

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!

都留市制64周年記念式典・第17回都留市ボランティアまつり

問合先：総務課 法制広報担当
社会福祉協議会



4月29日(日)・祝は
64周年市制祭です

第17回都留市ボランティア
まつり

本市は、昭和29年4月29日に1町4カ村が合併して以来、今年で64周年を迎えます。市制64周年を記念して、次のおり記念式典を行います。また、記念式典と併せて第17回都留市ボランティアまつりを開催します。

日時 4月29日(日)・祝日
9時30分
場所 都の杜うぐいすホール
テーマ 『つなげよう 笑顔と元気のあふれる都留市!!』

64周年市制祭記念式典
日時 4月29日(日)・祝日
9時30分
場所 都の杜うぐいすホール
大ホール
問合先 総務課法制広報担当

- 内容
- ふれあいステージ
 - 交流・体験コーナー
 - 食のコーナー
 - 福祉ショップ・フリーマーケット
 - 防災コーナー
 - 展示コーナー
 - 被災地復興支援活動コーナー
 - フィナーレ
- 問合先 都留市社会福祉協議会
☎(46)5115

Clip!

参加者募集！体験学習塾「のびのび興譲館」

申込・問合先：生涯学習課
生涯学習担当

体験学習塾『のびのび興譲館』は、市内全域から塾生を募集し、さまざまな体験活動を行います。子ども達の創造力やたくましい心身を育むとともに、地域に帰り『育成会活動』や『放課後子ども教室』において、ジュニアリーダーとして活躍できる人材の育成を目指します。

④都留少年少女発明クラブ(20名)
基礎工作、アイデア工作、電子工作、発明くふう展への出品など。

⑤アート塾(20名)
木や紙、金属などを使ったオブジェの制作、オリジナルTシャツづくり、アトリエ工房見学など。

各塾の主な活動予定・募集人員
活動期間 5月～平成31年3月
①～⑤の塾からひとつ選んで申し込みをしてください(重複はできません)。

①自然塾(40名)
キャンプ、登山教室、泥田んぼ、山遊びなど。
※自然塾では、特にジュニアリーダーの育成を目的としています。応募者多数の場合、抽選となりますが、定員の半数を昨年までの自然塾経験者とさせていただきます。

②フィッシング塾(20名)
仕掛け作り、菅野川などでの溪流釣り、海釣り体験など。
③クッキング塾(25名)
調理実習、留学生に学ぶ国際料理、お菓子作り、親子クッキング教室など。

申込締切 4月19日(木)

申込書 市内小・中学校に在学している児童・生徒は、各学校から申込書が配布されますので、学校を通じてお申し込みください。市外小・中学校に通学している児童・生徒は直接、生涯学習課に問合せください。

※参加希望者が少数(概ね5名以内)の場合で、活動が困難と思われる場合は、その塾はお休みいたします。

※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

■ 検診内容や個人負担金など

検診項目	対象者	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	バリウムを飲みレントゲン撮影	1,200円	600円
2 肺がん検診	喀痰について は、「喫煙指数」 重視(1日の喫煙 本数)×	レントゲン撮影	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	(喫煙年数)	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	450円	
7 乳がん検診	30歳以上の女性	※下記を参照してください 40歳代は2方向撮影 40歳代以外の方は1方向撮影	70歳以上の方 : 600円 40～49歳までの方 : 1,550円 30～39歳、50～69歳の方 : 1,150円	
8 子宮がん検診	20歳以上の女性 (妊娠中は除く)	子宮頸・体部細胞診	子宮頸がん検診: 2,200円 体部がんまで検診: 3,300円	子宮頸がん検診: 1,200円 体部がんまで検診: 1,650円

年齢基準は平成30年度(平成30年4月1日～平成31年3月31日)にその年齢に達する人です。

■ 検診項目7(乳がん検診)の実施場所など 年度内にお一人様、1回のみ受診が可能です。

実施場所	いきいきプラザ都留(バス検診)	
	特定健診と同時実施	レディース検診
対象者	本市に住民登録のある30歳以上の女性	
実施日時	6月～平成31年2月 受付時間 月曜日 15:45～16:00 水・金曜日 12:30～12:45 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)	6月5日(火)～22日(金)の 18日間 (特定健診と同日)期間中の土日 も受けられます。
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 (視触診はありません。)
申込方法	昨年受診状況に関わらず、電話でお申し込みください。(定員があるため先着順となります)	過去2年間に本市の健康診査を受診されていない方はお申し込みしてください。
申込開始日及び期間	4月3日(火)～	4月3日(火)～

■ 子宮がん検診県内指定医療機関

医療機関名	問合せ先
磯部医院	☎(43)4121
都留市立病院	☎(45)1811
渡辺医院	☎0555(72)2835
加賀谷医院	☎0555(23)2450
羽田レディースクリニック	☎0555(30)0311
鈴木医院	☎0555(23)7075
いしだ女性クリニック	☎0555(25)7100
深澤医院	☎0555(24)1183
堀内産婦人科医院	☎0555(22)1151
武者医院	☎(23)1166
稚枝子おおつきクリニック	☎(56)7766

