ＳＣ活動報告

◆第 12 回都留市セーフコミュニティ推進協議会

２月25日に、都留市セーフコミュニティ推進協議会が行われ、６つの対策委員会が今年度の活動を報告しました。

会議では、対策委員会の活動を評価する声を多数いただき、今後の活動の励みにもなりました。

2026年の国際認証再取得に向けて、「セーフコミュニティの活動によって都留市の状況がどのように変わったか」のデータを意識して、引き続き活動を行っていきます。





▲推進協議会の様子

◆交通安全対策委員会

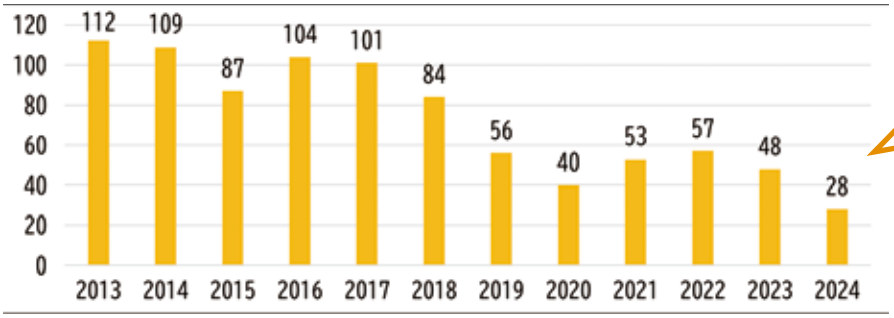
データから見る「安全・安心」 ～交通事故状況～

本市が取り組みを始めた 2018 年から国際認証を取得した 2021 年を経て、本市の安全・安心を取り巻く状況は変化してきました。今回は、これまでに収集してきたデータの中から、交通事故の発生状況をご紹介いたします！皆さんのご協力のおかげで素晴らしい結果がでています！

この調子で、**『目指そう！　交通事故ゼロのまち』**（交通安全対策委員会スローガン）

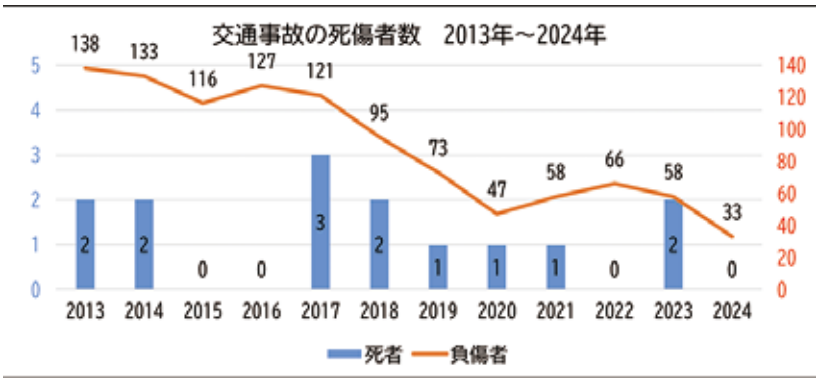


①交通事故発生件数（2013 ～ 2024 年）



本市では、2002 年からデータを取っていますが、2024 年の 28 件は、これまでで一番少ない数字となりました！

②交通事故による死傷者数（2013 ～ 2024 年）



負傷者数もこれまでで一番少なく、死亡者はゼロとなりました！

交通事故を起こしたくて起こしている人はいません。

だからこそ、一人ひとりが運転に集中し、交通事故を起こさないように気を付けましょう！

春の全国交通安全運動

歩行者もドライバーも交通ルールを守り、交通事故の防止に努めましょう。

期間 ４月６日（日）～ 15 日（火）

交通事故死ゼロを目指す日 ４月 10 日（木）

スローガン 「守るのは マナーと家族と 君の明日」

運動の重点

①こどもを始めとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践

②歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶やシートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進

③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守

④飲酒運転の根絶（本県重点）

交通安全パレードを開催します！

日時 ４月５日（土）10 時 30 分～出発式　**場所** 都留文科大学周辺

※詳細は、広報３月号 18 ページをご確認ください。

セーフティコミュニティ交通安全対策委員会からのご案内！

運動の重点①の対策として…

委員会オリジナルの「サンクスハンド」がおすすめです！

サンクスハンド 誰でもできる横断歩道での意思表示手段
①手をグーにしながら、肩の位置まで持ってくる
②手をパーに開きながら、前に出す



運動の重点②の対策として…

スマートフォンやカーナビを見ながら運転、落ちた荷物を拾う、遠くを見ていて、近くを見ていないなどの「わき見運転」に気を付け、常に目の前の状況に集中して運転することを心掛けましょう！

問合先 地域環境課 地域振興担当㊟

春の農作業安全確認運動

農作業が本格化し、農業機械を利用する機会が増える４月以降は、特に事故が多くなる傾向にあります。

慣れ親しんだ機械の操作であっても、わき見や他のことに気を取られると、重大な事故につながる危険性がありますので、作業前には、十分に周囲の安全を確認するとともに、慎重な操作をお願いします。



注意点

○作業時は作業に適した服装にする
○移動走行時には人や車に注意する
○取扱説明書・安全ラベルを理解する
○棚・支柱・針金などは目印などで目立たせる
○ほ場の出入り・あぜ越え時は注意する
○点検・整備時はエンジンを停止する
○できる限り一人で作業しない

