

都留市役所から、さまざまな生活情報をお伝えするコーナーです。

Clip!

水道使用量のお知らせ(検針票)の見方

問合せ先：上下水道課
水道業務担当・簡易水道担当

水道使用量等のお知らせ	
お客様番号	メーター番号
0011111-01	011111
口径 13 mm	
都留市上谷1丁目1-1	
都留 太郎 様	
ご請求月	28年8月分
ご使用期間	5月2日～7月4日
今回のメーター指針(A)	1,016
前回のメーター指針(B)	1,000
旧メーター水量(C)	16
今回使用水量(D)	16
(D)=(A)-(B)+(C)	
水道料金	1,510円
下水道使用料	2,370円
請求予定額(消費税含む)	3,880円
28年8月に口座振替にてご請求させて頂く金額です。	
ご参考情報	
前回の使用水量	18 m ³
前年同期の使用水量	24 m ³

- お客様を特定する番号です。
- 登録されている使用者名です。
- 今回ご使用になった期間です。
- 今回ご使用になった水量と、その水道料金、下水道使用料(消費税含む)を表示しています。
- ご参考情報として、前回の使用水量と前年同期の使用水量を表示しています。
- 口座振替による領収のお知らせ欄には、前回請求分の口座からの振替日・振替済み水道料金、下水道使用料(消費税含む)を表示しています。※納付書の方は、表示されません。

水道メーター(量水器)の検針は、検針員が2カ月に1回行い、使用水量、請求予定額などを次の用紙により給水場所にお知らせしています。検針では、水道メーターの数値を読み取るだけでなく、通常に比べて使用水量が多いときなどには、お声をかけさせていただいています。検針が正確、安全にできるように、メーターボックスの上に物や車などを置かないよう、または水道メーターから離れた場所につなぐなどのご協力をお願いします。

水道使用量のお知らせでの水道料金のお支払いはできませんので、ご注意ください。お支払い方法は、口座による振替、または納付書(後日送付)による納付のいずれかの方法となります。

なお、検針票の給水場所以外への送付をご希望の方は、お問い合わせください。

口座振替による領収のお知らせ	
28年6月請求分	
水道料金	2,090円
下水道使用料	3,080円
振替済金額(消費税含む)	5,170円
金融機関：〇〇銀行 上記金額を28年6月10日に口座振替により領収いたしました。	

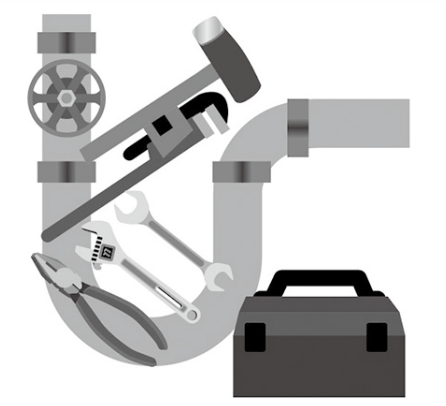
※検針の際に、数分間経過してもパイロットマークが回転している場合などは、漏水の疑いがあることをお知らせする票(黄色い用紙)を検針票と一緒にお渡しています。

漏水の場合は、早急に都留市指定給水工事店へ連絡し、修理してください。その際の修理費用は全て個人負担となります。

Clip!

水道水の異臭等に伴う水源の切り替え作業の完了について

問合せ先：上下水道課



5月の連休以降、水道水に臭気などがあるとの苦情が一部の方々から寄せられ、その原因について調査しましたところ、市営第一水源(熊太郎水源)に化学物質が混入したものであると特定しました。

この水源を利用していただいております、十日市場、川棚、旭ヶ丘地域の配水につきましては、7月15日(金)に切り替え作業を終了しました。

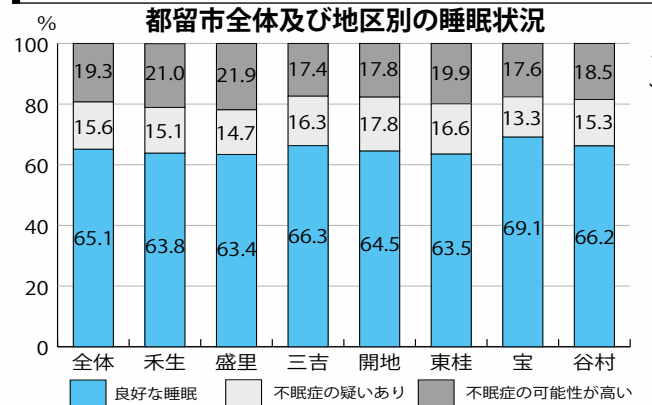
化学物質の混入経路などにつきましては、引き続き調査中ではありますが、職員一同、緊張感を持って、信頼される水道事業に取り組んでまいりますので、市民の皆様のご理解を賜りますようお願い申し上げます。

なお、ご不明な点やお気づきの点などがありましたら、上下水道課までご連絡をお願いします。

Clip!