■ 検診項目8(子宮がん検診)の実施場所など

実施場所	県内指定医療機関 ※	いきいきプラザ都留(バス検診) レディース検診
対象者	本市に住民登録のある20歳以上の女性	
実施日	平成30年4月～平成31年3月 (各医療機関により実施日が異なりますので、事前に医療機関へお問い合わせください)	8・12月に実施予定
検診内容	子宮頸部がん検診・ 体部がん検診	子宮頸部がん検診
申込方法	希望する医療機関へ直接お申し込みください。	電話でお申し込みください。 (定員があるため先着順となります)
申込開始日及び期間	4月3日(火)～	8月の検診: 6月1日(金)～ 12月の検診: 10月1日(月)～

子宮がん検診について

上記の子宮がん検診県内指定医療機関に直接申し込んでください。

医療機関に都留市の子宮がん検診受診票「問診票」が用意してありますので、医療機関にて必要事項を記入して受診してください。指定医療機関以外での受診を希望される方は健康子育て課までお問い合わせください。

年度内(4月～3月)に1回のみ受診票が使用できます。

注意事項

- ・保険証をご持参の上、検診を受けてください。
- ・生理の時、性交の翌日、膣洗浄の翌日などは避けてください。
- ・検診料は、直接、受診した医療機関の窓口を支払ってください。
- ・検診結果は、健康子育て課から受診月の翌月末に通知いたします。病気が発見された場合は、医療機関から直接連絡があります。

レディース検診について

8、12月に実施予定のレディース検診については、申込開始日が近づきましたら、広報などで日程などを再度お知らせします。

Clip!

健康診断の受付を開始します

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。
職場や健康保険証の発行元が用意する健診を受診ください。
被扶養者(40～74歳の方)：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。

1つの検査項目につき、年度内に1回のみ受診できます。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可能です。詳細については次ページをご覧ください。

実施期間
6月5日(火)～22日(金)
10月12日(金)～16日(火)
※土日を含む18日間

実施場所
いきいきプラザ都留
健診当日、本市に住民登録されている方が対象です。

■ 検診項目と検診料・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
特定健診	1,750円	・国保(無料) ・社保など (保険者が指定する金額)	無料
追加健診セット	1,200円	1,200円	1,200円

対象者

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

健診内容と個人負担金

●特定健診内容
メタボリックシンドロームに該当するかどうかや心筋梗塞・脳卒中などの血管病を引き起こす危険因子がないかを調べるために①身体測定②腹囲測定③血圧測定④血液検査⑤尿検査を行います。

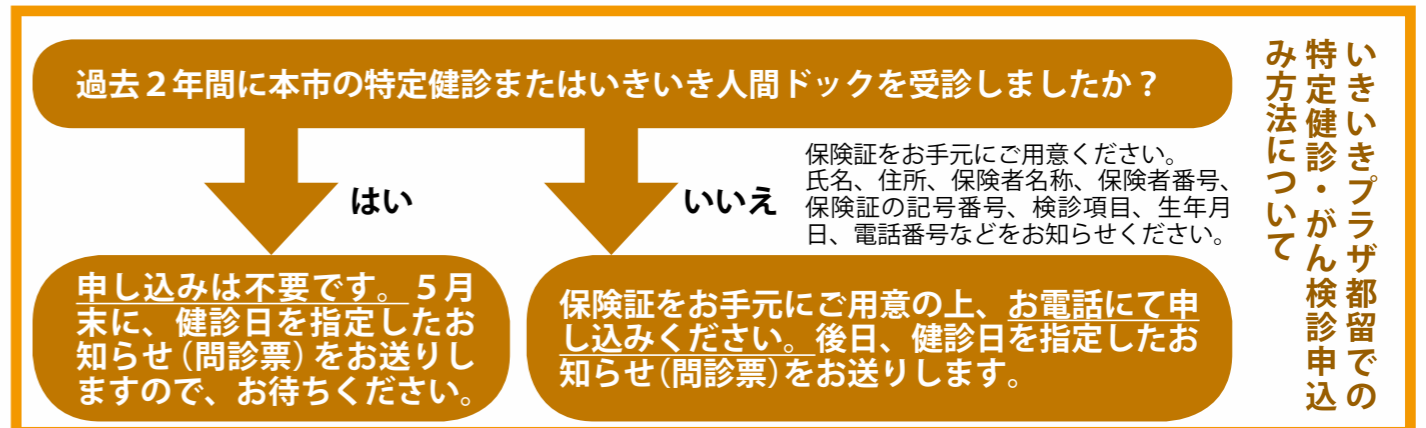
注意事項

- ・いきいき人間ドック(対象は国民健康保険加入者で年度内に35・45・55・65歳になる方)を受診される場合は、特定健診および各種がん検診等は受診できません。
- ・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。

託児のお知らせ

6月7日(木)、12日(火)、15日(金)の3日間実施します。託児の希望がある方は、事前に健康子育て課へお申し込みください。定員がありますので、お早めにお申し込みください。