少しの油断が大きな事故を引き起こします。「**農作業は、焦らず、急がず、慎重に！**」を合言葉に、農作業の安全に努めてください。

また、農耕車などにより土を公道へ落とさないようにご注意ください。

問合先 産業課 農林振興担当㊟

消費生活相談

くらしの豆知識

鍵の出張作業を頼んだら想定外の料金に！

事例（70歳代）

夜、自宅の鍵を紛失したことに気がつき、ネットで見つけた鍵交換業者に連絡すると「通常５千円～３万円、最高で５万円」と言われた。作業前に料金を確認したが返事がないまま作業され、作業後約10万円の高額な請求を受けた。

○鍵の紛失などに気づいたら、まずは慌てず、家族や周りの人に相談しましょう。

○時間帯や現場の状況により、ネットの広告に表示された料金で依頼できるとは限りません。焦らず、作業してもらう前に納得できるまで説明を求め、作業内容と料金は必ず書面で確認しましょう。

○料金や作業内容に納得できない場合は、後日納得した金額で支払う意思があることを示しつつ、その場での支払いは断りましょう。

○緊急時に備え、所有する鍵の種類やメーカーなどを確認し、信頼のおける事業者の情報を調べておくと安心です。賃貸住宅の場合は大家や管理会社に対応方法を確認しておきましょう。

○広告などの表示額と実際の請求額が大きく異なる場合など、事業者とトラブルになった場合は、早めにお住まいの自治体の消費生活センターなどにご相談ください（消費者ホットライン１８８）。

（国民生活センター 見守り新鮮情報より）

問合先・相談窓口
市民課 市民窓口担当
☎(46)０１７０

セーフコミュニティ つる
～世界基準の安全・安心なまちづくり～ 第84号

問合先　地域環境課　地域振興担当

◆交通安全対策委員会

交通安全パレードを行いました！

４月５日、都留文科大学周辺において、春の全国交通安全運動の恒例行事となっている第 26 回交通安全パレードを行いました。都留興譲館高校吹奏楽部、川茂保育園、さくら保育園、ハーレーダビットソン都留愛好会などをはじめとした 16 団体が参加し、パレードを盛り上げてくれました。



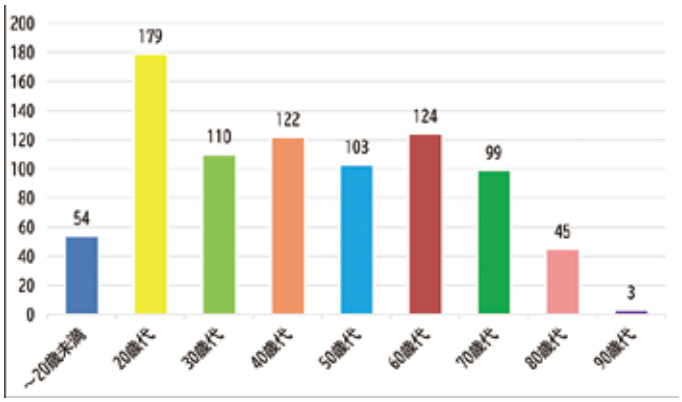
▲パレードの様子

◆春の連休時における交通安全運動について

連休時は、帰省などによる交通量の増加に伴い、交通事故が発生しやすくなります。一人ひとりが交通ルールの遵守と交通マナーを守り、悲惨な交通事故が発生しないようにしましょう。

期間　５月６日（火・振休）まで





▲交通事故第一当事者の年齢割合（2013 年～ 2023 年の合計）

交通安全対策委員会からのお願い！

本市では、20 歳代の若者が第一当事者となる交通事故が多く、その原因として「わき見運転」の割合が高い傾向があります。運転中は、運転に集中し、スマホを触らないなど「わき見運転の防止」に努めてください。

人生会議について考えてみませんか？

問合先　長寿介護課　高齢者支援室

◆家族や大切な人と共有・相談すること

・病名などの告知は希望するか
・治療方針や延命治療を希望するか
・もしもの時に誰に連絡するか
・相続や財産について……など

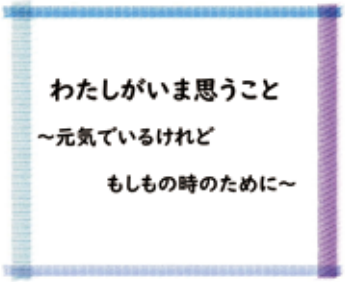


市では、これからの人生を自分らしく過ごすための準備として、記入用紙「わたしがいま思うこと」を作成しました。希望する方には長寿介護課の窓口で配布をしています。

◆人生会議（ＡＣＰ：アドバンス・ケア・プランニング）とは？

もしもの時のために、あなたが望む医療やケア（介護・看護）について日ごろから家族などと話し合い、共有する取り組みのことです。

誰にでも命に関わる大きな病気や怪我をしたり、認知機能が低下する可能性があります。命の危険が迫ったとき、約 70%の方が医療やケア（介護・看護）などを自分で決めたり希望を伝えたりすることができないと言われています。





セーフコミュニティ つる
～世界基準の安全・安心なまちづくり～ 第85号

問合先　地域環境課　地域振興担当

◆防犯対策委員会

リズムオブラブの安全教育



４月15日、禾生第二小学校の１年生と２年生を対象とした、リズムオブラブ主宰渡辺光美先生の「健康・安全・郷育プログラム」を行いました。

このプログラムは、「子どもたちの防犯意識向上」を目的とした活動で、安全教育を推進し、子どもたちの危険察知回避能力を高め不審者被害などの犯罪被害に遭わないように予防することを目的としています。

