

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! 楽しく運動して健康長寿を目指しましょう!

問合せ先：長寿介護課
地域包括支援センター ☎(46)5114

コース	第2コース(5日間)
場所	都留市健康ジムスタジオ(ふるさと会館内)
スケジュール	11月22日(下半身)
	11月29日(上半身)
	12月6日(体幹)
	12月13日(リズム)
	12月20日(柔軟)
	※すべて木曜日
時間	14時～15時
スタッフ	健康運動指導士 ほか

らくらくフィット
「ミノノ式」どなたでも楽しく参加できる健康プログラム」
第2コース再募集!

65歳以上の方を対象に、心身ともに「元気ではつらつとした生活」を続けるために、「膝」「腰」「歩行」「バランス」をテーマに、トレーニングを楽しく継続できる内容で開催します。開催日によりきたえる部位が異なります。全日参加して全身を強化しましょう!

申込締切 11月15日(木)
募集人数 15名
※定員になり次第、締め切り。

参加費 1回100円
(健康ジム入館料)
参加条件 医師から運動制限されていないこと

会場 都留市健康ジムスタジオ内(ふるさと会館内)

持ち物 タオル、飲み物、運動しやすい靴(館内で履き替えていただきます。)

※プログラム前後に体組成計で測定し、筋肉の増加量などを測ります。

※上記日程の開催時間帯において、スタジオの一般利用はできません。

Clip! 健康ジムで体を動かしましょう!

問合せ先：生涯学習課
スポーツ振興担当

市内在住	60代女性	トレーニング期間:5/10～9/20(約4カ月間)	
項目	Before	After	結果
体重	53.2kg	51.7kg	-1.5kg
体脂肪率	35.4%	29.0%	-6.4%
筋肉量	32.4kg	34.6kg	+2.2kg
利用者の声	友人の話や、広報を見て、通いしました。効果が現れるのが嬉しく、運動だけでなく食事意識するようになりました。ジムで友人もでき、さらに通うのが楽しくなりました。		
健康ジムより	体重の変化は大きくありませんが、体組成数値は大きく変化しています。体脂肪率もほぼ標準値になり、筋肉量も増えています。このことにより基礎代謝が上がっているため、痩せやすい身体になっています。		

市内在住	30代女性	トレーニング期間:6/6～9/11(約3カ月間)	
項目	Before	After	結果
体重	61.1kg	55.6kg	-5.5kg
体脂肪率	38.0%	29.4%	-8.6%
筋肉量	35.6kg	36.9kg	+1.3kg
利用者の声	先に通った友人が、体重は変わらず体型だけがスリムに変わったことに驚き、通い始めました。以前、ダイエットした時は体重と共に体力も落ちましたが、ジムでトレーニングしながらだと、健康的に痩せることができ、通って正解でした。		
健康ジムより	体重・体脂肪率は標準値近くまで減少し、筋肉量もしっかり増えています。体型がスリムになり、体力も確実に向上しています。健康的なダイエットです。		

健康ジムでは個々の目的に合わせてトレーニングメニューをお声かけください。

健康ジムが4月にオープンしてから半年が過ぎ、トレーニングの成果が現れている方が多くみられるようになりました。そうした方々の喜びの声と結果について、お知らせします。

※下記のプログラムのほかにも、様々なイベント・プログラムを行っています。

11月の主なプログラムについて
◆骨密度測定会
日時 11月1日(木)～4日(日) 10時～15時
対象 一般(高校生以上)(定員50名、参加料400円)

◆ズンバ教室
ラテンのリズムに乗ってしなやかな身体を手に入れましょう。
日時 11月21日(水)15時～16時
対象 一般(高校生以上)(定員20名、参加料400円)

問合せ先 都留市健康ジム ☎(45)4111

Clip! 第47回市民歩け歩け大会(谷村地区)を開催します

問合せ先：生涯学習課
スポーツ振興担当



日程 11月23日(金・祝)
※雨天中止

集合時間 参加者受付 8時30分～9時
開会式 9時

集合場所 まちづくり交流センター

コース まちづくり交流センター(出発)→鍛冶屋坂水路橋(ピーヤ)→鉄塔No.7→元坂→東屋→展望台→栗山公園→都留文科大構内→都留文科大構内→西願寺→まちづくり交流センター

(到着・解散 14時45分予定)
※天候や交通状況などでコースを変更する場合があります。

目的 「市民歩け歩け大会」を通じて健康づくりを行うと共に、地域を知り、地域の新しい発見をする。

対象者 どなたでも参加できます。(小学校3年生以下は必ず保護者が同伴してください。当日具合の悪い方はご遠慮ください。)

