウンドテニス	男子 混合	6/30(日)	下谷体育館	受付 8:30 開始 9:00	実施	幡野恵美子	(45)2327	
ターゲット・パドゴルフ	男子 混合	6/30(日)	宝の山ふれあいの里 ターゲット・パドゴルフ場	受付 8:00 開始 9:00	備考参照	山本 興	(43)3868	雨天の場合、現地にて決定
グラウンドゴルフ	男子 混合	7/6(土)	やまびこ競技場	受付 8:00 開始 8:30	雨天中止	保坂治雄	(45)3553	
閉会式		7/7(日)	市民総合体育館	集合16:00 開会16:30		NPO 法人 都留市体育協会	(20)8855 (45)1157	

Clip! 介護予防事業についてお知らせ

問合せ先：健康推進課
地域包括支援センター ☎(46)5114

高齢者の皆様が健康で活力あふれる生活を送るためには、病気の予防とともに今の自分の状態をチェックして元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

生活状況に関する調査
市内の65歳以上で介護認定を受けていない方を対象に「基本チェックリスト」(生活機能調査)および生活状況に関する調査を前期と後期にわけて実施します。

前期(6月)
後期(11月)
谷村、東桂地区
三吉、開地、禾生、宝、盛里地区

※調査票を送り、返信された方には個別アドバイスと必要な方には教室へのお誘いをします。

一次予防事業
元気な方がより元気で生活できるように「はつらつ湯友健康講座」、「さわやか運動教室」など

二次予防事業
心身に衰えが目立ち始めた方が元気になるように「はつらつ運動教室」、「もの忘れ相談」など積極的にご利用ください。

Clip! 水道週間のお知らせ 「復興の未来と生命(いのち) 照らす水」

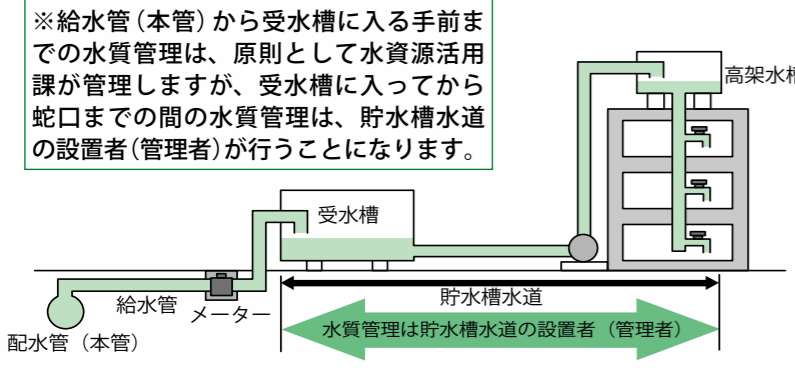
問合せ先：水資源活用課
水道業務担当・簡易水道担当

6月1日～7日は、「第55回水道週間」です。水道週間は、水道の大切さについて理解を深める期間として、全国各地に行われます。本市でも水道週間の期間にPR活動などを実施しますが、特に貯水槽水道の管理の適正化を図り、都留市のおいしい水を守っていきましょう。

ビルやマンションなどの貯水槽水道の適正な管理について

○貯水槽(貯水槽水道)とは…
ビルやマンションなどの高い建築物では、水道管から供給された水をいったん受水槽にため、これをポンプで屋上などにある高架水槽にみ上げてから、各家庭に給水します。この受水槽と高架水槽を合わせた施設を一般的に貯水槽と言います。

○正しい管理の仕方とは…
日頃の管理を怠ると大変な事故につながることもあります。貯水槽水道を設置された方は、正しい管理の仕方を守りつけて安全な水を守りましょう。



- ①1年に最低1回以上、専門の清掃業者に清掃を行ってもらいましょう。
 - ②貯水槽にヒビ割れや、水槽内に異物の混入がないか定期的に確認しましょう。
 - ③各家庭の蛇口から出る水の臭気・透明度などの点検を定期的に行いましょう。
 - ④1年以内(ごと)に定期的に、厚生労働大臣の指定する検査機関にて検査を行いましょ。
- ※いつでも安心な水を飲むために、お住まいの貯水槽がどのようになっているかを点検してみることがお勧めです。

