



広がっています、ハンドサイン運動 ～交通安全対策委員会～

交通安全対策委員会では、横断歩道で「渡りたい」意思表示をすることの大切さを知ってもらう活動として、運転手や歩行者といった全ての年齢層を対象にハンドサイン運動の普及を行っています。

市内の園児や児童を対象に開催している交通安全教室においても、子どもたちに体を動かしながらハンドサインを実践してもらい、交通安全意識の向上に向けた活動を行っています。今後も、交通安全教室を通して、子どもたち自身だけでなく、子どもたちを通してご家族の方にもハンドサインの普及・啓発活動を行っていきます。



～横断歩道を渡る意思を伝えるハンドサイン～
サンクスハンド！



市立病院より

問合せ先 市立病院 事務局

地域医療連携室が移動しました！

市立病院では、正面玄関東側へ新たに地域医療連携室を増築し、移動しました。

これまで以上に支援体制の強化を図り、公立病院として地域医療の基幹的な役割を果たしてまいります。



あたたかい気持ちをありがとうございます

公益社団法人山日YBS厚生文化事業団様より、病院へ車椅子2台の寄附をいただきました。県民の皆さまのお気持ちが込められた今回のご厚意の品につきましては、当院において大切に使用させていただきます。公益社団法人山日YBS厚生文化事業団様、ありがとうございました。



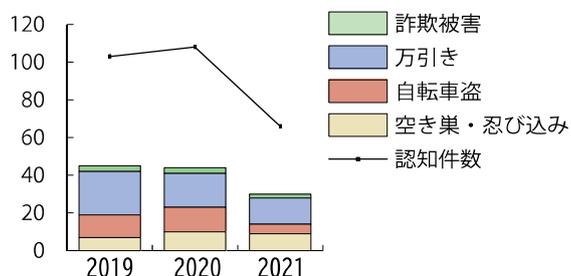


見直しましょう おうちの防犯対策

防犯対策委員会では、市内で発生している犯罪の現状や防犯対策について、地域の皆さまに正しい知識や認識を周知する活動を進めています。都留市ではどんなリスクがあり、どんな対策が必要なのか、ぜひこの機会におうちの防犯対策を見直してみてください！

直近3年間の大月警察署の犯罪統計の推移を見ると、全体の認知件数は減少していますが、「万引き」「自転車盗」「空き巣・忍び込み」といった窃盗の件数は大きく変化が無い状況です。

また、平成30年に行った市民意識調査では、「詐欺被害」に不安を感じる方が多い結果でした。統計上は数件で被害が少ないように見えますが、市消費生活相談窓口には多くの相談が寄せられていますので、注意が必要です。



出典：大月警察署犯罪統計

「おうちの防犯対策」できることから始めてみましょう！

ドアや窓の施錠を忘れない

「面倒だな」と思っても、少し家を出るだけの時でも、普段から鍵をかける習慣をつけましょう。



玄関の照明や防犯カメラをつける

玄関の照明は、人感センサー式がおすすめです。

また、防犯カメラは犯罪が起きた後だけでなく、予防にも効果的です。



自転車には必ず鍵をかける

自転車盗の多くは、鍵をかけていない状況で発生しています。「自分は大丈夫だろう」と思わずに、鍵をかけましょう。



非通知の電話には出ない

知り合いや公共機関から非通知で電話がかかってくることはありません。

「怪しい電話かも」と疑いましょう。



犯罪被害に対しては、「怖いな」と思いつつ、実際にどんな対策をしたらいいのかわからないことも多く、不安になってしまうことも多いのではないのでしょうか。おうちの状況によって対策はさまざまではありますが、まずは小さなことや、できることから始めてみましょう！