持ち物 弁当、水筒、雨具、帽子、その他各自必要なもの

服装等 歩きやすく運動に適した服装で、荷物は背負うようにしてください。履き慣れた靴を使用してください。

申込方法 事前申し込みは不要です。参加希望者は当日「まちづくり交流センター」にお集まりください。

参加料 無料

その他 ○駐車場はまちづくり交流センターをご利用ください。なお、駐車可能台数に限りがありますので、出来るだけ乗り合わせでご来場ください。
○天候などの状況により中止する場合は、防災行政無線などでお知らせします。

Clip! 第3回都留アルプスフリーハイキングを開催します

問合せ先：産業課
商工観光担当

持ち物 弁当、飲み物、雨具、ハイキングシューズ又は登山靴、おやつなど

スタート受付場所・受付時間
富士急行線都留市駅
8時～10時30分

ゴール場所・受付時間
富士急行線都留文科大前駅
11時～14時30分
富士急行線東桂駅
13時～16時

都留市のほぼ中央に位置する標高500mから650mの山脈を「都留アルプス」と名づけ、昨年度「都留アルプス会」市内登山愛好会」の協力によりハイキングコース整備をしました。

「都留アルプス」は全長を歩くと5時間30分ほどかかるしつかりとしたハイキングコースですが、途中に8カ所ほどエスケープルートがあるため、「ファミリーコース」、「一般コース」、「がつつりコース」から参加者自身にあったコースが楽しめます。

※配布地図によるフリーハイキングです。

日時 11月25日(日)
※小雨決行

参加費 無料

事前申込 不要

参加者特典
○受付時先着300名
ミネラルウォータープレゼント
○各駅ゴール時先着150名
計300名記念品プレゼント
○東桂駅ゴール時先着200名
豚汁プレゼント

注意事項
①ハイキングの際の事故、ケガなどについての責任は負いません。自己責任でご参加ください。
②ハイキングへ参加する場合はご自分の体力・体調に合わせて参加コース選択をしてください。
③交通ルールや歩行マナーを守ってください。
④ゴミは必ずお持ち帰りになり、自然を大切にしましょう。

Clip!

水道メーターを定期的に確認し、漏水の早期発見を!

問合せ先：上下水道課 水道管理担当



パイロットマーク この部分が、『パイロットマーク』です。水を使用しているときにこの部分が回転します。これが1回回転するごとに、およそ13mmの水道管で0.27ℓ、20mm～25mmの水道管で0.33ℓの水が流れていることとなります。ご家庭の蛇口を閉めてみて、回っていたら漏水を疑いましょう。

漏水の調べ方 (メーターでわかる漏水) 水道メーターのふたを開けるとパイロットマークがあります(写真参照)。水がメーターを通過すると、これが回る仕組みになっています。ご家庭の蛇口を全て閉めて、パイロットマークを見た時に回転している場合には、どこかで漏水している可能性があります。

漏水の可能性がある場合には 水道の修理は、都留市指定給水工事店へ直接依頼してください。その際の修理費用は全てお客さま負担となります。また、修理依頼の際には、次の点にご注意ください。 ◎知り合いの水道工事店があるときは、『市指定給水工事店』かどうか、必ずご確認ください。

- ◎修理を依頼するときは、工事の内容や費用について十分な説明を受けてください。 ◎アパートや借家にお住まいの方は、まず大家さんや貸し主にご相談ください。 ◎知り合いの水道工事店がない場合は、都留市指定水道工事店組合へお問い合わせください。

都留市指定水道工事店組合 事務所 ☎(43)7196

受付時間 9時～12時 ※第2・第4土曜日、日曜、祝日、年末年始は除く

Clip!

サルの追い払いのための講習会の開催について

問合せ先：産業課 農林振興担当

近年、野生鳥獣による農作物被害や生活環境への影響が拡大しています。被害を発生させる野生鳥獣にはイノシシ、シカ及びハクビシなどの小動物がいますが、サルについては、群れで行動しており、狙われた農地は壊滅的な被害をうけてしまうことで、農家の耕作意欲を低迷させ、耕作放棄地の発生にもつながります。

サルは、農作物のある集落周辺に出てきた際に怖い思いをしないと、ここは安全においしいものが食べられるところだと認識して居つくようになります。さらに人慣れが進むと人間(特に女性や子ども)を見ても逃げずに威嚇したり、追いかけてきたりと人的な被害につながる恐れもあります。