高齢者の健康づくり「睡眠」について

問合せ先：長寿介護課
資料提供：早稲田大学 運動疫学研究室 共同研究者 埼玉県立大学 健康開発学科 准教授 北島義典



市では高齢者の皆さまの健康づくり事業をさらに成果あるものにするために、早稲田大学運動疫学研究室の協力を得て、今年1月に、市内在住で65歳以上の要介護認定を受けていない方を対象に、現在の健康状態や生活状況などについて調査を行いました。その結果、5,328名(回収率76.8%)という多くの方々からご回答をいただきました。この調査結果を基に、今後、同大学と協働し、科学的な視点に基づく健康づくりプログラムを実施していきます。今回の調査結果については、すでに各地区で報告会を実施いたしました。詳細な結果をお知らせします。

最新の研究から、このような不眠や睡眠障害は心臓疾患、脳血管の疾患、高血圧、高血糖、精神疾患(うつ病、認知症)を引き起こす原因の一つであることがわかってきました。睡眠をうまくとることは生活習慣病などの病気の予防にもつながると考えられます。

「睡眠をうまくとるにはどうしたらよいのでしょうか?」

平成26年に厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針2014」(表)が発表されていますので、これらのことを参考に、ご自身の睡眠をチェックして、より良い睡眠がとれるよう心がけましょう。

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめどめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

Clip!

「緑の募金」を活用し地域内を緑で染めてみませんか?

問合せ先：産業課
農林振興担当



■ニヶ堰環境資源保全推進委員会 アジサイ植栽地の様子

5月に市民の皆さまにお願いいたしました「緑の募金」について、今年度は総額2,270,100円の募金が寄せられました。募金につきましては、山梨県緑化推進機構を通して、市の緑化推進事業や学校林整備事業、緑の少年少女隊育成事業などに活用されます。

市の緑化推進会議においても募金を活用し、地域内の公共の場所に桜やツツジ、アジサイなどを植える事業を行っています。自治会などのイベントで地域内の公共の場所に花木の植栽希望がありましたら上記担当までご連絡をお願いします。

※事業費に限りがありますので植栽希望多数の場合は、応募順となります。内容によっては希望に添えない場合や次年度事業へ回す場合もありますのでご了承ください。

Clip! がん検診を受けましょう

問合せ先：健康子育て課
健康づくり担当 ☎(46)5113

検診項目	対象者 ※都留市に住民票のある方(学生は除く)	検査内容	個人負担金	
			20-69歳	70歳以上
1 胃がん検診	20歳以上 喀痰については、「喫煙指数」重視 (1日の喫煙本数)× (喫煙年数)	バリウムを飲みレントゲン間接撮影	1,200円	600円
2 肺がん検診		レントゲン間接撮影	350円	65歳以上無料
3 肺がん喀痰検診		喀痰検査	850円	450円
4 大腸がん検診		便潜血反応検査(2日法)	550円	300円
5 腹部超音波検診		超音波検査	950円	500円
6 前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査	50歳以上の男性 450円	
7 乳がん検診 ※詳細は下記参照	30歳以上の女性	●バス検診 →問診・マンモグラフィ(視触診無し)	70歳以上の方：600円 40-49歳までの方：1,550円 その他の年齢の方：1,150円	