これからも、子どもたちが安全・安心な暮らしが出来るように、自分自身の心と体を守るための実践的な学びの機会となり、命の大切さを知ってもらえるように活動していきます。

いーばしょ 通信 第34号

問合先　長寿介護課　高齢者支援室

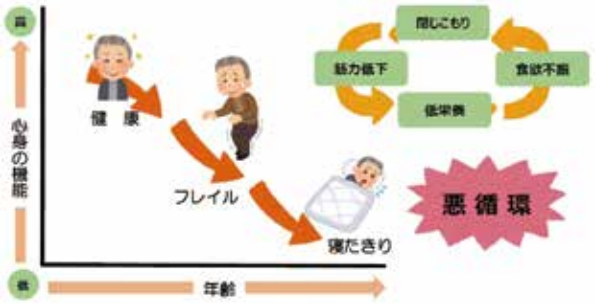
◆なぜ「いーばしょ」を進めているの？

本市においても高齢化が進行しており、令和７年４月には高齢化率が32.2%となり、20年後には約40%に達すると予想されています。

都留市の健康課題

平成26年から実施している埼玉県立大学との共同研究では、本市の高齢者の特徴として、ひざ痛などの運動機能障害があること、認知機能低下やうつ病の傾向があることが報告されています。

また、身体活動が少ない人、知的活動（読書など）が少ない人、社会参加活動が少ない（しない）人は認知機能が低下する危険性が高いとも報告されています。



▲高齢になり、身体や心の働きが弱っていく様子

地域の方や団体が主体となって運営している「いーばしょ」では、健康運動指導士による体操・ストレッチ・脳トレーニング、踊り、工作などの趣味活動を行うことで、運動機能障害や認知機能低下におちいるリスクを減らすことができます。

こうした**地域の方の健康づくりを支援するため、本市では「いーばしょ」事業を推進しています。**

「いーばしょ」を立ち上げたい・参加したいなどのご相談は、担当へお気軽にご連絡ください！

◆「いーばしょ」お試しメニューの体験者募集中！

市では、「いーばしょ」活動を検討されている方を対象に、「いーばしょ」メニューを気軽に体験できる出張健康教室を行っています。

お気軽にご相談ください。

内容	健康体操、健康講座、交流会など
場所	地域の自治会館など
時間	１時間～１時間半
人数	５～20名 (会場の大きさによって異なります)
参加費	無料

セーフコミュニティ つる

～世界基準の安全・安心なまちづくり～ 第86号

問合先　地域環境課　地域振興担当

本市では、平成30年度からセーフコミュニティの取り組みを始め、令和３年８月に世界認証を取得しました。現在は、令和８年度の再認証に向けて６つの対策委員会が活動を継続しています。

事前指導を実施します！

再認証を目指すにあたり、本市の活動を海外の審査員に評価いただき、アドバイスをいただく事前指導を実施します。「本市の安全・安心の取り組みが世界にどう評価されるのか」ご興味のある方は、是非会場にお越しください。



日程　８月７日（木）、８日（金）の２日間　**場所**　市役所　３階大会議室
※詳細については、後日ＨＰなどでお知らせします。

令和７年度ミュージアム都留企画展

都留・平和のための戦後80年展



期間：７月19日（土）～８月31日（日）
場所：ミュージアム都留第２展示室

令和７年は戦後80年の節目の年です。今回の企画展では、市内の戦争の資料や戦争の記憶を中心に展示し、当時の都留の様子を振り返ります。

また、日章旗の返還事業など、近年の戦争資料の取り扱いにおける県内の活動や、今もなお世界で起こる戦争に触れながら、戦後を生きる私たちがどのような視座や想像力を養っていくべきかを課題提起するとともに、企画展を通じて平和について今一度考えたいと思います。

太平洋戦争に関するアンケートにご協力ください
※展示・研究以外では一切使用しません

Museum ミュージアム 都留

開館時間　９時～16時30分
※最終入館は16時まで
入館料　無料（一部の企画展・特別展を除く）
休館日　月曜日、祝日の翌日、第３火曜日（館内整理日）
問合先　ミュージアム都留
☎(45)8008

企画展詳細や関連イベント情報はミュージアム都留ＨＰまたはＸにて！

ＨＰ　Ｘ

【イベント情報】

予約申込先：☎(45)8008　E-mail：tsuhaku@city.tsuru.lg.jp

◆みんなでへいわビンゴを考えよう！

NPO法人なかよし学園校長の中村さんと一緒にみんなでへいわにまつわるビンゴを考えませんか？

日時　７月21日（月・祝）10時～12時
定員　10名　**対象**　小学校１～６年生
講師　中村 雄一 氏
申込　本イベントは、つるラボ公式LINE「募集中のプログラム」からお申込みください。
問合先　一般社団法人都留まなびの未来づくり推進機構　E-mail：info@tsurulabo.jp

◆商家資料館おりがみ教室 －平和の象徴・ハトを折ろう－

日時　８月２日（土）10時～/13時30分～
会場　都留市商家資料館　**定員**　各回10名

◆夏の子ども向けイベント 出張プラネタリウム

日時　８月３日（日）①11時～②13時30分～③14時30分～④15時30分～
定員　各回15名　**講師**　星空工房アルリシャ
持ち物　タオルなど敷物になるもの（必要であれば）