青色防犯パトロールカーで地域の見守りを実施しています！

市では、地域の見守り活動を強化するため、地域防犯推進員が青色防犯パトロールを実施しています。

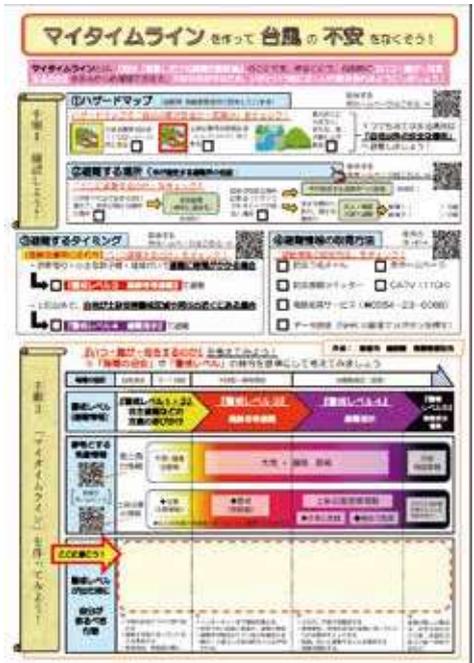
毎日、学校周辺を中心に、市内のさまざまな場所をパトロールしていますので、見かけた際はお声がけください。





日常生活から防災・減災に対する意識をしてみましょう！

台風や大雨の時、どこに避難するのか、ご家庭や一人ひとり異なります。また、人によって何を基準に避難を開始するのか、タイミングもそれぞれ異なります。



マイタイムラインをご存じですか？

大切な命を守るため、いざという時に慌てず正しい行動がとれるように「マイタイムライン」を作成しましょう。自分（家族）だけの避難行動計画「マイタイムライン」を作成することで台風や大雨の時に「いつ・誰が・何をすべきなのか」を事前に確認できます。

防災・減災対策委員会では、地域の防災力を高める活動のひとつとして、「マイタイムライン」の作成を解説する動画を作成しています。YouTubeでご覧いただくことができますので、ぜひ動画を見ながら作成してみてください。また、他にも防災に関する動画も作成していますので、ぜひご覧ください。



セーフコミュニティ活動を YouTube で発信しています！

都留市では、平成30年度から取り組みを開始したセーフコミュニティ活動について、市民の皆さんに広く知っていただくため、様々な媒体や機会を使って啓発活動に取り組んでいます。

その一環として、インターネットでの動画配信も進めています。セーフコミュニティの説明だけでなく、対策委員会ごとに啓発動画も作成していますので、ぜひご覧ください！



「75歳いきいき心体測定会」のお知らせ

問合せ先 長寿介護課 包括支援担当

足腰の強さ・認知機能・栄養状態などを測定し、健康度を確認することで健康寿命の延伸につなげるため「75歳いきいき心体測定会」を月に1回実施しています。対象の方には通知をお送りしますので、ぜひご参加ください。また、検査だけでなく、健康に関するアドバイスや情報もお伝えしています。

対象者

75歳になる方（誕生月の前月に通知を発送しています）

内容

- 身体測定（身長・体重・血圧など）
- 体力測定（握力・歩行・バランスなど）
- 認知機能検査

参加者の声の一部

「もの忘れが気になり受けてみた。自分の得意不得意を客観的に知ることができた！」

「握力など測る機会があまりなかったため、受けてみると楽しかった！」





健康な身体づくりのために「口腔ケア」に気をつけましょう！

高齢者の一般負傷の危険ランキングでは、1位「転倒」、2位「転落」について、「食物の誤嚥・誤飲」が第3位になっています。誤飲・誤嚥による肺炎や呼吸困難などが、全身に大きな影響を及ぼすこともあります。健康的な毎日を過ごすために、口を清潔に保ち、誤嚥予防に取り組みましょう！

1つ以上当てはまると、オーラルフレイル（歯や口の働きが衰えている状態）かも…

- 口の渇きが気になる
- よくむせる
- 食べこぼしがある
- 噛めない食品が増えてきた
- 滑舌が悪くなった

おうちでできる口腔ケア

①舌磨き

実は口腔ケアには「舌磨き」も大切です。舌ブラシを使って、歯だけでなく舌も磨くことで、お口の中を清潔に保ちましょう。



②唾液腺マッサージ体操

指の腹で唾液腺（奥歯あたりの耳の横から顎下までの周辺）に触れ、そのままぐるぐる円を描くように優しく指を動かし刺激します。唾液が出ると食べ物が飲み込みやすくなります。