※年齢基準は平成28年度(平成28年4月1日～平成29年3月31日)にその年齢に達する人です。

実施期間・実施場所など
下記の表をご覧ください。

乳がん検診は、下記2カ所で行われます。年度内にいずれか1回受診可能です。

検診項目7について

☎(46)5113

電話申込期間
8月5日(金)～9月2日(金)
(土、日は除く)9時～17時
健康子育て課健康づくり担当

は除く)受診はできませんのでご了承ください。

がんと検診のみの受診も可能ですが、6月に特定健診またはがん検診を受診された方は(都留市立病院での乳がん検診は除く)受診はできませんのでご了承ください。

実施期間

10月14日(金)～18日(火)
※土、日を含む5日間

検診項目1～6について

※特定健診との同時実施になります。

■検診項目7(乳がん検診)の実施場所など

実施場所	都留市立病院	いきいきプラザ都留(バス検診) ～10月は特定健診と同時実施～
対象者	都留市に住民票のある30歳以上の女性	
実施日	1月まで ただし8、12月は除きます 原則第2・4週 ■受付時間 月曜日 15:45～16:00 水・金曜日 12:45～13:00 土曜日 10:45～11:00 日程は不規則のため申込時にご確認ください。 検診内容：問診・マンモグラフィ・視触診	10月14日(金)～18日(火)の5日間(土、日含む)
検診内容	問診・マンモグラフィ・視触診	問診・マンモグラフィ
申込方法	電話にて申し込みください (定員があるため先着順となります)	電話にて申し込みください
結果について	個人通知 受診日から1カ月程度	特定健診の結果と一緒にお返しします(11月下旬)

Clip! 健康診査を受けましょう!

申込・問合せ先：健康子育て課
健康づくり担当 ☎(46)5113

社会保険などにご加入の方

(全国健康保険協会・健保組合・共済組合
国保組合などの健康保険)

本人：特定健診は受けられません。職場や健康保険の保険者が実施する健診を受診してください。
被扶養者：40～74歳の方はいきいきプラザ都留で実施する特定健診を受けられますが、ご加入の健康保険によっては受けられないことがありますので職場または健康保険証の発行元にお問い合わせください。

■個人負担金

健診項目	個人負担金		
	39歳以下	40～74歳	75歳以上
特定健康診査	1,750円	・国保(無料) ※社保などは保険者が指定する金額	無料
追加健診セット	1,100円	1,100円	1,100円

電話申込期間

8月5日(金)～9月2日(金)
(土、日は除く)9時～17時
健康子育て課健康づくり担当
☎(46)5113

平成28年6月に受けられなかった方で、特定健診・がん検診の問診票をお持ちの方は、健診期間中にお越しください。予約のご連絡は不要です。

申込方法

左記にある申込期間にお電話にてお申し込みください。その際、保険証をお手元に用意して氏名・住所・生年月日・電話番号・保険の種類・保険者番号・保険証の記号番号・受診したい検診項目などをお知らせください。

特定健診受診者で希望者は追加健診として貧血・尿酸・心電図・眼底検査・クレアチニンの追加健診セットの受診ができます。

※個人負担額については、上記個人負担金表をご確認ください。

健診内容と個人負担金

注意事項
特定健診申込み後、保険証が変わった場合は、資格喪失の手続きを速やかに行うとともに健康子育て課へその旨を連絡してください。また特定健診の受診につきましては新しく加入された医療保険者に受診の可否をお問い合わせください。

◆肝炎ウイルス検査は、40歳以上で過去に検査をしたことがない方が対象となります。費用は400円です。

今年度最後の健診を実施します!

実施期間
10月14日(金)～18日(火)
※土、日を含む5日間

受付時間
8時15分～9時45分

実施場所
いきいきプラザ都留
健康保険証の種類・年齢(年度末年齢)によって健診の受け方が異なります。詳細については下記をご覧ください。なお、がん検診も同時に受診することができません。詳細については次ページをご覧ください。

対象者

① 20～74歳の国民健康保険の加入者
② 20～39歳の社会保険などの被扶養者
③ 75歳以上の後期高齢者医療保険加入者

※健診当日、都留市に住民票がある方が対象です。ただし、6月に特定健診やがん検診を受けた方(都留市立病院での乳がん検診は除く)また平成28年度いきいき人間ドックを受診された方及び受診予定の方は、10月の特定健診は受けられません。



Clip!

個人でできる鳥獣対策を紹介します

問合せ先：産業課
農林振興担当

近年、サル、シカ、イノシシなどの野生鳥獣による農作物への被害や生活環境への影響が拡大しています。市では集落周辺に出没する野生鳥獣を捕獲するなど対策を講じておりますが、被害の軽減を図るためには、農地及び集落周辺に野生鳥獣を近づけないことが重要となります。

《個人でできる鳥獣対策》

①誘引果樹を伐採する
収穫しない果樹を放置すると知らない間に餌付けしていることとなり、毎年その周辺で被害が発生してしまいます。

②野菜などの残さを放置しない
収穫せず不要となった野菜のくず及び生ごみなどの残さを畑に放置すると、臭いで野生鳥獣を誘引してしまうため、きちんと処分しましょう。

③落穂や2番穂を残さない
収穫後の田んぼに残った落穂や2番穂も野生鳥獣の貴重なエサとなるため、誘引につながります。



Clip!