◆講演会「戦後80周年」に考える ―過去、現在、そして未来の戦争―

日時　８月９日（土）13時30分～15時
会場　ミュージアム都留 研修室　**定員**　40名
講師　伊香 俊哉 氏（都留文科大学名誉教授）

◆ギャラリートーク

大月市郷土資料館も同日午前中にギャラリートークを開催します！

日時　８月16日（土）13時30分～14時30分
会場　ミュージアム都留 第二展示室

夏の交通事故防止県民運動



夏休みと行楽シーズンが重なる夏季は、帰省などによる交通量の増加や、暑さや長距離運転などによる疲労から、交通事故が発生しやすくなります。

一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故が発生しないようにしましょう。

期間　7月21日（月・祝）～8月20日（水）

※7～8月は「全席シートベルト・チャイルドシート着用重点期間」

スローガン

『守るのは マナーと家族と きみの明日』

重点目標

○高齢者と子どもの安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

○飲酒運転の根絶　○二輪車の交通事故防止

○自転車などの安全適正利用の推進

セーフコミュニティ交通安全対策委員会からのお知らせ

あなたは地域での交通事故が多い場所を知っていますか？「交通事故多発地点マップ」を確認し、注意して歩く場所・運転する場所を覚えましょう！

問合先　地域環境課　地域振興担当市

ハチの巣の駆除



市では、個人の敷地内にできたハチの巣の駆除を行っておりません。その土地の所有者や居住者、管理者のいずれかの方が駆除を行ってください。

ご自身で駆除を行う場合、市では予約にて防護服の貸し出しを行っておりますので、担当までお問い合わせください。（殺虫剤などはご自身で用意してください。）

ご自身で駆除することが難しい場合、駆除業者をお調べしていただくか、下記の相談先へご相談ください。（費用は自己負担です。）

相談先

○株式会社ケイビイワイ　☎(45)8611

○水越工務店　☎090(1056)2597

○(一社)山梨県ペストコントロール協会　☎055(227)8816

問合先　地域環境課　環境政策室市

山梨県障害者文化展の作品を募集します！

山梨県障害者文化展が9月から開催されるにあたり、障がいのある方が制作した作品を募集します。

応募期間　8月5日（火）～19日（火）

提出場所　いきいきプラザ都留　1階福祉課

応募作品　手芸、絵画、書道、文芸、工芸、陶芸など

応募要件

1人（1グループ）1作品まで。申込書と出品カードの提出も必要です。様式は福祉課窓口または山梨県障害者福祉協会のHPにあります。作品規格などの詳細は山梨県障害者福祉協会にお問い合わせください。

※施設、病院、支援学校の方は、それぞれの施設ごとでとりまとめています。

富士・東部地域展

開催日時

9月26日（金）～10月1日（水）10時～18時

※9月29日（月）は休館、最終日は正午まで

開催場所　富士吉田市民会館　3階市民ギャラリー

問合先　山梨県障害者福祉協会　☎055(252)0100

福祉課 障がい者支援担当い

年金手続きをマイナポータルで簡単に！

マイナポータルで可能な手続き

①国民年金への加入（退職後の厚生年金からの変更など）

②国民年金保険料免除・猶予の申請

③国民年金保険料学生納付特例の申請

マイナポータルを利用するメリット

①24時間365日、申請できます！

②スマートフォンから申請できます！

③現在の処理状況と申請結果が確認できます！

※電子申請を利用するためにはマイナポータルの「利用者登録」、手続きには「マイナンバーカード」と受け取り時に設定した「パスワード」が必要です。



「マイナポータル」と「ねんきんネット」をつなげるともっと便利になります！

①日本年金機構からのお知らせ通知が届きます！

②ご自身の年金記録を確認できます！

③将来の年金見込額を試算できます！

※お手続きはマイナポータルから行うことができます。

問合先　○日本年金機構 大月年金事務所　☎(22)3811

○市民課 保険年金担当市

防犯対策委員会の活動を報告します！

コミュニティカフェ@都留文科大学





６月25日、26日の２日間、都留文科大学でコミュニティカフェの活動を行いました。

学生が生活する中で犯罪に巻き込まれたことがないか、悩んでいることがないかを聴き取り、学生に地域の見守りがあることを実感してもらえるような活動となるよう取り組んでいます。

今後も学生が孤立することなく、安心して暮らせるようなまちづくりを進めていきます。

おうちで・地域で防犯対策@いーばしょフレンド会



７月８日、東桂コミュニティセンターにおいて、地域住民を対象に「おうちで・地域で防犯対策」の講座を開催しました。

寸劇を通して、「空き巣・忍び込み対策」「電話詐欺防止」についてお伝えしました。犯罪被害を防いでいくためのポイントを学び、防犯に関する意識を高める機会となりました。

第34回増田誠大賞公募展作品募集！

都留市の名誉市民である故増田誠画伯の業績を顕彰し、芸術文化を振興することを目的に、公募展を開催します。

部門　一般の部・小中学生の部

応募作品　※未発表作品に限る

絵画の種類　油彩画、日本画、水彩画、パステル画など

作品の大きさなど　50号（117㎝×91㎝）以内の壁面展示可能な平面作品

※小中学生の部は画用紙も可ですが、A2サイズまでの大きさとします。

※画用紙以外の作品は、保護のため3㎝以内の仮額縁と展示用の紐をつけてください。

画材・題材　自由

応募資格　特になし

出品手数料　無料

作品搬入（募集期間）

日時　8月16日(土)～31日(日)　9時～16時30分

※8月18日、25日(月)は休館日

場所　ミュージアム都留

※開梱は本人または代理人が行ってください。梱包資材はお預かりできません。

※期間中に搬入できない場合や、郵送を希望される場合には、事前にお問い合わせください。

結果発表　9月中旬に応募者へ審査結果通知書を郵送します。なお、審査や審査結果に対する問い合わせ、異議申し立て、説明などは応じられません。

入賞・入選作品展

会期　10月4日(土)～18日(土)

