



福祉

福祉センターが多く高齢者に優しい県です

老人福祉
センター数
65歳人口10万人あたり

山梨県
14.7カ所
全国順位 2/47

東京都
6.4カ所
全国順位 22/47

全国
6.0カ所

生活を支援する
民生委員（ボランティア）が断然多い

民生委員数
（児童委員）
人口10万人あたり

山梨県
299.5人
全国順位 4/47

東京都
75.7人
全国順位 47/47

全国
182.0人

出典：統計でみる都道府県のすがた 2017

健康

病院にかかる人の割合は、全国で6番目に少ない！

通院者率
人口千人あたり

山梨県
360.2人
全国順位 42/47

東京都
379.2人
全国順位 24/47

全国
378.3人

健康維持のために働く保健師の数は
全国 1 位

保健師数
人口10万人あたり

山梨県
70.0人
全国順位 1/47

東京都
25.4人
全国順位 45/47

全国
38.1人

出典：統計でみる都道府県のすがた 2017

交通

公共交通が弱いため、やっぱり自動車は必需品

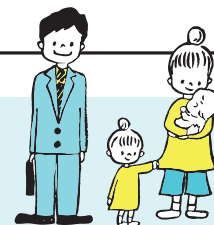
自動車
所有数量
人口千人あたり

山梨県
1,938台
全国順位 8/47

東京都
665台
全国順位 47/47

全国
1,377台

出典：統計でみる都道府県のすがた 2017



山梨県の収入と支出

世帯収入（1 カ月）は全国平均以上、ほぼ東京都並み！

実収入

山梨県
55.2万円

東京都
56.0万円

全国
52.6万円

都内に比べて生活費は 4 万円以上も浮く！

消費支出

山梨県
28.2万円

東京都
33.1万円

全国
28.7万円

思わず使っちゃう、実は貯蓄が苦手な山梨県人！？

貯蓄
現在高

山梨県
1,307万円
全国順位 29/47

東京都
1,967万円
全国順位 1/47

全国
1,564万円

出典：統計でみる都道府県のすがた 2017

家賃

もちろん家賃も全国平均より
ずっと安価！

全国
家賃動向

山梨県
49,034円

東京都
72,158円

全国
54,702円

出典：（株）全管協共済会少額短期保険契約実績

物価

収入も高くて物価が 1 割弱も
割安なんです

消費者物価地域差引指数
持家の帰属家賃を除く総合

山梨県
98.5

東京都
104.0

全国
100.0

出典：統計でみる都道府県のすがた 2017



「つるぐらし」と「東京ぐらし」

データ
で比べてみる

田舎暮らしと都会暮らしは経済的な面や暮らしやすさなどでそれぞれ長所・短所があります。それらをしっかりと数値（データ）で把握し、豊かな移住生活を送るための参考としてください。



道の駅つる



県立リニア見学センター

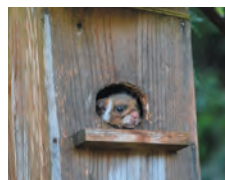
には県立リニア見学センターがあり、農地の上にかかるレールをリニア実験線が駆け抜けていきます。



大原の広大な農地の中に、「道の駅つる」があり、ます。ぐそば

禾生地区「農」

ある護良親王の首級を、その妃であった雛鶴姫が鎌倉から運んで逃げてきたという伝説が残る石船神社があり、ムササビの棲む神社としても知られています。



「ふるさと」を思わせる、静かな農山村エリア。ここには後醍醐天皇の息子が

盛里地区「郷」

戸沢川のすぐそばにある都留戸沢の森和みの里では、コテージ、キャンプ場、バーベキュー等の娯楽施設がそろっています。思いっきり遊んだあとは、隣接する温泉施設芭蕉月待ちの湯でゆっくり疲れをとることができます。

三吉地区「癒」



都留戸沢の森和みの里



由緒ある城下町。神社・仏閣が多く、毎年9月1日には「八朔祭」が行われ、大名行列や祭屋台(山車)の巡行が行われます。また、全国的な知名度を有する都留文科大や、山梨県立産業技術短期大学校都留キャンパスもこの地域に立地しています。

谷村地区「歴史」



開地地区「峡」
霊山であった御正体山や、そこから湧き出す清冽な湧水もあり、清らかな水を活用して幻の魚「イトウ」が養殖されています。こうした豊かな自然が、「癒されるやさしい地域」というイメージを連想させます。



SNS



都留市移住・定住相談センター Facebook



Facebook



Instagram



ブログ



宝地区「里」
農村が広がる「里山」のイメージが強い地域。宝の山ふれあいの里・ネイチャーセンターでは、自然の中で活動する子どもたちのにぎやかな声が聞こえてきます。



東桂地区「水」
湧水ポイントがいくつもあり、平成20年度には環境省の「平成名水百選」にも選ばれました。この湧水で作られる水かけ菜は、本市の特産品です。



都留市のキホン

都留市は、山梨県東部に位置する人口3万人ほどの小都市です。東京にほど近く、日本「新・花の百名山」に選ばれた個性ある山々や、平成の名水百選に選ばれた清らかな湧水の溢れる、素晴らしい自然環境に恵まれたまちです。

市のマスコットキャラクター

（都留市観光親善大使 つるビー）

平成21年、都留市観光キャラクターとして「つるビー」が誕生しました。都留市内の子どもたちにとっても仲良しなつるビーは、毎日、都留市内を自由に飛びまわり、市内の出来事をブログ「つるビーのおすすめ」などに書いています。つるビーは「道の駅つる」に住んでいますのでぜひ会いに来てください。