クマに注意しましょう!

問合せ先：産業課
農林振興担当

7月6日、鹿留地区の山林において、クマによる人身被害が発生いたしました。クマによるさらなる人身被害を防ぐため、次の点に十分注意してください。

《注意事項》

①目撃情報があった付近にはなるべく近づかない
市では、クマの目撃情報があった際、防災無線及びメールなどで皆さまへお知らせをしています。目撃情報をよく確認して安全確保に努めましょう。また、入山している場合は、周囲に注意を配り、早めに下山するなどの対策をしましょう。

②クマにこちらの存在を知らせる
クマは本来おとなしい動物で、人の存在に気づけば大抵はその場を去り、刺激をしない限り一方的に攻撃してくることはほとんどないと言われています。

しかし、いきなり遭遇した場合は、クマも驚いて人を攻撃する場合があります。そのため、大きめの鈴や携帯用ラジオなどの大きな音が出るものを身につけて、こちらの存在を知らせることで、クマとの遭遇を未然に防ぎましょう。また、悪天候



Clip!

空家等対策のモデル自治会募集のお知らせ!

問合せ先：地域環境課
環境政策担当

昨年実施した都留市空家等実態調査の結果から、本市全域に空家等があることが分かりました。本市では、空家対策の取り組みとして『モデル自治会』を選定し、市全域での取り組みに先駆けて、自治会と市の協働による空家等対策に取り組みます。**モデル自治会ではどんなことをするの?**

①自治会の中にどのような空き家があり、周辺にどのような影響があるのか、地図などを見ながら話し合います。

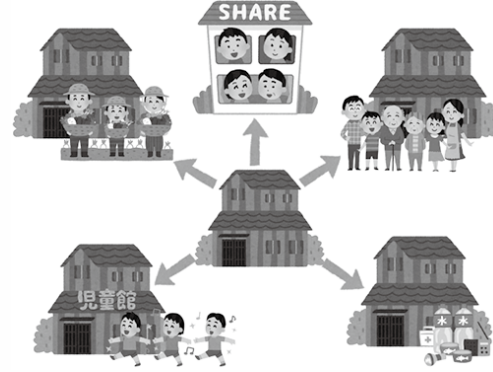
②自治会の周辺環境や居住環境など、住民目線で意見を出し合います。

③将来の自治会がどんなまちになつているのか、子ども達の世代にどんなまちを残したいかなどを話し合います。

④自治会の特性を活かした空家等の活用方法を考えます。

たとえばこんな空家等の活用方法があります

- ・自治会館として活用する
- ・育成会の子育てサロンや児童館として活用する
- ・敬老会の憩いの場として活用する
- ・学生のシェアハウスとして活用する
- ・近くの遊休農地を活用した地域間交流の拠点として活用する
- ・自主防災のための防災倉庫として活用する



9月ごろ、自治会長(団地自治会を除く)あてにモデル自治会募集の案内を郵送します。応募は自治会ごととなりますが、活動は自主防災会や育成会、敬老会などで行っていただくことも可能です。応募の際に、具体的な活用アイデアは必要ありませんので、興味のあるグループはご検討のうえ自治会長にご相談ください。

住民のみなさんと市職員が一緒に知恵を出し合い、自治会のための空家等の活用を実現しましょう!

●活用する
・商店街イベントの拠点として活用する
どうすればモデル自治会になれるの?

Clip!

救急車の呼び方について

問合せ先：山梨県東部消防指令センター
(都留市消防本部内) ☎0554(45)0119

119番通報をするとセンター1員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。ので、あわてず、ゆつくりと答えてください。

①救急であることを知らせる
消防職員 「はい、119番、東部消防指令センターです。火事ですか?救急ですか?」
通報者 「救急です。」

②救急車に来てほしい住所を伝える
消防職員 「救急車の必要な住所はどこですか?」
通報者 「〇〇市××●丁目□番△△号です。」

※住所は、必ず、市町村名から伝えてください。住所が不明なときには、近くに大きな建物や交差点など目印になるものを伝えてください。

③具合の悪い方の年齢・性別・症状を伝える
消防職員 「おいくつの方で、男性ですか?女性ですか?」
通報者 「65歳の女性です。急に倒れて意識がありません。」

※分らない時には「60歳代」のように、おおよそで構いませぬ。誰がどのようにして、どうなっているかを簡潔に伝えてください。また、分かる範囲で意識・呼吸の有無などを伝えてください。