Clip! 結婚50周年を迎えられたご夫婦の金婚を祝う

申込・問合せ先：市社会福祉協議会 ☎(46)5115
福祉課地域福祉担当 ☎(46)5112

平成25年度金婚式祝賀会の開催のご案内

都留市社会福祉協議会では、結婚50周年を迎えられたご夫婦を対象に金婚式祝賀会を開催します。50年の歳月を振り返りつつ、なごやかな時間を過ごしてみませんか。

日 時 9月27日(金) 14時から(受付13時30分から)

場 所 都留市下谷2-5-16 1いきいきプラザ都留 3階

対 象 以下のいずれかに該当し、市内に住居登録のあるご夫婦

1. 昭和37年9月16日～昭和38年9月15日の間に婚姻されたご夫婦
- ※この間に事実上婚姻していれば婚姻の届出日は問いません
2. 昭和37年9月15日以前に婚姻され、これまでに金婚式祝賀会に参加されていないご夫婦

参加料 無料

内 容
金婚(結婚50周年)を迎えたご夫婦をお祝いします。
・結婚50周年を祝う式典
・アトラクション
・記念写真撮影



都留市金婚・ダイヤモンド婚式合同祝賀会の見直しについて

都留市では毎年、結婚50周年60周年をお迎えになつたご夫婦をお招きし、金婚式とダイヤモンド婚式を合同で開催してきましたが、事業の見直しにより、今年度からは金婚式祝賀会として開催します。

Clip! 熱中症を防ぐために!

問合せ先：健康推進課
保健・予防担当

熱中症の発生は7～8月がピークになります。
熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

熱中症とは：

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたら、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。
- ※急に暑くなった日は特に注意!
- 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。
- ※室内にいるときも注意が必要!

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

1 水分・塩分補給

○こまめな水分・塩分の補給

熱中症になった時の処置は…

1. 涼しい場所へ避難させる。
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす。
3. 水分・塩分を補給する。

※自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう!

4 外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、水、冷たいタオルなどによる体の冷却

3 体調に合わせた取り組み

○こまめな体温測定
(特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)

○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

○保冷剤、水、冷たいタオルなどによる体の冷却

2 熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認

※高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

Clip! 児童手当を受給されている皆さんへ

問合せ先：市民生活課
年金・医療担当

現在、児童手当を受給されている方は「児童手当現況届」を提出することが法律で義務付けられています。これは受給者の前年の所得状況と6月1日現在の養育状況などを確認審査するための大切な届けです。

該当者には、6月上旬に通知を送付しますので、必要事項を記入のうえ市民生活課年金・医療担当窓口で必ずお手続きをしてください。

持ち物 現況届用紙 同意書
受給者の健康保険証の写し
印鑑

提出期限 6月28日

■支給額

年齢区分	月 額 (所得制限未満の方)	月 額 (所得制限以上の方)
3歳到達月まで	15,000円	5,000円 (注)児童手当には所得制限があります。
3歳以上～小学校修了前(第1子・第2子)	10,000円	
3歳以上～小学校修了前(第3子以降)	15,000円	
中学生	10,000円	

■所得制限限度額表

扶養親族等の数	所得額	年収額の目安
0人	6,220,000円	8,333,000円
1人	6,600,000円	8,756,000円
2人	6,980,000円	9,178,000円
3人	7,360,000円	9,600,000円
4人	7,740,000円	10,021,000円
5人	8,120,000円	10,421,000円





