

<http://city.gotemba.shizuoka.jp/>

CONTENTS

特定健診、もう受けましたか?.....	2・3
チャレンジ・節電ライフ!.....	4
市民協働型まちづくり事業を紹介します	5
ごてんば情報	6



※ QRコードを読み取ると、市携帯サイト
がご覧になれます。



Proud!

東日本大震災の復興を支援しよう

Japan

夏登山の
安全とともに

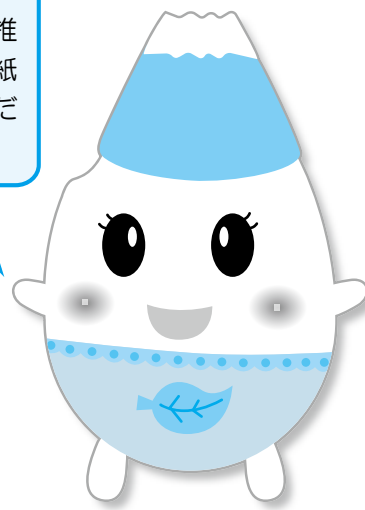
新橋浅間神社で行われた富士山開山式。今年も3歳児の健脚祈願が行われました。おはらいが始まると緊張した様子の子どもたちでしたが、始まる前はこれとおりの元気いっぱいの笑顔を見せてくれました。(7月1日撮影)

特定健診

もう受けましたか？

市では5月末に、40歳以上の国民健康保険加入者の人と75歳以上の後期高齢者医療の被保険者の人に受診票をお送りしました。もう、受診はお済みですか？ 特定健診を受けて、年に一度は自分の健康チェックをしましょう。

国保年金課 ☎ (82) 4121



はじめまして！
食育推進キャラクター「ごてんばこめこ」です。
健康のために、年に一度の特定健診を受けてね！！
もし保健センター（健康推進課）から個別相談のお手紙が来たら、ぜひ利用してください。お電話待ってます♪

食育推進イメージキャラクター
「ごてんばこめこ」 ▶

日本人の死因の約6割は生活習慣病で、メタボリックシンドローム関連疾患（内臓脂肪症候群）も増加しています。メタボリックシンドロームを放っておけば、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命にかかわる重大な病気を引き起こす原因になりかねません。

特定健診は、あなたがメタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病に近づいていないかを調べます。健診の結果により、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された人は、保健師や管理栄養士などの専門家による個別相談（特定保健指導）により、生活習慣の改善に役立つ支援が受けられます。

※個別相談は、特定健診の結果、特定保健指導の対象となった人への相談です。

特定健診・個別相談の流れ



特定健診Q&A

Q メタボ健診？ 健康に自信があるから大丈夫！ 関係ないでしょ？

A 生活習慣病は自覚症状が出にくく、「あんなに元気だったのに、ある日突然倒れた」「気づいた時は手遅れだった」というケースも少なくありません。だからこそ特定健診が大切です。自覚症状がない異常も発見することができます。健診は、自分の健康法をチェックするチャンスです。異常がなければ今のままでOK。異常が見つかったら生活改善をして、次の健診で結果を確認します。年1回の健診を健康管理に役立ててください。

Q 忙しくて時間がとれないんだけど…

A いざ病気になるまでのことを想像してみてください。通院・入院にどのくらいの時間が掛かるのでしょうか。家族団らんや趣味の時間も当然削られます。失うかもしれない時間に比べて、健診の時間はほんのわずか。なんとか時間をつくれませんか？

Q せっかく元気に過ごしているのに、わざわざ病気探しをする必要なんてない…

A 病気が初期の段階で見つけ、早期に治療すれば、治療に掛かる時間も費用も労力も最小限で済みます。手遅れになるから、「この状態になる

Q 受けに行くのが面倒くさいわ。

A 特定健診はおトクな健診。健診を受けた医療機関の医師から直接、受診結果を聞けるばかりか、「異常を発見して終わり」ではなく、生活習慣病のリスクが高いと判定された場合、引き続き保健師・管理栄養士などから生活習慣改善、健康回復のためのサポートを受けられます。生活習慣病の前兆に気づかないまま重い病気を発症してしまつと、医療費が家計を圧迫するだけでなく、

頑張れ！いきいきさん！



からだ生き生き情報

暑い夏、節電対策もあって、何とか乗り切るために、どのような工夫をしていますか？ 汗をかくと気になるのが、水分補給！！ 皆さん、しっかり水分をとっていますか？ 熱中症対策のために、水分補給は大切です。

汗をかくと、水分とともに塩分も失われます。そこでスポーツ飲料は水分と塩分を補給するのに適しています。しかし、糖分も多く含まれているので、飲みすぎは糖尿病など生活習慣病の原因になりかねません。スポーツ飲料だけでなく、水やお茶を取り入れて飲みすぎを予防しましょう。その日の天候や体調、運動量に合わせて調節し、上手にこの夏を乗り切ってください！



▲市役所1階にある脂肪の見本

これ何でしょう？
「これは脂肪の見本です。自分の脂肪の量を知ることができます。市役所1階にあります。」

受診者の声より

受けてよかったわ

A さん（女性69歳）の場合
腹囲・体重・血圧・LDLコレステロールが高く、なんとかしなくてはいけないと、わかつてはいるけど、なかなかできませんでした。そんな時、個別相談を受け、担当スタッフと相談した中で、週に4～5回のウォーキングという目標を見つけ決意しました。スタッフに励まされながら続けられたから、半年で体重マイナス3キログラム、腹囲マイナス2.5センチ！！
今年の健診が楽しみです。

家庭でもできる節電対策に取り組みましょう

東日本大震災の影響で、電力が十分に供給できない状態が続いています。既に各家庭では節電対策に取り組んでいただいています。計画停電や大規模停電を回避するためにも、引き続き節電にご協力をお願いします。