食生活改善推進員中央研修会で啓発活動を行いました

都留市の高齢者が安全に過ごせるまちにするために、今回は、食生活改善推進員の皆さんと高齢者の健康づくりに取り組んでいます。美味しく安全に食べて、いつまでも元気でいられるように皆さんと一緒に、バランスの良い食事やお口のケアを合わせた健康づくりに取り組んでいきましょう！



一人歩き（徘徊）に悩むご家族の方へ

認知症高齢者等個人賠償責任保険事業の活用を

市では、高齢者や家族が安全に安心して暮らせるよう、認知症のある高齢者などが他人にけがを負わせたり、他人の財産を壊したりし、法律上の損害賠償責任を負う場合に備えた保険事業を実施しています。

なお、この保険の加入については、まず「SOSネットワーク」に登録していることや、病院の医師から認知症の診断を受けていることなどが条件となっています。まずはお気軽にご相談ください。

SOSネットワーク事業

対象となる方の情報を市に登録し、あらかじめ警察などに状況共有を行うことで、行方不明になった際に警察に加え、事業の協力団体と連携して対応にあたることで早期に発見・保護に繋げる事業です。

認知症サポーター養成講座を開催します！

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る人です。あなたも認知症サポーターになりませんか？

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受講される際は、マスクの着用をお願いします。

日時 7月19日（火）13時30分～15時

場所 いきいきプラザ都留

対象 市内に在住の方 **定員** 10名程度（要申込） **費用** 無料



子育てに関する悩みは気軽にご相談ください！ -親と子の安全対策委員会-

乳幼児期は、子育てに悩みを抱えることが多い時期ですが、どこに相談していいかわからず悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。育児のストレスを軽減し、楽しく子育てをしていくために、市内の相談窓口などの一部を紹介しますので、気軽にご利用ください。



子育てほっとステーション ▶ 都留市下谷 2516-1 いきいきプラザ都留1階

母子保健コーディネーター、利用者支援専門員、保健師などが妊娠から子育て全般に関する相談に対応します。

ほっこりルーム

コロナ禍において子どもを遊ばせながら子育ての話ができる『親子の居場所』です。日頃の不安や悩みを話すことができます。

すこやか相談（発達相談）

『ことばが遅い』『あちこち動き回りじっとしてられない』など、お子さんの発達などの相談に対し、医師などが対応します。

ひだまり相談

「こどもとの関わり方がわからない」「育児に自信が持てずに不安」「よく眠れない」など子育ての悩みに関し、臨床心理士などが対応します。

地域子育て支援拠点（地域子育て支援センター）

保育園・認定こども園入園前の親子の交流の場の提供と、子育てについての相談、情報提供を行います。また、リズム遊び、おはなしの会など楽しい遊びを用意しています。

「子どもの部屋」 ひまわり幼稚園地域 子育て支援センター

▶ 都留市つる 2-3-23

開地保育園地域 子育て支援センター

▶ 都留市小野 623



「安全・安心フォーラムつる 2022」を開催します！

世界基準の安全・安心なまちづくり「セーフコミュニティ」の国際認証を2021年8月に取得したことを記念し、都留市のセーフコミュニティの取組について皆さんに周知する「安全・安心フォーラムつる」を開催します。