会場　ミュージアム都留　第2展示室

※10月6日(月)、14日(火)は休館日

表彰式

日時　10月5日(日)

※都留いきいきフェスティバルにて

場所　まちづくり交流センター4階大ホール

作品搬出

◆選外作品　9月20日(土)～28日(日)　9時～16時30分

※9月22日(月)、24日(水)は休館日

◆入賞・入選作品　10月19日(日)13時～16時30分

※右記日時に搬出できない場合はご相談ください。搬出場所はいずれもミュージアム都留です。期日を過ぎてもお引取りがない場合は、主催者が指定する業者により返送料を応募者負担（着払）で返送します。

問合先　生涯学習課　文化振興担当（ミュージアム都留内）　☎(45)8008

※詳細はミュージアム都留HPをご確認いただくか、お問い合わせください。

セーフコミュニティ つる
～世界基準の安全・安心なまちづくり～ 第88号

問合先　地域環境課　地域振興担当

◆ 再認証に向けた事前指導が実施されました！

発表資料など
はこちら ▶

本市は、令和３年８月に安全・安心なまちの国際認証である「セーフコミュニティ」を取得し、令和８年度の再認証に向けて６つの対策委員会が活動を継続しています。８月７日、８日の２日間に渡り「事前指導」が実施され、海外審査員から本市の取り組みについて、以下のとおり評価いただきました。

マイケル・ウィルソン先生
（フィンランド・タンザニア）



・柔軟な体制と強いビジョンを持っている。
・新しいことを自分たちで生み出す力が非常に強い。「私たちには何ができるのだろうか」という意識が非常に強く根底にある。
・都留の強みは市民、行政、関係団体の皆さんの強いエネルギー。これにより取り組みの質を上げていると強く感じた。

ワン・シュメイ先生
（中国）



・コロナ禍でも活動を続けて来た成果が表れ始めている。
・市民と行政が同じ目標に向かって一丸となって取り組まれていると感じた。
・それぞれの対策委員会の工夫がクリエイティブだと思う。どうやったらこの取り組みが市民に広がっていくかを自分たちで考えて進められている。

〇一般社団法人日本セーフコミュニティ推進機構



代表理事
白石　陽子 氏



研究員
前田　萌 氏



防犯対策委員会の発表▲

◆「健やか樹海ウォーク 2025」に参加しませんか？

心の健康対策委員会

青木ヶ原樹海の豊かな自然に触れながらウォーキングを行い、悩みをかかえている人との関わり方を学びます。ウォーキングを通して青木ヶ原樹海の豊かな自然に触れ心身ともにリフレッシュしませんか。

日時　９月 21 日（日）集合：８時 30 分
集合場所　都留市役所（都留文科大学前駅 前経由）
行先　西湖野鳥の森公園（富士河口湖町西湖 2068）
対象者　高校生以上　**定員**　20 人（先着順）　**参加費**　無料
申込期限　９月 10 日（水）
申込先　健康子育て課 健康づくり担当　☎(46)5113
※詳細は申込時にお問い合わせください。
※昼食は各自ご用意ください。

■ 主催
いのちをつなぐ青木ヶ原ネットワーク会議 / 富士河口湖町 / 山梨県





知識で差がつく感染症対策

問合先　健康子育て課　健康づくり担当

感染症とは…　**ウイルスや細菌などが体の中に入り、増えることで症状が出る病気のこと。**

インフルエンザをはじめとするさまざまな感染症が流行する時期になってきました。感染症は、①病原体（感染源）、②免疫力の低下、③感染経路の３つがそろうことで感染します。原因となる病原体の種類も感染経路もさまざまですが、このうちの１つでも取り除いて感染対策をしましょう！

① 病原体（感染源）の排除
消毒液の使用・加熱

② 免疫力の向上
十分な栄養と睡眠、ワクチン接種

③ 感染経路の遮断
手洗い、マスク着用、換気、咳エチケット



引き続き注意すべき感染症

例年に比べて**百日せき**と**りんご病（伝染性紅斑（でんせんせいこうはん））**の患者が多い状況が続いています。気になる症状があれば早めに医療機関に受診しましょう！

感染経路と症状

◆百日せき…飛沫により感染します。かぜ症状から始まり、けいれん性の咳発作が数週間続くという特徴があります。乳児では肺炎や脳炎を発症することがあり注意が必要です。

◆りんご病…小児に多い感染症で飛沫や接触により感染します。約 10 ～ 20 日の潜伏期間を経て微熱やかぜの症状、両頬の赤い発しんが現れます。

【参考】厚生労働省ＨＰ「感染症情報」

セーフコミュニティ　つる

～世界基準の安全・安心なまちづくり～　第89号

問合先　地域環境課　地域振興担当

防犯対策委員会の活動を報告します！

◆ リズムオブラブの安全教育



９月 19 日、宝保育所の子どもたちと保護者を対象に、リズムオブラブ主宰渡辺光美先生の「健康・安全・郷育プログラム」を行いました。

このプログラムは子どもたちの防犯意識向上を目的とし、不審者などの犯罪被害にあわないように危険察知回避能力を高める活動です。

これからも、市内の保育所や小学校などで、子どもたちが安全・安心な暮らしが出来るように、自分自身の心と体を守るための実践的な学びを提供し、命の大切さを知ってもらえるような活動を継続していきます。