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。



Clip! 国民年金についてのお知らせ

マイナンバーでの届出を開始しました
平成30年3月5日から、これまで基礎年金番号で行っていた各種届出・申請について、原則としてマイナンバーを記入していただくこととなりました。

窓口での本人確認について

マイナンバーをご記入いただく手続きでは、他人のなりすまし等を防止するため、本人確認を行います。

①本人が手続きする場合に必要な書類

⇒次のA、Bの両方を確認いたします。

A：マイナンバー確認	B：本人確認
個人番号カード(A、B両方を兼ねる)	
通知カード または マイナンバーの記載された住民票の写し	どれか1つ (運転免許証、運転経歴証明書、旅券、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書、住民基本台帳カードなど) または どれか2つ (公的医療保険の被保険者証、年金手帳、児童扶養手当証書、特別児童扶養手当証書、官公署または個人番号利用事務実施者から発行された書類(氏名・生年月日の入った郵便物)など)

②代理人が手続きする場合に必要な書類

⇒次のA、B、C全てを確認いたします。

A：本人のマイナンバー確認	B：代理権確認	C：代理人の本人確認
本人の個人番号カード(コピー可) または 本人の通知カード(コピー可) または 本人のマイナンバーが記載された住民票の写し	委任状 または 戸籍謄本等その他その資格を証明する書類(法定代理人の場合のみ)	どれか1つ (個人番号カード(代理人)、運転免許証、運転経歴証明書、旅券、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書、住民基本台帳カードなど) または どれか2つ (公的医療保険の被保険者証、年金手帳、児童扶養手当証書、特別児童扶養手当証書、官公署または個人番号利用事務実施者から発行された書類(氏名・生年月日の入った郵便物)など)

学生納付特例制度の申請手続きについて

学生で国民年金保険料を納めることが困難なときは、申請し承認を受けると、その期間の保険料の納付が猶予されます。承認を受けた期間は、社会人になってから(10年前までさかのぼって)納めることもできます。

学生納付特例制度の対象となる方
大学(大学院)や短大、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校などに在学する20歳以上の学生で、学生本人の前年所得が118万円以下の方
定時制課程・通信制課程の方も対象となります。

学生納付特例制度の承認期間
4月(または20歳誕生月)から翌年3月まで(申請手続きは、毎年必要です。)

申請手続きに必要なもの
・学生証(コピー可)または在学証明書(原本)
・認印(本人が署名する場合は不要)
・年金手帳(すでにお持ちの方)
・マイナンバーの確認ができるもの

30年度の保険料は

国民年金の保険料は毎年度改定されますが、平成30年度は前年度より150円引き下げられました。毎月の保険料は、日本年金機構から4月上旬に送られてくる納付書で翌月の末日までに納めてください。

納付の窓口は、各金融機関(ゆうちょ銀行を含む)またはコンビニエンスストアとなっております。また、口座振替もできます。(各金融機関・年金事務所・市役所で口座振替のお申し込みができます)
また、納めた保険料は全額が社会保険料控除の対象となります。

有利な前納割引制度

保険料は、2年、1年、6カ月など、定められた月数分について、前納すると割引になります。

平成30年度 国民年金保険料額と前納割引額

保険料	1カ月分		6カ月分		1年度分		2年度分		申込期限
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	
毎月納付	16,340円	—	98,040円	—	196,080円	—	393,000円	—	—
【早割】(当月末口座振替)	16,290円	50円	97,740円	300円	195,480円	600円	391,800円	1,200円	
6カ月前納	(現金納付)	—	—	97,240円	800円	194,480円	1,600円	平成31年度の割引額は平成31年2月下旬に告示される予定です	平成30年8月末または平成31年2月末
	(口座振替)	—	—	96,930円	1,110円	193,860円	2,220円		
	(クレジットカード納付)	—	—	97,240円	800円	194,480円	1,600円		
1年前納	(現金納付)	—	—	—	—	192,600円	3,480円	平成31年2月末	
	(口座振替)	—	—	—	—	191,970円	4,110円		
	(クレジットカード納付)	—	—	—	—	192,600円	3,480円		
2年前納	(現金納付)	—	—	—	—	—	—	378,580円	14,420円
	(口座振替)	—	—	—	—	—	—	377,350円	15,650円
	(クレジットカード納付)	—	—	—	—	—	—	378,580円	14,420円

Clip! 国民健康保険についてのお知らせ

所得区分	H30.4.1～ 食事負担額 (1食あたり)	
課税世帯	460円	
非課税世帯	低所得Ⅱ 過去12か月で90日までの入院	210円 (変更なし)
	低所得Ⅰ 過去12か月で91日以上の入院(長期入院)	160円 (変更なし)
	(非課税世帯で世帯の所得が一定基準に満たない方)	100円 (変更なし)

入院時食事療養費の見直しについて
入院時の食事代について、市民課課税世帯の方は、平成30年4月1日(日)から1食あたりの食事負担額が、左記の表のように引き上げられます。市民課非課税世帯の方については入院時に限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関に提示する必要があります。すでにご認認証をお持ちの方は引き続きご利用ください。
現在お持ちでない方は、保険証と印鑑をお持ちの上、都留市役所 市民課 保険年金担当窓口にて申請してください。