- 「新規で保安手帳を発行する方」 ○現住所及び生年月日を確認できるもの(免許証や保険証のコピーなど) ○受講者の証明写真1枚(横2.5cm×縦3.0cmで裏面に氏名記入) ○保安手帳の発行の際に、証明写真が必要となります。 【保安手帳をすでに持ちの方】 ○保安手帳(講習後、裏面に受講印を押します) ※会場の都合上、事前に参加人数を把握したいため、参加を希望される方は問合先までご連絡をお願いします。

追い払いの際には、ロケット花火を使用するのが一般的ですが、動物駆逐用煙火(火薬の量が多く、炸裂音が大きい)を使用することで、さらなる追い払

Clip!

都留市長期総合計画審議会の委員を募集します

問合せ先：企画課 政策担当



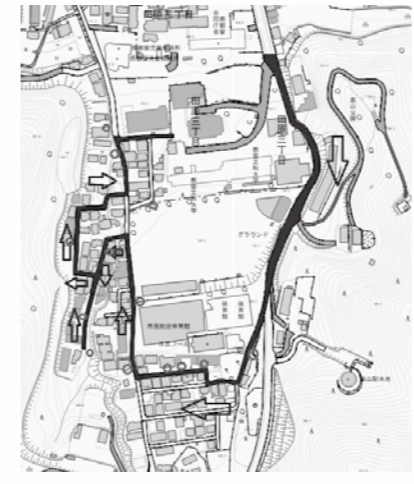
◆前期基本計画策定時の審議会の様子

市では、市政運営の羅針盤となる「第6次都留市長期総合計画(平成28～38年度)の中期基本計画(平成31～34年度)を策定するため、「都留市長期総合計画審議会」を設置します。 計画の策定に向けて、市民の意見などを反映するため、市民意識調査の結果や様々な都留の状況を示したデータを基に、今後のまちづくりの方向性や取り組みについて審議していただく審議会委員を募集します。あなたの声を市政へ届けてみませんか。 対象 市内在住の18歳以上の方 定員 若干名 任期 平成31年3月末まで 申込締切日 11月12日(月)12時 申込方法 電話にてお申し込みください。 報酬 市の規定により委員報酬を支給します。(交通費の支給はありません。) ※希望者多数の場合は、選考させていただきます。詳しくはお問い合わせください。

Clip!

文大周辺の清掃活動を実施します

問合せ先：地域環境課 環境政策担当



◆清掃場所地図

参加者募集!地域の「ゴミ問題」について考えよう! あなたのゴミの出し方は正しいですか?可燃、不燃、粗大ゴミ。分別の仕方、ごみステーションの場所や使い方など。地域の方々の協力があったら自分のゴミが捨てられていることを知る機会にしましょう!あなたも地域の一員です! 日時 11月10日(土)10時集合 ※雨天中止 集合場所 都留文科大学 本部棟前広場(赤レンガ広場) ※お車で越しの場合は、大学駐車場が利用できますが、駐車可能台数に限りがありますので、できる限り乗り合わせていただくようお願いいたします。 清掃場所 都留文科大学周辺(地図参照) 持ち物 汚れても良い服装、歩きやすい靴(軍手、ゴミ袋は配布します) 主催 都留市、都留市環境保全市民会議 ※小さなお子さまは保護者の同伴をお願いします。 ※色のついた道に沿って清掃活動を行います。

Clip!

慢性腎臓病(CKD)予防教室を開催します

問合せ先：健康子育て課 健康づくり担当 ☎(46)5113



「新たな国民病」とも言われている慢性腎臓病(CKD)は、成人の8人に1人の割合で患者がいると言われていています。また、山梨県では糖尿病性腎症による新規透析患者数が全国トップの状況です。早期では自覚症状がなく、病気がある程度まで悪くなってしまうと、もとの正常な状態の腎臓に回復することは難しいと言われていています。今こそ腎臓を守るために一緒に学んでみませんか? 日時 12月6日(木) 14時30分～16時(受付14時15分) 場所 いきいきプラザ都留3階研修室 対象 糖尿病、慢性腎臓病(CKD)について興味・関心がある方 内容 慢性腎臓病(CKD)について 講師 原口和貴(原口内科・腎クリニック院長) ※山梨慢性腎臓病対策協議会の代表としても活動しており、以前UTYで、山梨県内で活躍する旬な人を紹介する「山梨今人」のコーナーにも出演された方です。 申込締切 11月30日(金)までにお電話でお申し込みください。 ※受付時間9時～17時、定員あり(先着順)

◆CKD(慢性腎臓病)患者人口 ○成人の8人に1人 ○日本国内で1330万人いるとされ、「新たな国民病」とも言われています。

Clip!