当日は山梨県警察の方々にも来ていただき、子どもたちに身を守るための貴重なお話をしていただきました！

知らせよう あなたが あの子の 声になる

「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」令和７年度最優秀標語より

問合先　健康子育て課　子ども家庭担当

オレンジリボン運動とは？

シンボルマークとしてオレンジリボンを広めることで、子ども虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。

しつけと体罰の違いって？

家庭や学校、地域社会で子育てに対する意識や姿勢を見つめなおしてみましょう。

しつけ

人格や才能などを伸ばし自立した生活を送れるようサポートし、社会性を育む行為



体罰

身体に何らかの苦痛を引き起こす、または不快感を意図的にもたらす行為（罰）



困ったことがあったら相談しよう！

児童相談所虐待対応ダイヤル

虐待かも…と思ったら ☎１８９ いちはやく

通話無料・匿名可能・秘密厳守 で相談できます

都留市子育てほっとステーション こども相談ダイヤル

平日８時 30 分～ 17 時 15 分　☎(46)5113



親子のための相談 LINE

子育てや親子関係について悩んだときに、こども（18 歳未満）とその保護者の方などが相談できる窓口です。

セーフコミュニティ つる

～世界基準の安全・安心なまちづくり～ 第90号

問合先　地域環境課　地域振興担当

◆ 交通安全対策委員会 事故多発地点での街頭啓発



10 月 14 日、歩行者が車にひかれる事故が多く発生している横断歩道付近にて街頭啓発を行いました。横断歩道では、歩行者の確認・スピードの出しすぎに注意し、夕方・夜間はライトをつけましょう！

特に歩行者事故が多い地点

〇東桂小学校付近のすき家前横断歩道
〇まちづくり交流センター前十字路横断歩道
〇ローソン・はま寿司田野倉店前横断歩道
〇寿町交差点





◆ 心の健康対策委員会 健やか樹海ウォークでのミニゲートキーパー講座

９月 21 日、山梨県主催の健やか樹海ウォーク 2025 に参加しました。

バスでの移動時間にミニゲートキーパー講座を行い、悩んでいる人に寄り添って話を聞くことの大切さを参加者の皆さんと一緒にロールプレイ形式で体験しました。

参加者の感想

〇相談を受けた人が必ずしも解決まで付き添う必要はなく、話を聞き寄り添うだけでも大きな力になるということがわかった。
〇自分で抱え込まず話す勇気も大切だと思った。

◆ 交通安全対策委員会 反射材プロモーター募集！



夜間の歩行者事故防止には反射材が効果的です。今年も夜間のランニングやウォーキング、犬の散歩の際に反射材を着用し、その効果を宣伝していただける「反射材プロモーター」を募集します！

登録要件　夜間活動（ランニング・ウォーキング・犬の散歩など）の際に反射材をつけていただける都留市にお住まいの方
登録方法　地域環境課、まちづくり交流センターにて登録用紙を記入
その他　後日、アンケートなど簡単な調査にご協力いただく場合があります。

登録した方には
「つるビー反射材」プレゼント！
※なくなり次第、配布終了



いーばしょ 通信 第39号

問合先　長寿介護課　高齢者支援室

「いーばしょ」を紹介します！

はなももくらぶ（谷村地区）

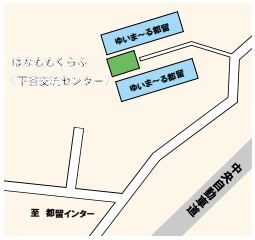
令和６年11月から活動開始



近くにお住まいの方、一緒に活動してみませんか？

令和５年度までは定期的に講師を招き、健康体操を実施していましたが、習慣的な体操の機会の希望があり、令和６年11月から「いーばしょ」団体として活動を開始しました。

＜活動情報＞
活動場所　下谷交流センター
活動日程　月１回
　　第２もしくは第４火曜日
参加費　無料
対象者　周辺にお住まいの方



ハロウィン ヴァイオリンコンサート

10月31日、東桂地域コミュニティセンターでコンサートが行われ、いーばしょあやめ会、かるがもくらぶ、さなえ会の皆さんが参加しました。

ヴァイオリン奏者森田みのりさんの素敵な音楽を聴いたり、主催者の笠井身江子さんのピアノ演奏に合わせ、コーラスと踊りを楽しみました。



「都留市立病院内 産後ケア“Hocotto”ほこっと」を開始しました！

産後も安心して子育てができる支援体制の確保を行う産後ケア事業について、誰もがより安心・安全な子育て環境を整えるため、令和７年10月23日に市立病院産婦人科病棟における産後ケア事業を開始しました。

対象者 生後５ヵ月未満の子と母
利用回数 ６泊を上限
自己負担額 無料
※詳細については、お問い合わせください。
問合先 健康子育て課 子ども家庭担当い



障がいへの理解を深めよう！

12月３日～９日は障害者週間です

障害者週間とは、障がいのある人についての理解や関心を深めるとともに、障がいのある人が社会や経済、文化などさまざまな分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