区分	H30.4.1～ 居住費 (1日あたり)
医療の必要性の低い方(医療区分Ⅰの方)	370円
医療の必要性の高い方(医療区分Ⅱ、Ⅲの方で指定難病でない方)	370円
指定難病の方、高齢福祉年金受給者、境界層該当者	0円

医療療養病床に入院中の65歳以上の方の居住費負担額の見直しについて
医療療養病床(自宅での療養が難しく、医療処置が必要な慢性的な疾患の方のための病床)に入院中の65歳以上の方の居住費(光熱水費)が平成30年4月1日(日)から変更となります。
なお、指定難病の方や高齢福祉年金受給者等については負担額の変更は無く、65歳未満の方や一般病棟および精神病棟に入院されている方についても見直しの対象外となります。

Clip!

後期高齢者医療制度からのお知らせ

問合先：市民課
保険年金担当

山梨県後期高齢者医療制度の保険料額
平成30・31年度＝
均等割額＋所得割額
40,490円＋(所得－33万円)×7.86%

※保険料賦課限度額は57万円から62万円に引き上げとなりました。なお、平成30年度の保険料額は、前年中の所得が確定後、7月中旬頃『保険料額決定通知書』によるお知らせします。

平成30・31年度の保険料率について
後期高齢者医療制度では、2年に一度保険料率を見直すこととされており、今回、平成30・31年度の保険料率が決定しましたのでお知らせします。
見直しの結果、均等割額・所得割率ともに平成28・29年度から変更なく据え置きとなります。

保険料の軽減について

平成30年度から、後期高齢者医療保険料の均等割額にかかる軽減判定基準が変更となります。均等割額は、同一世帯の被保険者及び世帯主の所得の合計額をもとに、9割、8.5割、5割、2割の軽減制度があり、軽減判

軽減割合	均等割額にかかる軽減判定基準	軽減額	軽減後均等割額
9割軽減	8.5割軽減を受ける世帯のうち、その世帯の被保険者全員に年金収入以外の所得がなく、年金収入が80万円以下の世帯	36,441円	4,049円
8.5割軽減	総所得金額等の合計額が基礎控除額(33万円)以下の世帯	34,416円	6,074円
5割軽減	総所得金額等の合計額が基礎控除額(33万円)＋(27.5万円×被保険者の数)以下の世帯	20,245円	20,245円
2割軽減	総所得金額等の合計額が基礎控除額(33万円)＋(50万円×被保険者の数)以下の世帯	8,098円	32,392円

※世帯は4月1日(年度途中に資格取得した方は資格取得日)時点の状況で判断します。

後期高齢者医療被保険者証の更新について

後期高齢者医療制度の被保険者証の有効期限は、平成30年7月31日(火)となっております。平成30年8月1日(水)からお使いいただく被保険者証は、平成30年7月中にお手元に届くように郵送いたします。国民健康保険被保険者証とは更新の時期が異なりますので、ご注意ください。

Clip!

65歳以上の方の介護保険料の見直しについて

問合先：長寿介護課 介護保険担当
☎(46)5118

所得段階	対象となる方	保険料率	保険料(月額)
第1段階 ^{※3}	生活保護受給者の方、受給者で、世帯全員が住民税非課税の方、 ・老齢福祉年金 ^{※1} が住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額 ^{※2} の合計が80万円以下の方	0.50	34,100円 ^{※3}
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超120万円以下の方	0.75	51,200円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円超の方	0.75	51,200円
第4段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが本人は住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	0.90	61,400円
第5段階(基準)	世帯の誰かに住民税が課税されているが本人は住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超の方	1.00	68,200円
第6段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	1.20	81,800円
第7段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の方	1.30	88,700円
第8段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の方	1.50	102,300円
第9段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が300万円以上の方	1.70	115,900円

※1 明治44年(1911年)4月1日以前に生まれた方、または大正5年(1916年)4月1日以前に生まれた方で一定の要件を満たしている方が受けている年金です。
※2 『所得』とは、実際の『収入』から『必要経費の相当額』を差し引いた額です。
※3 平成30年度から平成32年度まで第1段階の年間保険料34,100円を30,700円に軽減します。

対象段階	軽減期間	保険料率	保険料
第1段階	平成30年度～平成32年度	0.5⇒0.45	34,100円⇒30,700円

平成30年度から平成32年度までの65歳以上の方の介護保険料は、高齢化の進展、利用者のニーズを踏まえたサービス利用の見込み、介護報酬の改定等を反映した結果、基準月額現在の5、183円から5、683円(9.6%増)となりました。所得段階は9段階とし、基準額に保険料率を乗じた額が所得段階ごとの保険料となります。なお、第7期計画では、第1号被保険者の介護保険料について、給付費に対する5割の公費負担とは別に公費を投入し、第1段階の年間保険料34,100円を30,700円に軽減します。

Clip!