空き家のなんでも相談会

問合せ先：地域環境課
環境政策担当

空き家のこと、気楽になんでもご相談ください!

空き家を持つている方、これから空き家を持つことになるかもしれない方、ご近所に空き家がある方、『空き家のなんでも相談会』を開催します! 専門家が様々にご相談にお応えします。

たとえば、こんな空き家のお悩みありませんか?

- ①家を相続したけれど、住む予定はないからどうしたらいい?
 - ②壊れそうな空き家を持っていて、解体にどのくらい費用が必要?
 - ③空き家を売りたい。賃貸だったらどうだろう?
 - ④空き家を解体したら、税金が上がるって聞いたけどほんとは?
 - ⑤近所にある空き家が心配で…
 - ⑥一人暮らしの親が住んでいる家。そのうち空き家になるけれど…
 - ⑦空き家を処分したいけれど、隣の家との境界は?
- 相談料無料!**
相談時間は、1組30分程度となります。
事前予約を優先とさせていただきますので、予約なしで当日会場へお越しの方は、お時間に余裕をもってご来場ください。
ご相談の内容によっては、詳細のわかる資料をお持ちいただけます。

細のわかる資料をお持ちいただけます。

日時

11月17日(土) 13時~16時

会場 まちづくり交流センター 4階大ホール

相談料 無料

主催 都留市、都留市空家等対策協議会

空き家のプロがお話を伺います

相談内容	担当する専門家
空き家の相続、財産管理	司法書士(山梨県司法書士会)
空き家の売買、賃貸	宅建士(山梨県宅地建物取引業界東部ブロック)
土地の境界、土地・建物の登記	土地家屋調査士 (山梨県公共嘱託登記土地家屋調査士協会)
空き家のリフォーム、空き家の解体	建築士(山梨県建築士会 都留支部)
空き家バンク	市役所 企画課職員
空き家の税金	市役所 税務課職員
空き家の対策支援	市役所 地域環境課職員

Clip!

ファミサポの保育サポーター(提供会員)を募集します!

申込・問合せ先：都留市ファミリー・サポート・センター ☎(43)1330

『ファミリー・サポート・センター』って?

「ファミリー・サポート・センター事業(通称『ファミサポ』)」では、「子育ての手助けをしたい、してほしい」という方に、依頼・提供(またはその両方)会員になっていただき、育児の援助活動を行う事業です。

依頼会員の条件は?

市内にお住まいの方、または通勤をしている方で生後3カ月から小学6年生までの児童の保護者。

どんな支援が受けられるの?

依頼会員の就労や病気、事故、冠婚葬祭などの都合により家庭で保育ができない場合に以下のような支援が受けられます。

- 保育園などへの子どもの送迎
- 保育園や学校、学童保育などが終わってからの子どもの預かり
- その他必要な支援など

※広報つる 10月号に利用料金など詳細を掲載しています。もっと詳しく知りたいという方は直接、都留市ファミリー・サポート・センターまでお問い合わせください。

「ファミリー・サポート・センター事業(通称『ファミサポ』)」の保育サポーター(提供会員)を募集します。
子育て中のママさんや子育てを通じて社会貢献をしたい方など、たくさんの方の参加をお待ちしています。

対象者
◆市内在住で、心身共に健康で20歳以上の方
◆事業の目的を理解している方
◆3日間の養成講座の全過程を修了し保育サポーターとして活動できる方

※保育サポーターとして活動する際には、保育サポーター補償保険に加入します。

保育サポーター養成講座

日程

11月15日(木) 9時~16時

11月20日(火) 9時~16時30分

11月28日(水) 9時~15時30分

会場 まちづくり交流センター 3階多目的ホール

定員 20名

受講料 無料

持ち物 筆記用具、昼食、飲み物

内容 講師に看護師や栄養士、保健師、助産師、大学講師などをお招きして、子育てに関する専門的な知識を学べる講座になっています。

託児 希望の方は11月7日(水)までにお申し込みください。

※申し込みを希望される方は、申込・問合せ先までご連絡ください。

申込・問合せ先までご連絡ください。

申込・問合せ先までご連絡ください。

申込・問合せ先までご連絡ください。

申込・問合せ先までご連絡ください。

申込・問合せ先までご連絡ください。

申込・問合せ先までご連絡ください。