誰もが地域の中で自分らしく暮らせるまちづくりのために、市民の皆さんのご理解とご支援をお願いします。

都留市障がい者基幹相談支援センターへご相談ください

本市では障がいをお持ちの方の相談の窓口として、障がい者基幹相談支援センターを設置しています。障害の種別や障害者手帳の有無にかかわらず、障がいのある方やご家族、支援者などからのご相談に対応します。

お困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。相談料はかかりません。

こんなときご相談ください
〇日常生活において、障害に起因する心配事や困りごとがある
〇障害福祉サービスを利用したい　〇障がい者差別を見た、差別を受けた
〇障がい者虐待を見た、虐待を受けた　など

問合先 障がい者基幹相談支援センター（福祉課内）い　☎(46)5112

年末の交通事故防止県民運動

年末は、交通量の増加に伴う道路の渋滞、心理的な慌ただしさなどさまざまな要因が重なり合って交通事故が発生しやすくなります。

交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、飲酒の機会も増えるため、「飲んだら乗らない・運転させない」を徹底しましょう。

期間 12月１日（月）～31日（水）の31日間
スローガン「守るのは　マナーと家族と　君の明日」
重点目標 ①飲酒運転の根絶　②高齢運転者の交通事故防止
③夕暮れ時以降の早めのライト点灯と反射材用品着用の推進

セーフコミュニティ交通安全対策委員会　～反射材をつけて、命を守ろう～

歩行者が車に轢かれる事故は夕方・夜間に多くなっています。

夜は視界が悪くなるため、ドライバーも注意して運転しなければいけませんが、歩行者も反射材をつけて「ここにいるよ！」と存在を知らせることで、交通事故を防ぐことができます。夜間の外出時は必ず反射材をつけましょう！



問合先 地域環境課 地域振興担当市

消費生活相談
くらしの豆知識

利用明細は必ず確認！意図せぬリボ払いに注意

事例（60歳代）
数年前ショッピングモールで勧誘されてクレジットカードを作った。利用明細はオンラインで確認できるようだったが、スマホが苦手なので見ていなかった。最近、クレジットカードを使っていないのに毎月一定額の引き落としがあることに気づき、カード会社に問い合わせると「申し込み時からリボ払いになっており、残債が18万円ある」と言われた。リボ払いにした覚えはなく、手数料を支払いたくない。

〇リボルビング払い（リボ払い）は、利用金額や回数にかかわらず、あらかじめ設定した一定の金額を毎月支払うクレジットカードの支払方法です。月々の支払額を一定に抑えることができますが、支払いが長期化し手数料がかさむことがあります。

〇リボ専用カードや自動リボ設定されているカードは、利用の際に「一括払い」と告げても自動的にリボ払いになります。

〇利用明細を確認することで、毎月の支払残高や支払額などがいくらになるのかが分かるため、意図せずリボ払いになっていたことに早く気づけます。利用明細は必ず毎月確認し、不明な点があれば、すぐにカード会社に連絡しましょう。

〇困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センターなどにご相談ください（消費者ホットライン188）。

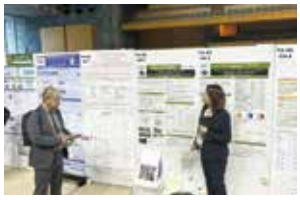
（国民生活センター　見守り新鮮情報より）

問合先・相談窓口
市民課　市民窓口担当
☎(46)0170

いーばしょ通信 第40号

問合先 長寿介護課　高齢者支援室

公衆衛生学会において、都留市高齢者生活調査について発表しました！

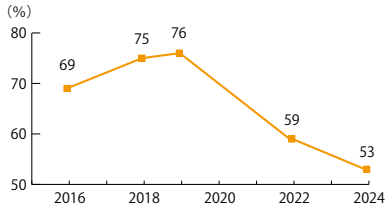


10月31日、静岡県で開催された第84回日本公衆衛生学会において、2016年より実施している都留市高齢者生活調査の分析結果を発表しました。

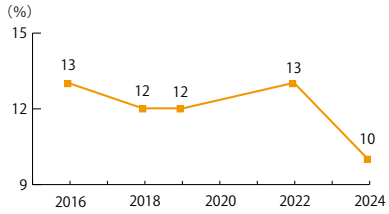
テーマ　介護予防事業による高齢者の健康行動および健康指標への影響：８年間の縦断調査

コロナ禍を含む８年間に渡る地域在住高齢者の行動要因と健康状態の変化を確認し、本市における介護予防事業の成果を検証しました。

◆地域活動不参加者の割合



◆抑うつ該当者の割合



【分析結果】

2016年から2024年にかけて地域活動に新たに参加する方の割合が増え、抑うつ傾向の方が減少傾向にあることが確認されました。

これらのことから、**本市の介護予防事業は住民の健康行動を促進し、健康維持に寄与した可能性がある**ことが分かりました。

※2017年から行っている通いの場「いーばしょ」事業は、これまでの調査結果より、高齢者の特徴として、ひざ痛などの運動機能障害があること、認知機能低下やうつ病の傾向があることが報告され、これらの課題解決のため介護予防事業として、スタートしています。

都留市高齢者生活調査を実施します！



市内在住65歳以上で介護保険認定を受けていない方を対象に１月中旬に郵送にてアンケート調査を実施します。ご自身の健康状況の確認と今後の市における健康づくり活動の参考のため、ぜひご協力ください。