性別 ▶ オス

誕生日 ▶ 平成21年5月27日（最終選考日）

好きな物 ▶ 都留市特産品（古渡の梅、曾雌にんにく、水かけ菜、山葵）と都留特産品を使ったパスタが好き。木の実の保存食

悩み ▶ メタボぎみ

親友 ▶ 都留市内の子供達

特技 ▶ グラススキー、俳句

称誉 ▶ 117m滑空の日本記録

アクセス

（新宿より約90km）

新宿駅よりJR中央線、大月駅から富士急行線へ乗り換え ▶ 特急利用 約90分

首都高速新宿ICから中央自動車道へ、大月JCTより富士吉田河口湖方面へ進み、都留IC下車、約60分

気候

（夏場）

7～8月の平均気温は24.5℃
夏の夜はクーラー無しで過ごせます

（冬場）

12～2月の平均気温は2.5℃
冬場の積雪量はそこまでありませんが、道路が凍るためスタッドレスタイヤは必需品です



市の面積
161.63 km²

人口
30,951 人
(2018年1月1日現在)

世帯数
13,073 世帯
(2018年1月1日現在)



つる市民のなる〜い一年間

3月 March

まだ日によって
寒暖差が激しい！
体調管理が大事なな。



4月 April

ちらほら桜が。
でも、咲いた後に雪が！花見は下
旬かなあ。
スタッドレス
タイヤは下旬
頃まで装着し
よう。



5月 May

ゴールデンウィーク。世間は大渋滞
だが、朝東京へ向かい、夜帰ると、
行きも帰りも渋滞は逆
方面。山中湖や河口湖
にも裏から入るような
もので、渋滞はほとん
どナシ。快適、快適。



6月 June

都留文科大学裏の楽山や、芭蕉月
待ちの湯あたりにはアジサイの散
策道が。雨に濡れたアジサイの美
しいこと。冬寒かった
分、新緑が鮮やかに
感じるなあ。



7月 July

まちはむせ返るくらい深い緑だ。畑
は夏野菜真っ盛り。ご近所づきあ
いがあるから、毎日のように野菜が
届けられる。



8月 August

夕方、道端で盆の迎え火が焚かれ
てる。幻想的…。ホ
タルが舞う姿も。夕
方には「ブヨ」に注
意しないと。蚊に刺
されるより強烈。虫よ
けは必須だな。



9月 September

八朔祭。町中が大名行列の「ヨイ
ヤマカヨイ」のかけ声に包まれ、絢
爛豪華な祭屋台が練り歩いてい
る。公募で
選ばれた姫
様も、美しい
なあ。



10月 October

産業まつりは、盛大だ。昔、勝山城
に保管した將軍家御用達のお茶を
運ぶお茶壺道中の再
現もあって、都留の由
緒ある歴史を感じさせ
る。宇治から運ばれた
お茶の野立てでもいた
だいて、秋を楽しもう。



12月 December

そろそろ水かけ菜の収穫が始まっ
たらしい。暖かい湧水をかけ流して
作られる水かけ菜は、驚くほどの鮮
やかな緑色で、おひたしが最高。霜
が降りれば甘みが
増して、これぞ都留
の冬の味覚！とい
う感じ。



1月 January

お正月。小正月には今でも盛んに
道祖神祭が行われている。十日
市場の道沿いには、梵天竿という
飾りが建てられていて、驚いた。ど
んど焼きもやるようなので、今夜は
お団子を持って行って焼いて食べ
よう。



2月 February

やっぱりこの時期、一番寒さが厳し
い。節分には、豆まきはもちろんだ
けど、都留は夕食にメザシととろろ
めしを食すらしい。
粘り強く目標を目指
す、ということだ。自
分もあやかりよう。

郷土
料理湯
もりうどん

釜揚げしたうどんと、だし汁の代わり
にゆで汁を器に盛り、その上に鰹節、ネ
ギなどの薬味を乗せ、しょうゆで味を調
整して食べるシンプルな料理。
辛味(すりだね)を入れるこ
とによってまた違う味も
楽しむことができます。
市内には美味しいう
どんを食べられるお店
がたくさんあります。

漬
物の油炒め

自家製の漬物は多く作って
しまいがち。時間が経った漬物
は酸っぱくなりませんが、それを
油で炒めるだけで、なん
とも美味しいご飯の
お供に変身します。
中には鰹節を入れ
たり、さつま揚げ
を入れたり、家庭
の色が出る「おふ
くろ」の味です。

伽
羅落

落を、黄色を帯びた褐色であ
る「伽羅色」になるまでしんな
りと煮付けたのがこの一品。里
山地域のため、そこか
しこに落が育つ都
留市では伽羅
落は定番の
味です。

食
材水
かけ菜

稲作後の水田に、冬場の
外気温より高い10〜12度の
富士山の湧き水を掛け流し
で引き込み、栽培していま
す。淡い緑色で、柔らかくア
クがほとんどなく、ビタミン
やミネラル、ビタミンCが豊
富なのが特徴です。

わ
さび

富士の清流を利用し、無農
薬で育ったわさびです。そのわ
さびを酒粕、塩や砂糖まで、す
べての材料にこだわって生み
出されたのが「無添加こだわ
りわさび漬け」です。

曾
雌にんにく

福地ホワイト6片の種を基
に、有機肥料を中心にして育て
たにんにくです。国産の中でも
大粒で香りが強く、濃厚な味わ
いが特徴です。



富士湧水ポーク

道の駅つるの看板商品
「富士湧水ポーク」。あぶら
ものにしても特有のしつこ
さ、臭みがなく、ソテーにし
ても豚肉そのものの風味を
存分に味わうことのできる
逸品です。

都留の
おいしい
モノ大
集合