平成30年度市税などの納期について

問合先：税務課
収納対策室

■平成30年度都留市税などの納期一覧

納付月【納付期限】	市県民税	固定資産税	軽自動車税	国民健康保険税	介護保険料	後期高齢者医療保険料
4月【5月1日(火)】			全期			
5月【5月31日(木)】		1期(全期)				
6月【7月2日(月)】	1期(全期)					
7月【7月31日(火)】		2期		1期	1期	1期
8月【8月31日(金)】	2期			2期	2期	2期
9月【10月1日(月)】				3期	3期	3期
10月【10月31日(水)】	3期			4期	4期	4期
11月【11月30日(金)】				5期	5期	5期
12月【12月25日(火)】		3期		6期	6期	6期
平成31年1月【1月31日(木)】	4期			7期	7期	7期
2月【2月28日(木)】		4期		8期	8期	8期

■口座振替は納期限日に行います。(市県民税・固定資産税の全期前納振替は、各第1期納期限日に行います。)

◎市税などは納期内に納めましょう。納期限日は、月末(12月のみ25日)です。ただし、納期限日が土、日、祝日の場合は、その翌日となります。納期限日までに納付されないときは、督促をうけたり、延滞金が加算されます。なお、督促状が発せられると1000円の督促手数料を納めていただきます。※諸事情により納付が困難な場合は、税務課までご相談ください。

滞納すると、財産調査を行い、差押(不動産・預貯金・給与等)などの処分を受けることとなります。◎市税などの納付は 便利な口座振替を！ 口座振替をご希望される方は、次のいずれかの方法により口座振替の申込み手続きをしてください。方法① 預貯金口座のある次の金融機関において、通帳、届出印及び納税通知書をお持ちになって申し込みください。

申込可能な金融機関 山梨中央銀行・山梨信用金庫 都留信用組合・山梨県民信用組合 JAKレイン・ゆうちょ銀行 ※口座振替の開始は、20日までに申込みされたものが翌月の納期分から振替となります。方法② 税務課窓口において、金融機関のキャッシュカードをお持ちになって申し込みください。

受付可能な金融機関 山梨中央銀行・山梨信用金庫 都留信用組合・山梨県民信用組合 ゆうちよ銀行 ※JAKレインは、お受けできません。 ※磁気ストライプのないキャッシュカードなど、種類によっては、お受けできない場合があります。 ※口座振替の開始は、10日までに申し込みされたものが当月の納期分から振替となります。

◎口座振替の解約・変更について 口座振替を解約や変更をしたときは、税務課窓口、または、口座振替をされている金融機関でお手続きをしてください。解約・変更の際も、申し込みと同様に納期をご確認ください。

振替日について 口座振替は納期限日に行います。(市県民税・固定資産税の全期前納振替は、各第1期納期限日に行います。)

残高不足などにより振替できなかった場合は、納付書を送付いたしますので、納付書裏面に記載の納付場所まで納付してください。なお、全期前納振替申込者で振替できなかった方につきましては、当年度の取扱いは全期前納とならず、第2期以降を各納期限日に振替いたします。

Clip!

健康ポイント手帳を活用して健康になろう!

申込・問合せ先：健康子育て課 ☎(46)5113
長寿介護課 ☎(46)5114



つるポイントカード店会
■わくわくカード
100円の買い物で1ポイント貯まり、450ポイントで500円分のお買い物ができます。

わくわくカードへの健康ポイント移行について
いきいきプラザ都留の各窓口において、ポイントの移行を行っています。(土、日、祝日を除く)
また下記日程表のとおり地域を巡回しますので、お近くの会場にお越しください。なお、65歳以上の方は平成30年度の手帳の発行も同時におこなえます。
なお、いきいきプラザ都留の各窓口でも随時、わくわくカードへのポイント移行を行っています。

月日	時間	場所
4月16日(月)	13時30分～15時30分	東桂地域コミュニティセンター
4月17日(火)		禾生地域コミュニティセンター
4月18日(水)		宝地域コミュニティセンター
4月19日(木)		盛里地域コミュニティセンター
4月20日(金)		まちづくり交流センター

【巡回日程表】

- 持ち物**
- 平成29年度健康ポイント手帳(ある方のみ)
 - わくわくカード(ある方のみ)
 - 健診結果票(健診を受けた方)

自分で健康づくりの目標を立てて実行する
身体活動と食事・生活の2項目で1日3ポイントずつ付与。
例えば
身体活動：1日30分以上歩く、ラジオ体操をする。
食事・生活：朝食を食べる、1口30回噛んで食べる。

健康ポイントを貯める方法
健康教室やイベントに参加する
健康のイベントによって10～100ポイント付与。
健診内容によって50～300ポイント付与。

平成30年度健康ポイント手帳の発行について
いきいきプラザ都留の各窓口で健康ポイント手帳の発行を行います。(土、日、祝日を除く)
65歳以上の方については、4月16日から、20歳以上64歳以下の方については、5月1日からとなります。
※なお、4月29日(日)のボランティアまつりでも健康ポイント手帳を発行します。

記録をつけることで、体を動かすことを意識するようになり、生活にメリハリがつかれました。
(谷村地区80代女性)



私は毎日、ウォーキングをして、健診を受けて、2,200円分のわくわくカードになりました。何をしようかな。
(東桂地区50代男性)

体験談

なお、65歳以上の方は、サロンや居場所などで地域の方が集まる機会にポイントの移行・健康ポイント手帳の発行ができますので、ご相談ください。

Clip!