今月の「ふれあい・子育てサロン」
親子一緒にのサロン
 今月の「親子一緒にのサロン」は、お休みです。
託児サロン
 今月の「親子一緒にのサロン」は、お休みです。
よみきかせボランティア
「ひびきの会」の読み聞かせ
 日時 6月8日(土)14時
 場所 図書館おはなしコーナー
 内容 みんなが選んだ絵本や紙芝居を読みます。

子育て情報コーナー
とがちび
 子育て情報コーナー
 とがちび
 とがちび

ベビーマッサージ
 ベビーマッサージ、マッサージや、工作、おうちあそびなどを行います。
 日時 6月10日(月)10時30分
 場所 いきいきプラザ都留2階
 対象 3カ月～1歳(要申込み)
 参加費 500円
 持ち物 バスタオル、飲み物
 申込・問合せ
 ☎090(7710)2389
 (友野)



こぐまクラブの「こぐまのちいさなおはなし会」
 日時 6月21日(金)10時30分
 場所 図書館おはなしコーナー
 内容 乳児から未就園児の親子を対象に読み聞かせや手遊びをします。
こぐまの会の「ワクワク」おはなし会
 日時 6月22日(土)14時
 場所 図書館おはなしコーナー
 内容 楽しいお話や歌、手遊びをします。

長生保育園
 地域子育て支援センター「たけのこひろば」
 問合せ ☎(43)9919
開地保育園
 子育て支援センター
 ※5月から谷村地区にサテライト子育て支援センターをオープンしました！
 問合せ ☎(43)3647(保育園)
 ☎080(3122)3647
 (サテライト子育て支援センター)

東桂保育園
 地域子育て支援センター「すこやかセンター」
 問合せ ☎(45)3066
ひまわり幼稚園
 地域子育て支援センター「こどもの部屋」
 問合せ ☎(43)4194

地域子育て支援センター事業を「こぐま」存じますか？
 「子育て支援センター」とは、幼稚園・保育園に入園前のお子さんとお母さんが一緒に遊びにける施設です。また、子育ての不安や疑問など、何でも相談できる子育て相談もしています。ぜひ一度、ご参加ください。

都留市ファミリー・サポートセンター会員募集
会員の条件
 依頼会員
 ・都留市に住所を有する方。または、市内に通勤をしている方。
 ・生後3カ月～小学校6年生までの児童の保護者で、育児の援助を必要としている方。
 提供会員
 ・都留市に住所を有し、心身ともに健康で20歳以上の方。
両方会員
 依頼会員、提供会員として活動できる方。
おもな援助活動
 依頼会員の就労、疾病、事故、冠婚葬祭などの都合により家庭で保育を行うことが出来ない場合に、次の活動を行います。
 ・保育園などへの子どもの送迎。
 ・保育園、学校、学童保育などの終了後、子どもを預かること。
 ・保育園などが休日の時、子どもを預かること。
 ・会員の子育て支援を行うために必要な援助を行うこと。
申込・問合せ
 都留市ファミリー・サポート・センター(社会福祉法人都留市社会福祉協議会)
 ☎(46)5115

都留市ファミリー・サポートセンター
 地域子育て支援センター
 「すこやかセンター」
 問合せ ☎(45)3066

7月8日より開始です
主な変更点
 ●外国人住民の方の住民票に住民票コードが記載されます。また、ご本人あてに住民票コードを通知します。(7月ごろの通知予定)
 ●住民票コードとは、住基ネットにおいて全国共通の本人確認をおこなう為に必要な11桁の番号です。
 ●お住まいの市町村で住基カードの交付を受けることができるようになります。
 ●住基カードは写真付きであれば公的な身分証明書として使えるICカードです。申請により取得することができます。(発行手数料1枚500円)
住基ネット運用開始後、できるようになること
 ●お住まいの市区町村以外でも住民票の写しの交付を受けることができるようになります。
 ●住基カードの交付を受けている方は、住基カードを使った転入届(転入届の特例)の手続きができるようになります。
 ●住基カードに電子証明書を格納することで、電子証明書による本人確認を必要とする行政手続のインターネット申請ができるようになります。(手数料1件500円)