日時 8月20日（土）13時30分～17時（受付：13時～）

会場 都の杜うぐいすホール 大ホール

内容

オープニングセレモニー 都留文科大学合唱団

第1部 基調講演 「子どもたちへ伝えるメッセージ
～今、知ってほしい命の安全のこと～」

第2部 6つの対策委員会からの取組報告

※会場の感染症対策ガイドラインに則って開催します。事前の申込は不要です。





対策委員会からのお知らせ・募集

防災・減災対策委員会

日頃から災害に備えましょう！

女性の視点や力を活かし、家庭や地域でご活躍いただけるように、様々な企画を進めています。ご希望されるグループの皆さま、お声がけください。

【準備している企画の例】

○災害について知ろう

～これまでの災害、今後心配される災害は？～

○避難計画を立てよう

～大雨や地震等の災害時、どうやって避難する？～

●問合せ先 総務課 危機管理担当

高齢者の安全対策委員会

「今生きてます体操」を一緒に踊ってみませんか？

現在CATVで放映している「今生きてます」体操の動画リニューアルを進めています。

動画に出演して一緒に体操をしてくれる方・団体を募集していますので、ぜひご応募ください！

●問合せ先 長寿介護課

現在放映している動画はQRコードからご覧いただけます。



防犯対策委員会

防犯教室のお申し込みを受け付けています！

防犯情報やおうちでできる対策、詐欺被害の防止など、様々な内容がありますので、地域の集まりやサークル活動などでぜひご活用ください！



●問合せ先 地域環境課 地域振興担当

交通安全対策委員会

啓発動画を作成しました！

反射材を身につけていただくことで、夜間の歩行者事故を予防する活動を進めています。

今回、反射材の効果を知っていたくための啓発動画を作成しましたので、ぜひご覧ください。



親と子の安全対策委員会

これって虐待？

啓発動画でご紹介しています

虐待について市民の皆さんに知っていただくため、啓発動画で分かりやすくご紹介しています。

第1弾



第2弾



心の健康対策委員会

ゲートキーパー養成講座のお知らせ

悩みを抱える人が気軽に相談できる環境づくりを進めていく活動の一環として、悩んでいる人に気づき・声をかけ・話を聞く「ゲートキーパー」の養成を進めています。



今年の養成講座は、11月1日（火）に行う予定です。ぜひご参加ください。

●問合せ先 健康子育て課 健康づくり担当

安全・安心フォーラムつる 2022 を収録で行いました

安全・安心フォーラムつる 2022 は、新型コロナウイルス感染症の急速な感染拡大を受け、規模を縮小し、関係者のみで収録を行いました。収録の様子は、CATVで放映するほか、YouTubeでも公開しますので、詳細が決まりましたら市HPなどでお知らせします。

市役所庁舎入口で企画展示を開催します

9月6日（火）～30日（金）に市役所庁舎入口にて、セーフコミュニティの取り組みについてPRする企画展示を開催します。

これまでの都留市の取り組みについてご紹介する展示のほか、対策委員会の活動展示、セーフコミュニティを推進する他の自治体の展示なども行いますので、市役所にお越しの際はぜひご覧ください。

協働通信

地域のお知らせ

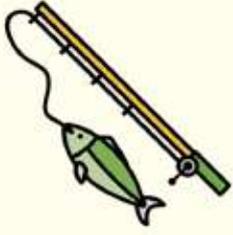
◆開地地域

開地地域協働のまちづくり推進会
宮澤 宏会長

8月21日に開地地域ふれあい集
会を「すげのレジャー」で開催し
ました。この事業は、野外活動と
おとして、地域住民同士の交流を
深めるとともに地域の良さを再確
認することを目的としています。

新型コロナウイルス感染拡大に
伴い、2年間中止していましたが、
協働のまちづくり連絡会の感染防
止の基準に基づき、長時間の滞在
は行わず、午前中のみで開催とし
ました。

当日は地域住民約60名の参加が
あり、充実した時間を過ごしてい
ました。



▽都留市まちづくり市民活動支援センター
都留市中央3-8-1
都留市まちづくり交流センター
▽開館時間
火曜日(祝日除)9時~17時
▽問合せ先
TEL (43) 13321 FAX (43) 13322



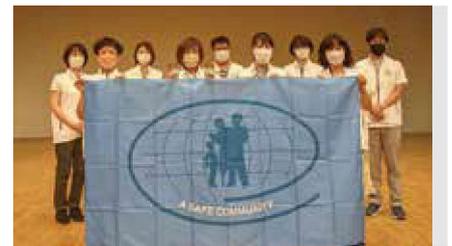
セーフコミュニティ つる

～世界基準の安全・安心なまちづくり～ 第53号

問合せ先 地域環境課 地域振興担当

安全安心フォーラムつる 2022が行われました

8月20日に行われた安全安心フォーラムつる2022の様子が、先月CATVなどでも放映され、市役所入口にて活動内容や取り組みを知ってもらうための企画展示を行いました。QRコードより、活動内容および収録当日の様子が動画にてご覧いただけます。ぜひご覧ください！