地産地消及び6次産業化への助成制度について

問合せ先：産業課
農林振興担当

都市市農林水産物地産地消推進事業補助金
交付対象者
市内の共同直売所、生鮮食品等を扱う販売所及び学校給食センターに農林水産物を出荷している農業者及び道の駅つる生産者組合組合員で市内に住所を有する方。

補助対象経費
①生産資材(ハウスのビニール、マルチ、病虫害シート、保温シートなど)
②供給資材(出荷テープ、ラベルシール、出荷容器など)
③農林水産業施設宣伝資材(直売看板、パンフレット、のぼり旗など)
④端境期(12月から5月頃)に出荷する農作物の栽培に必要な資材及び機械
※市内で購入したものに限りません。

補助額
①～③は、補助対象経費の2分の1で上限5万円(3回まで)
④は、補助対象経費の2分の1で上限20万円
⑤は、補助対象経費の2分の1で規模拡大等のために貸し借りを行った農地の面積1aにつき1万円乗じた額を上限額

都市市6次産業化推進事業補助金
交付対象者
・市内に事務所もしくは事業所を有し事業を営む者
・市内事業者により組織される団体

補助対象事業及び補助額
(1)加工品開発
都留産農林水産物を活用した加工品の開発、販路開拓などに要する経費(原材料費、機械装置のリース料、調査研究費、広報宣伝費など)
補助額 補助対象経費の2分の1で上限100万円

(2)加工施設・販売施設・機械の整備など
都留産農林水産物を活用した加工品の生産に必要な加工施設、販売施設及び機械などの整備に要する経費
補助額 補助対象経費の3分の1で上限100万円

※助成制度の詳細及び不明な点などは担当までご連絡ください。

Clip!

農地の有効利用は利用権設定で!

問合せ先：産業課
農林振興担当

農地を遊休化させて荒れさせてしまうと周辺農地にも影響が及んでしまいます。また、手を付けずにいると農地として復旧させるのに多大な投資と労力がかかってしまいます。高齢や勤めが耕作できない人は、農業経営規模を拡大したい人に貸して、農地の有効利用を考えてみませんか?

農地の利用権設定(農地の貸し借り)とは?
農地の利用権設定とは、法律に基づき、営農意欲のある農業者に対し、効率的に農用地の利用集積を図るための手続きです。

利用権設定のメリットは?
①借り手に耕作面積要件がありません
②借り手に耕作面積要件がなくても、法律の規定により許可後の借り手の耕作面積が一定基準に満たない場合には許可が下りないことがありません。
③利用権設定の場合には、営農意欲のある農業者の方が、効率的に農用地の利用集積を図ることが出来ます。
④農地の所有者(貸し手)は「貸した農地が戻ってこないかも...」という心配がありません
この手続きによる利用権設定の場合は、契約期間(最長10年)

今までは、法律の規定により許可後の借り手の耕作面積が一定基準に満たない場合には許可が下りないことがありません。しかし、利用権設定の場合にはそうした面積要件がないため、営農意欲のある農業者の方が、効率的に農用地の利用集積を図ることが出来ます。

①利用権設定手続きに必要な書類
借り手の双方に書いていただく書類
②営農計画書(借り手に書いていただく書類)
③個人の方と法人の方で、提出していた書類が異なります。また、その他にも書類提出を求められる場合がありますので、ご不明な点がございましたら産業課農林振興担当までお問い合わせください。