セーフコミュニティ つる

～世界基準の安全・安心なまちづくり～ 第92号

問合先　地域環境課　地域振興担当

◆ 交通安全対策委員会の活動を報告します！ 反射材パレード

11月27日、都留文科大学周辺において反射材を身に着けながら行進し、反射材着用をＰＲする「反射材パレード」を開催しました。

パレード前には、都留文科大学６号館前とオギノ都留店にて、つるビーと一緒に授業終わりの大学生に向けて、反射材の啓発活動・配布も行いました。

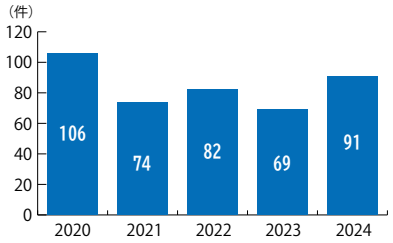




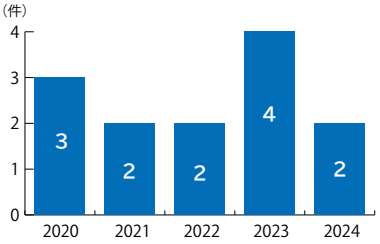
◆防犯対策委員会 詐欺に遭わないために

市民課によせられる詐欺の相談件が増えています。最近ではＳＮＳやインターネットを悪用した投資詐欺やロマンス詐欺、ニセ警察官詐欺などが増加しており、30代から50代の若い世代の被害が増加しています。

●本市の詐欺についての相談件数



●本市の詐欺被害件数



防犯対策委員会では、市民の皆さまに寸劇や体操を交えて、詐欺の手口や対策をお伝えしています。地域の集まりに出向き講座を実施していますので、ご希望の方は **地域環境課　地域振興担当【☎(43)1111　内線175】** までご連絡ください。

詐欺の手口は巧妙です。手口と対策を知って詐欺を防ぎましょう。



対人関係に影響！？愛着障害

問合先　健康子育て課　子ども家庭担当

「愛着障害」とは…

乳幼児期に特定の人（親など）とこころの絆がうまくいかず問題を抱えている状態のことを指します。

愛着障害の人は、対人関係において親密さを避ける傾向、怒りや不安感、自分を責めて落ち込むなどの情緒面の不安定さ、自己肯定感の低さなど問題を抱えたまま大人になり、苦しんでいる人が少なくありません。心理的な絆である「愛着」は、将来の対人関係を築く上で重要であり、子どもだけでなく大人にも必要不可欠です。



何歳からでも遅くない！！愛着形成に取り組もう！

愛着障害が気になったら…まずは愛着形成に取り組んでみましょう！愛着障害の予防にも有効です。

①タッチング（触れ合う）しよう

触れることによる皮膚への刺激は、温かさ、密着感、触れる位置など神経の働きをとおして脳に伝わり、自律神経系、内分泌系、免疫系に影響を及ぼし全身に作用します。その刺激を心地よいと感じることにより、安心感の獲得など情緒面にプラスの影響をもたらします。



②安全基地・安心基地をつくろう

恐怖や不安、怒り、悲しみなどのネガティブな感情を持ったときに守ってくれる、特定の人と一緒にいるとき「落ち着く」「ほっとする」などのポジティブな感情を生み出してくれる安心基地ができることが愛着形成につながります。特定の人はパートナーや友人などもなり得ます。



③ありのままの自分を受け入れよう

まずは、自分に優しくなりましょう。自分を認め、ほめることが重要です。身体的なケアを取り入れたり、自分が好きなことをひたすらする時間をつくるなど、自分を大切にする時間をつくってみてください。

他人と比較する必要はありません。自分を優先してみましょう。



まずは…

ひとりで悩まずに相談しましょう！

身近な人に相談しにくい場合は、第三者に話してみませんか？

健康子育て課では、保健師などの専門職による相談をご案内します。

いーばしょ 通信 第42号

問合先 長寿介護課　高齢者支援室

「いーばしょ」を紹介します！

叶う会（宝地区）

令和６年７月から活動開始

地域の人たちと「いーばしょ」をやってみたいという話からスタートしました。活動内容は健康体操や製作活動などです。参加者の皆さんからは「近所であってもなかなか会うこともないので、活動日が楽しみ。」と話がありました。

取材当日は理学療法士の平井先生との健康体操の日でした。日々の中でできる体操を教えてもらいながら、自分の身体と向き合いました。

＜活動情報＞
活動場所 桂林寺（都留市金井 397）
活動日程 月２回　**参加費** 無料
対象者 宝地区にお住まいの方



前列左から３番目　会長　小林さき子さん
右から２番目　副会長　田邉とい子さん
後列左から３番目　会計　織田美和子さん



セーフコミュニティ つる

～世界基準の安全・安心なまちづくり～ 第94号

問合先 地域環境課　地域振興担当

◆ ダイアローグ（対話）

１月 28 日～ 29 日、セーフコミュニティ対策委員会と白石アドバイザーとの「ダイアローグ（対話）」を行いました。

ダイアローグでは、６つの各対策委員会が令和７年度の活動報告を行い、活動に対する悩みの解決やアドバイスをいただくことができました。また、29 日には、「外傷サーベイランス委員会」を開催し、有識者や警察など専門的な見地から、対策委員会の活動に関するデータを分析し、今後の活動に対する助言をいただきました。

いただいた助言などを活かし、対策委員会の活動がより効果的なものとなるよう努めていきます。



▲ダイアローグの様子



▲外傷サーベイランス委員会の様子