④あなたのお名前と連絡先を伝える
消防職員 「あなたのお名前と今おかけの電話番号を教えてください。」
通報者 「私の名前は、〇×△です。電話番号は・・・です。」

※119番通報後、連絡可能な電話番号を伝えてください。状況が不明な時に問い合わせていることがあります。

⑤その他
その他、詳しい状況、持病、かかりつけ病院などについて尋ねることがありますので、答えられる範囲で伝えてください。

※かかりつけの病院や主治医、飲んでる薬などをメモしておけば万が一のとき有効に活用できます。

スマートフォンでの間違い電話が増加しています
誤操作や子どもが端末をいじっていて等、誤ってかかってしまっても、電話を切らず、間違いだとお伝えください。

火災・救急・救助は119番へ
休日・夜間の救急医療の問合せは山梨県東部消防指令センター



今月の「ふれあい・子育てサロン」

リフレッシュ(託児サロン)
 日時 8月1日(月) 10時~14時
 場所 いきいきプラザ都留2階
 費用 300円(保険・運営費)
 ※開催日の2週間前から受付可能です
 ※一日預けたい方のみお弁当持参
 ※次回は9月26日(月)になります
親子一緒にのサロン(夏祭り)
 日時 8月22日(月)10時~12時
 場所 いきいきプラザ都留3階
 費用 200円(保険・運営費)
 ※申込み必要(定員 50組位)
 申込期間 8月12日(金)まで
 ※ゆかた・じんべいも着用可能・でみせコーナーあり
 申込・問合先 市社会福祉協議会
 ☎(46)5115
 ※開催日の2週間前から受付

親子一緒にのサロン(夏祭り)フリーマーケット同日開催について
 販売時間 ①8時50分~9時40分
 ②12時~13時

よみきかせボランティア

「ひびきの会」の読み聞かせ

8月はお休みです。
 日時 9月10日(土)14時~
 場所 市立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。

こぐまクラブの

「くまのちいさなおはなし会」

日時 8月19日(金)10時30分~
 場所 市立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。

こぶたの会の「ワクワク」おはなし会

日時 8月27日(土)14時~
 場所 市立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。

ベビーヨガ&マッサージ

そのほか、足型スタンプを行います。

日時 8月23日(火)10時30分~
 場所 まちづくり交流センター
 1階交流室(和室)

対象 3カ月~1歳くらい(要申込み)

参加費 300円
 持ち物 バスタオル、あかちゃんのおでかけグッズ

申込・問合先 サークルバンビィ 友野
 ☎090(7710)2389

お外で遊ぶ親子の会

「はなっこい」

どんな天気の日でも、各地からきた親子が集まり外で遊んでいます。
 自然の中で何をすればいいかわからない方、語り合える仲間が欲しい方、妊婦さん、一緒に歩きましょう!

活動日 毎週木曜日 9時40分~昼過ぎ

場所 羽根子地区
 問合先 梅崎奈津子

☎070(5364)5835

Eメール

hanekoko.isuru@gmail.com

親子で遊ぼう!

「宝の山プレーパーク」

毎週水曜(出入り自由)

8月3日、10日、17日、24日(夏休み10時~16時)、31日(10時~14時)

森で、自由にのびのび遊ぼう。森で過ごしたい大人も大歓迎!

①森のおやじかん

子どもと、子どもを見守るおとなと一緒にゆったりと森で過ごす時間です。
 妊婦さんもぜひどうぞ!

毎月第1水曜 10時30分~12時
 8月3日(水)「プールを作ろう!」

板とビニールシートでプールを作るよ。トントんカチカチ、みんなで作って遊ぼう!

9月7日(水)

都留市ふれあい講座「ベビーと防災」
 ベビーのいる家庭では災害時どんな備えが必要なの?

家庭で、地域でできる備えを紹介します。

②森さんぽ
 毎月第3水曜 8月はお休みです。

宝の山プレーパーク共通項目

参加費 無料

申込み 不要

持ち物 汚れてもいい服装・軍手・飲み物・お昼の主食・みそ汁の具・お味噌

マイ食器・着替え・雨具など必要なもの
 場所 宝の山ふれあいの里ネイチャーセンター

※当日お手伝いしてくれるスタッフも募集しています。

問合先 宝の山プレーパーク 岩田
 ☎090(2682)4965