Clip! 平成30年度市制祭協賛スポーツ大会日程一覧

問合せ先：生涯学習課
スポーツ振興担当

競技名	期日	会場	開始時刻	種別など	連絡責任者	電話
野 球	4月8日～22日	楽山球場	試合開始(楽山) (8:30)	社会人(4/8～4/22)	高山竜一	(45)1869
		住吉球場	試合開始 (11:00)	少(4/8、14日) 予備日15、21、22日	石井 博	(43)5151
ソフトボール	4月8日～21日	住吉球場、一中体育館(雨天時)	開会式8日 (19:00) 試合開始 (20:00)	一般男子、壮年、実年、シニアの部	谷内新作	(43)0911
バレーボール	4月15日	谷二小体育館	開会式 (8:30) 試合開始 (9:00)	少	遠山廣明	(43)0190
	4月7日・8日	谷二小・東小・東中・一中体育館		中学生(女子)		
	4月29日	谷一小体育館		マさんバレー		
ソフトバレーボール	3月24、31日 4月7、14日	市民総合体育館 他	試合開始 (19:00)	男子35歳以上 女子		
バドミントン	4月1日	市民総合体育館	開会式 (9:00) 試合開始 (9:30)	一般男女ダブルス	原田慎一	(43)1772
サッカー	3月25日～7月	都留文大グラウンド 初狩憩いの公園サッカー場 他	—	一般、レディース、U-15、U-12、幼児の部、シニアの部	野口 徹	090(2673)4838
バスケットボール	4月29日 5月20日	市民総合体育館	開会式 (8:30) 試合開始 (9:00)	4/29:ミニバス 5/20:一般男女	宮下洋一	090(2173)0057
ソフトテニス	4月8日	市営テニスコート	開会式 (8:30) 試合開始 (9:00)	市内一般男女(高校生以上) 連盟登録者・会長認定者	程原保明	(43)3731
卓 球	4月22日	下谷体育館	開会式 (9:00) 試合開始 (9:20)	一般男女(高校生含む) 中学男女・小学男女	都倉高久	(43)8351
硬式テニス	4月22日 予備日29日	市営テニスコート	開会式 (8:30) 試合開始 (9:00)	一般男女(18歳以上)ダブルス	鈴木一徳	090(3151)1278
剣 道	4月8日	市民総合体育館	開会式 (12:30) 試合開始 (13:00)	団体の部:小学生・中学生 個人の部:小学生低・高学年、 中学生男女 特別試合:初心者グループ	井上和彦	090(4520)8835
柔 道	4月22日	市民総合体育館 武道場	開会式 (9:00) 試合開始 (9:10)	(個人戦)中学・高校・一般 (学年別個人戦)小学生	井上明雄	(43)6684
空手道	4月15日	谷一小体育館	開会式 (9:00) 試合開始 (9:15)	小学年・中学生の部 一般の部(型・組手)	杉本勝昭	090(2751)5090
弓 道	4月30日	大神宮弓道場	開会式 (9:00) 試合開始 (9:30)	一般 近的・個人男女 学生(中学・高校)男女	日向良和	090(4061)9626
射 撃	4月8日	鹿留射撃場	受付 (8:30) 締切 (9:30)	トラップ・スポート・フィールド・平筒・ライフル	滝口忠則	090(8589)8663
駅 伝	4月14日	やまびこ競技場 タート・ゴール 田原～宮原～上戸沢～ 法能～小野経由コース	開会式 (9:00) 試合開始 (10:00)	一般男女(高校生・大学生含む)・中学校男女	木村光男	090(1058)3768
グラススキー	5月13日	サバク都留グラススキー場	開会式 (10:00) 試合開始 (11:00)	シニアの部(小・中・高生男女) 成年の部(一般(大学生以上) 男女)・ジャイアントスラム	藤江康正	090(4830)6009
ゲートボール	4月14日 (予備日15日)	大輪スポーツ広場	開会式 (9:00) 試合開始 (9:30)	市内在住・勤務の方	関戸美知子	090(8870)9327
ボウリング	4月15日	都留ファミリーホール	開会式 (9:30) 試合開始 (10:00)	一般男女、シニア(男子)、シニアの部	尾形 恵	(43)2121
ゴルフ	5月6日	大月ガーデンCC	開会式 (7:00) 試合開始 (7:07)	市内在住・勤務の方(シニアの参加も可能)	市川 安	090(1852)3661
バウンドテニス	4月8日	下谷体育館	開会式 (9:00) 試合開始 (9:30)	一般男女ダブルス戦	幡野恵美子	(45)2327
ターゲット・バードゴルフ	5月3日 (小雨決行)	宝の山ふれあいの里 ターゲット・バードゴルフ場	受付開始 (8:30) 開会式 (9:00) 試合開始 (9:30)	70歳未満男女 70歳以上男女	山本 興	(43)3868
グラウンド・ゴルフ	4月17日 (予備日24日)	玉川グラウンド	開会式 (8:30) 試合開始 (8:45)	一般男女(市内外のグラウンド・ゴルフ愛好者)	幡野和雄	(43)6861

Clip! マタニティタクシー事業をご存知ですか？

申込先：健康子育て課
子育て支援担当 ☎(46)5113

出産の際、医療機関までの交通手段がなく、タクシーを利用した際の費用を助成する『都留市マタニティタクシー事業』をご存じですか？

助成内容
助成対象利用回数：出産のための入院時及び退院時の2回
助成額：実際に負担したタクシー料金の額。ただし、一利用につき15,000円を上限

助成対象者
事前に利用券(このとおりチケット)の交付を受けた方で、かつ、タクシー利用時に都留市に住民票を有する妊産婦

助成方法
指定業者のタクシーを利用し、利用券を使用した場合：無料(上限額以内)でタクシーを利用できます。
指定業者以外のタクシーを利用した場合や利用券を使用しなかった場合：助成金の支給申請により償還払いで助成します。
里帰り出産等の場合であっても、タクシーの利用料金の助成を受けることができます。
利用券の交付申請、償還払いによる助成金の支給申請等、詳しくは健康子育て課へお問い合わせください。

Clip! 子育て応援店に登録しませんか？

申込先：健康子育て課
子育て支援担当 ☎(46)5113

子育てを応援するお店として、『子育て応援店』の登録をしませんか？

登録条件
市内の店舗で、次の設備が1つある店舗を子育て応援店として登録します。
●子どもの遊び場や子ども用待合スペース
●授乳ができるスペース
●ベビーベッド等、おむつ替えができる設備
●ベビーカープのあるトイレ
●子ども用補助便座のあるトイレ