心の健康対策委員会よりお知らせ

ゲートキーパー養成講座

日時 11月1日(火) 18時30分~20時 (受付開始18時)

場所 いきいきプラザ都留 3階研修室 定員 60名 参加費 無料 (事前予約制)

第1弾！新たな「いーばしょ」を紹介します！

市内には、現在32カ所の「いーばしょ」が活動しています。今回は、令和2年度以降に活動をスタートさせた団体を紹介します。

せせらぎ会（谷村地区）

令和3年10月から活動開始

町の念願だったコミュニティセンターが完成したのを機に活動を開始！「どこからともなく聞こえてくる桂川のせせらぎをいつまでも心地よく味わえるように」と会の名前にしました。健康体操を主活動にしながら毎回おしゃべりの花が咲きます。

生きた花も咲かせたいと春と秋には季節の花苗を植え付け、センターの玄関を飾っています。

みんなも共にフレッシュに、元気に花を咲かせています。

コロナ感染対策に気を配りながら、体と脳を動かして健康づくりに励んでいます。



※撮影時のみマスクを外しています。

左から

会計の前田 俊子さん、会長の白水 明美さん、副会長の矢田 英子さん、副会長の庄司 章子さん

<活動情報>

活動場所

幸町コミュニティセンター

活動日程

毎月第3水曜日 13時30分～15時

参加費

なし

対象者

幸町地区にお住まいの方



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54号

問合せ先 地域環境課 地域振興担当

みんなで使おう！反射材やライト

交通安全対策委員会では、反射材やライトを身に付けていただくことで、夜間の歩行者事故を予防する活動を進めています。夜間に外出する際、反射材を身に付けることは重要ですが、実際にどのくらい自分の身を守るものであり、どの程度運転手に気づいてもらえるものなのか、その効果について知っている人は多くないかもしれません。

そこで、対策委員会独自で実験を行い、実験結果をまとめた啓発動画を作成しました。動画はCATVで放映するほか、YouTubeでも公開していますので、ぜひご覧ください。皆さんも一緒に、反射材やライトを身に付け、夜間の交通事故防止に取り組んでいきましょう！



【CATV】

日時 11月1日（火）～7日（月）

① 10時30分～ ② 12時30分～

③ 17時30分～ ④ 20時30分～

※時間が前後する場合があります。

【YouTube】





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55号

問合せ先 地域環境課 地域振興担当

『これって虐待？』第2弾 虐待行為を改善しよう！ ～親と子の安全対策委員会～

親と子の安全対策委員会では、「児童虐待」を減少させる活動を行っています。今年度は第2弾となる啓発動画を作成しました。日々の何気ない行動が、子ども達にとっては苦痛に感じる行動かもしれません。子ども目線で「虐待」について考え、正しい知識と行動から予防対策を実践していきましょう。



【CATV】

- 日時 12月1日(木)～7日(水)
- ① 10時30分～ ② 12時30分～
 - ③ 17時30分～ ④ 20時30分～
- ※時間が前後する場合があります。

【YouTube】



防犯対策委員会が各種啓発活動を行いました！ ～防犯対策委員会～

○10月11日

「ながら見守りステッカー」贈呈式

10月11日からの「全国地域安全運動」にあわせ、大月警察署、都留市商工会、防犯協会大月支部などと本市が協力し、「ながら見守りステッカー」を作成しました。

初日となる11日には贈呈式が行われ、1,500枚のステッカーが地域の商店・企業などに配布されました。今後も安全・安心なまちに向け、地域の見守り活動にご協力をお願いいたします。