Clip! 風しん予防接種の費用助成を行います

問合せ先：健康推進課 保健・予防担当

市では、先天性風しん症候群を予防することを目的に、風しんの予防接種を行った方へ、接種費用を助成することになりました。
 首都圏で流行している風しんは、県内では、昨年から今年にかけて患者が十数名発生しており、今後も増加することが懸念されています。妊婦、特に妊娠初期に風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんが「先天性風しん症候群」という病気に罹ってしまうことがあります。
 妊娠の可能性のある女性や、そのパートナーで、風しんにかかったことがない方、風しんワクチンを受けていない方は、予防接種をご検討ください。
 なお、大人の風しんの予防接種は、任意接種となります。
費用助成対象
 次の条件を満たす方
 ・都留市に住民票がある方
 ・19歳から49歳までの男女
 ・風しんにかかったことのない方(風しんの予防接種を2回接種した人は除く)
助成額・助成回数
 ・麻しん風しん混合ワクチン 5,000円
 ・風しん単独ワクチン 3,000円
申請時必要なもの
 領収書・印鑑・接種した本人名義の口座が分かるもの
 ○償還払いの申請は平成26年4月10日まで
助成期間
 平成25年4月1日～
 平成26年3月31日接種分

(自己負担額は、およそ3,000～5,000円位です)
 ・助成回数は一回です。
助成方法
 ①代理受領の方法
 接種を希望する方は、都留市が定める指定医療機関で任意の予防接種を行い、窓口で助成額を差し引いた自己負担額をお支払いください。予約をしてから医療機関を受診してください。
 ②償還払いの方法
 指定医療機関以外で接種を受けた場合は、各医療機関の定める接種料金を窓口で全額お支払いいただき、接種後、都留市に助成金の申請を行う方法です。次のものを持参し、健康推進課へお越しください。(申請書はホームページからダウンロードできます。)

参考 風しんの接種状況

生年	～H7年(18歳)	H2～H6年(19～23歳)	S54～S64年(24～34歳)	S39～S53年(35～49歳)
男性	2回個別接種	幼児期に個別接種1回 高校で個別接種1回(計2回)	中学生の時に集団及び個別接種1回	1回も接種していないので、免疫を持っている方はほとんどいません。
女性				中学生の時に集団接種1回

協力医療機関

医院名	電話	医院名	電話
磯部医院	(43)4121	東桂メディカルクリニック	(20)8010
須藤整形外科医院	(43)3151	富士渡辺内科医院	(45)8881
武井クリニック	(45)6811	山岸医院	(43)2067
水島医院	(56)8220	しまだ医院	0555(25)2388
川虎の門外科・リハビリテーション病院	(45)8861	都留市立病院	(45)1811

Clip! 外国人住民の方への住基ネット運用が開始されます

問合せ先：市民生活課 市民生活担当

7月8日より開始です
主な変更点
 ●外国人住民の方の住民票に住民票コードが記載されます。また、ご本人あてに住民票コードを通知します。(7月ごろの通知予定)
 ●住民票コードとは、住基ネットにおいて全国共通の本人確認をおこなう為に必要な11桁の番号です。
 ●お住まいの市町村で住基カードの交付を受けることができるようになります。
 ●住基カードは写真付きであれば公的な身分証明書として使えるICカードです。申請により取得することができます。(発行手数料1枚500円)
住基ネット運用開始後、できるようになること
 ●お住まいの市区町村以外でも住民票の写しの交付を受けることができるようになります。
 ●住基カードの交付を受けている方は、住基カードを使った転入届(転入届の特例)の手続きができるようになります。
 ●住基カードに電子証明書を格納することで、電子証明書による本人確認を必要とする行政手続のインターネット申請ができるようになります。(手数料1件500円)