補助金の交付
設備の条件を満たすために行う店舗の改修や備品の購入に対し、子育て応援店登録事業補助金を交付します。
補助金は、補助対象事業に要した金額の2分の1に相当する額(最大30万円)となります。

子育て応援店の登録申請、補助金の交付申請等、詳しくは健康子育て課へお問い合わせください。

Clip! 看護師等奨学資金貸与制度のお知らせ

申込先：健康子育て課
健康推進室

平成30年度都留市看護師等奨学資金貸与者を募集しますので、希望者は次により申請してください。

申請資格
平成30年4月現在で助産師、看護師(准看護師を含む)、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士を養成する学校または養成所に在学している者(ただし、都留市に引き続き1年以上住所を有している者の子弟であること)。

貸与額及び貸与期間
月額4万円(准看護師は3万円)で、原則として学校または養成施設在学期間。

申請手続
所定の申請書に関係書類を添付して申請してください。
※申請書などは、健康子育て課窓口にて用意してあります。
なお、市ホームページからもダウンロードできます。

貸与決定
提出された書類に基づき成績、経済状況などを審査し、都留市看護師等奨学資金会計の資金内で貸与決定を行います。

申請された方、全てが貸与を受けられるものではありません。

奨学資金の返還
卒業、課程修了後の翌年度から貸与期間の2倍に相当する期間内で分割し、貸与額全額を返還していただきます。
ただし、都留市立病院に看護師として就職される方は看護師奨学資金返還資金助成制度により実質的な返還金の負担が軽減されますので、就職の際にはご検討をお願いします。

申請期間
4月2日(月)～20日(金)
(土、日曜日は除きます)
8時30分～17時15分

提出・問合せ先
いきいきプラザ都留
健康子育て課
☎(46)5113



よみきかせボランティア

「ひびきの会」の読み聞かせ

日時 4月14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。

こぶたの会の「ワクワク」おはなし会

日時 4月28日(土) 10時30分〜

場所 市立図書館おはなしコーナー

内容 楽しいおはなしや歌、手あそび
をします。

こぐまクラブの

「こぐまのちいさなおはなし会」

4月はお休みします。

お外で遊ぶ親子の会「はねっぴん」

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〜12時頃

場所 羽根子地区

問合せ 梅崎奈津子

☎070(5364)5835

ベビィヨガ&マッサージ

そのほか、足型スタンプを行います。

日時 4月18日(水) 10時30分〜

場所 まちづくり交流センター1階和室

対象 2カ月〜1歳くらい

参加費 200円

持ち物 バスタオル、あかちゃんのおで
かけグッズ

問合せ サークルバンビィ 友野

☎090(7710)2389

子育て応援サークル『ベビタスママタス』

ベビタスママ「春の運動会！」

ベビタスママタスもスタートから1年が過ぎ、3月には卒サークル生を送り、また新しいお友だちとの出会いを大切に、今年度も楽しいひと時が提供できるよう、たくさんのイベントを開催します。5月のサークルは春の運動会と題して運

動会にちなんだ工作やゲームを予定しています。皆さん、遊びに来てくださいね。

日時 5月21日(月) 10時〜12時

(受付) 9時30分〜9時50分

場所 いきいきプラザ都留3階研修室

参加費 子ども一人300円(保険・運営費等)

定員 30組程度※未就園児とその家族

定員になり次第、受付終了。お申込みはお早めに。

申込・問合せ ベビタスママタス事務局

(小林)

☎090(7815)8181

親子のえがお研究クラブ(にこ研)

骨ナビ(ホネナビ)体操講座

日時 4月16日(月)

10時30分〜11時30分

場所 ぴゅあ富士1階団体連絡室

対象 未就園児の親子

参加費 300円

内容 産後肩こりがひどい、健康管理は大変です。普段からできる『骨、関節』

を意識した体操です。背骨や骨盤を動かすことで、姿勢、ねこ背、腰痛、膝痛などが改善されます。

持ち物 飲み物、動きやすい格好で来て

ください。

定員 10組(定員になり次第締め切ら

せて頂きます。)

講師 骨ナビ体操認定指導者黒部陽子先生

市外・県外からお越しのママたち Welcome ☆話そう会

日時 4月26日(木)

10時30分〜11時30分

場所 いきいきプラザ2階機能訓練室

対象 未就園児の親子

参加費 無料

内容 都留市に引っ越して来たみなさん

も、都留市出身のみなさんも大歓迎！

同じように都留市で子育てを頑張っているママ同士、お話ししましょう♪出産秘

話・やりたいこと、都留市の情報など！

お昼を持参していただければ、終了後も自由に交流して過ごせます。

託児 フォロー有り

定員 10組(定員になり次第締め切ら

せて頂きます。)

申込・問合せ 親子のえがお研究クラブ

谷内 ☎090(2449)9797

親子のえがお研究クラブ

HP: <http://www.oyakonoegao.com>