○10月15日・16日

子どもの犯罪被害防止キャンペーン カインズスーパーセンター都留店



オギノ都留田野倉店



○10月17日

女性の犯罪被害防止キャンペーン 都留文科大学にて（1日警察官 Momoka さん）



パートナーシップ企業を募集しています！ ～心の健康対策委員会～

心の健康対策委員会では、パートナーシップ企業を募集しています。市内に事業所があり、従業員の心の健康を維持する各種取り組みを実施している企業などが対象となります。詳細は市HPをご覧ください。





日常生活から防災・減災に対する意識をしましょう！ ～防災・減災対策委員会～

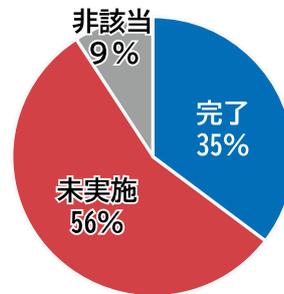
大地震に備えよう！ ～家具・家電などの転倒・落下防止～

地震災害では、揺れが発生した直後に家具や家電の転倒などの大きな危険が襲い掛かります。

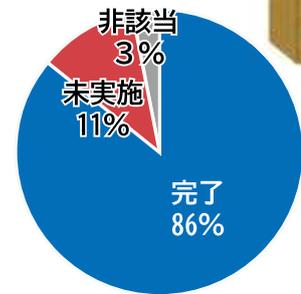
令和3年度から、家具・家電の固定などに関するアンケートを実施しています。ある地区のアンケート結果によると、最も人が無防備になる寝室の対策について、右の結果となりました。

もしもの時の大ケガを防ぐためにも、物の下敷きにならない確認は「あたりまえ」にしていきたいですね。

地震に備えた寝室の対策について



家具や家電を固定している



就寝中に物の下敷きにならないための対策を実施している



地域の自主防災を考える ～つる防災ラボの学習動画をご覧ください～

お住いの地域の防災力を高め、災害に強い体制を作るために皆で勉強する「つる防災ラボ」を開催しています。

これまで、自分だけの避難行動計画である「マイタイムライン」の作成方法に関する動画や、自主防災会で地域の安全確認や独自の訓練を数多く実施している与縄地区自主防災会への取材動画を作成し、地域の自主防災活動を活発化させるための技術や考え方を提供しました。

これらの動画は、ラボ参加者以外の方にもご覧いただけますので、ぜひご覧ください。



マイタイムライン



与縄地区自主防災会インタビュー

冬場の「猫背」に要注意！

問合先 健康子育て課

寒くなってきたことで、運動不足に加え、たくさん着込むことで体が動きにくくなり、ついつい背中を丸めたくくなりますよね。猫背は見た目だけでなく、首・肩こりや胃腸の不調など、身体にもさまざまな影響を及ぼします。

冬場に猫背にならないためのポイント

おなか・首を温める

冷やさないポイントを絞って寒さ対策を行うことが効果的です。

おなかは腹巻、タイツ、スパッツなどを、首元はマフラー、ネックウォーマーなどを利用しましょう。



体操・ストレッチをする

猫背は重い頭を支えるのに負担がかかり血行が悪くなるため、首・肩こりにつながります。

肩甲骨周辺をしっかり動かすことで血行を促進し、肩こりの予防も期待できます。

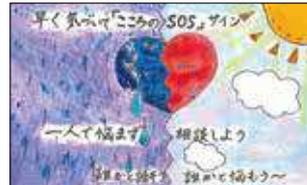
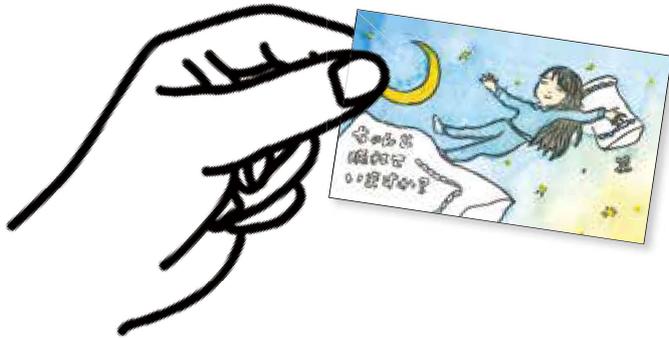


日常生活の中で前かがみの姿勢や長時間同じ姿勢にならないように心がけることから始め、体に影響が出始める前に改善しましょう。



メッセージカードを作成しました！ ～心の健康対策委員会～

心の健康対策委員会では、「相談窓口の周知・啓発活動」として、皆さんご自身や周りの方が悩みなどを抱えたときに、どこに相談したらよいのか知ってもらうためにメッセージカードを作成しました。



相談窓口

- ◆こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
受付時間：365日24時間体制
(但し、平日12～13時を除く)
- ◆都留市健康子育て課
健康づくり担当
☎0554-46-5113
受付時間：平日8時30分から17時15分

都留市セーフコミュニティ 心の健康対策委員会

裏面



昨年の広報2月号でカードデザインを募集し、小学生から大人の方まで幅広い年代の方にご応募いただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。今後、市内の施設などに設置していく予定ですので、見かけたら、ぜひ手に取ってご覧ください。

皮膚のバリア機能を強化しよう！

問合せ先 健康子育て課

冬は乾燥するため、ハンドクリームを使っている人も多いのではないのでしょうか。肌は水分量が10%以下になると“かゆみ”などの皮膚トラブルが起こります。

皮膚のバリア機能に異常があると…

アレルギーなどの異物が皮膚から侵入し、免疫（体内に侵入した外敵を壊したり体外に追い出したりする防御機能）を刺激します。次にアレルギーが侵入してくると、一度入ってきた敵を覚えていて、二度目に来たときは、より強い反応やさまざまな症状が現れます。



皮膚のバリア機能の強化方法

- 肌をゴシゴシこすらず泡で洗う
- 熱い湯は避ける
- やわらかいタオルで押さえ拭きをする
- 毎日スキンケアをする
- 手洗いや消毒後にこまめにハンドクリームを塗る
- 適度に汗をかく（汗をかきっぱなしは悪化の元なので注意）

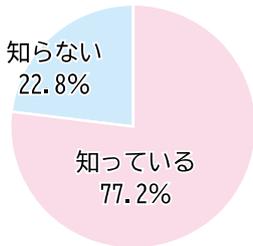




産業まつりで行ったアンケート結果をお知らせします！

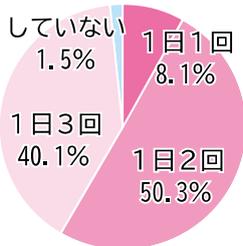
昨年産業まつりにて、「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」の周知活動とアンケート調査を実施しました。

○高齢者の一般負傷による救急搬送について1番多い原因が「転倒」と知っている



○市内高齢者の歯磨きの状況

歯磨き



舌磨き



食べカスが口に残っていない綺麗な状態を保ち、健康な毎日を送りましょう！

「転倒・転落しない」ために…
健康な身体づくりをしましょう！



今、生きてます体操



楽ひざ体操

市立病院内でデジタルサイネージを活用した周知活動を行っています

市立病院の受付や耳鼻科・眼科待合室において、デジタルサイネージで口腔ケアや「今、生きてます体操」や「楽ひざ体操」などの情報を発信しています。来院の際にはぜひご覧ください。



白タクは違法であり危険です！

問合せ先 地域環境課 地域振興担当

通常のタクシーは、各車両に確実に損害を弁償できる保険の加入や、乗務員が第2種免許を保有しているプロのドライバーであること、日々の運行前にアルコールチェックを実施すること、車両の点検は毎日実施することが義務付けられており、安全面が担保されています。

「白タク」の危険性

「白タク」とは、国の許可を受けていないにもかかわらず、有償で旅客運送をする違法タクシーの事です。「白タク」は保険の加入内容が不明であり、場合によっては、損害を十分に弁償できない内容になっている可能性があります。違法であり、危険なものであることを十分認識し、利用しないよう注意してください。

○普通自動車の場合



○軽自動車の場合



※白地でもオリンピックなどの特別なデザインプレートは、緑の枠があり許可を持ったタクシーです。

※道路運送法による福祉有償運送の許可を受けている場合など、白ナンバーで運行できる例外があります。