なお、暑さが厳しい日に、過度にエアコンなどを控えると、熱中症を引き起こす恐れがあります。特に、高齢者や小さなお子さんがいる家庭では、無理のない範囲で節電を行ってください。

環境課 ☎ (83) 1603

電力の使用状況を 確認しましょう

東京電力から各家庭に届けられる「電気ご使用量のお知らせ」の中ほどに、前年同月の使用電力量が記載されています。前年と比較して、電力の使用がどれだけ削減できているかを確認してみましょう。

節電のポイント

夏の日中、電力使用の8割以上はエアコン、冷蔵庫、照明、テレビで占められています。

この4つの分野で節電を行うことにより、大きな効果を得ることができます。下の表を参考に節電に取り組んでみてください。

分野	チェック項目	節電効果	
		削減電力	削減率
エアコン	室温 28 度を心がけましょう。	130W	10%
	“すだれ”や“緑のカーテン”などで窓からの日差しを和らげましょう。	120W	10%
	無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう。	600W	50%
冷蔵庫	冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込まないようにしましょう。	25W	2%
照明	日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう。	60W	5%
テレビ	省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。	25W	2%
温水洗浄便座	便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能があれば、利用しましょう。 上記の機能がなければ、コンセントからプラグを抜きましょう。	5W	1%未満
炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しましょう。	25W	2%
待機電力	リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜きましょう。	25W	2%

「緑のカーテン」コンクールを実施しています

日の当たる窓や壁を、アサガオやゴーヤなどのつる性の植物で覆う「緑のカーテン」は、夏の強い日差しを和らげ室内・壁面・地面の温度上昇を抑える効果があります。

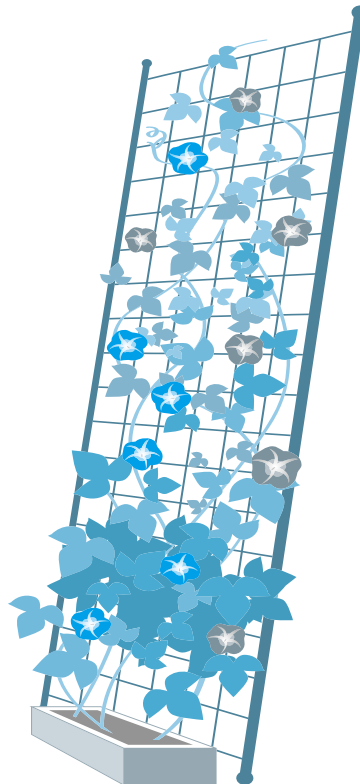
「緑のカーテン」は、エアコン等の空調機器の使用を抑える身近な節電対策として有効です。

- ▶公共施設でも節電対策を継続しています。
市でも電力使用量 15%削減のため、各施設において照明の間引きや、利用時間の変更等の節電対策を継続しています。市民の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
- ▶節電に関する情報は、次のホームページで確認できます。

御殿場市 <http://city.gotemba.shizuoka.jp/>
経済産業省 <http://www.meti.go.jp/>
全国地球温暖化防止活動推進センター <http://www.jccca.org/>

- ▶静岡県では、8月31日まで節電サポート相談窓口を開設しています。
電話番号／055(951)8231
受付時間／午前9時から午後5時まで
(土・日曜日を除く)

御殿場市では、9月末日まで「御殿場市緑のカーテンコンテスト」の募集を受け付けています。環境課窓口などで配布している応募用紙に必要事項を記入し、見事に育てた緑のカーテンの写真を添付し応募してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。環境課へお尋ねください。



市民協働型まちづくり事業を紹介します



市では、市民のみなさんと行政が協力・連携して公共的な課題に取り組む「市民協働型まちづくり」を進めています。

ここでは6月26日(日)に開催された事業提案説明会、審査会を経て決定された今年度の市民協働型まちづくり事業を紹介します。

市民協働課 ☎ (82) 4308

市民提案事業

市民活動団体が、その専門性を生かして計画した事業です。

▼NPO富士山御殿場ガイド「御厨の風」

事業名／御厨の古道へ
矢倉沢往還 箱根裏街道を記録に残そう
事業概要／市内にある「矢倉沢往還」「箱根裏街道」などの古道は、非常に大切な存在です。

実地調査や現地解説を行い、保護運動の発展と、市民の人の郷土愛を育み地域

文化の再発見につなげます。

▼NPO法人発達支援センター御殿場教室

事業名／発達障害児・者とその家族に対する療育相談会
事業内容／発達障害のある子どもたちやその家族が日常生活や育児の場で抱く心配・不安・重圧を、少しでも和らげようとアドバイスをを行う事業です。

当NPOの経験者が相手役となり、相談会を通してケアを実施します。

▼御殿場 基礎科学研究会

事業名／科学的な考え方、数理の楽しみ方入門
事業内容／理数離れが叫ばれる高校生や、科学に関心がある市内在住の人に、講義を通じて科学的考え方や現象データをわかりやすく伝えます。

数理を楽しんでもらえる話題を提供し、科学を学ぶきっかけにしています。

▼御殿場マタニティサポート事業名／産後エクササイズ教室

事業内容／様々な身体トラブルを抱えている産後女性を対象に、医学的専門知識

を持つ理学療法士がエクササイズ教室を開催します。

育児環境改善、産後女性の活発な社会参加に寄与します。

▼新農業実践会

事業名／農作物の放射線の影響を正しく理解し消費者、生産者の安全、生活を守る
事業内容／講演等の開催を通じて、昨今話題に上がる放射能と農作物に関して学びます。

農家や市民が放射能を正しく理解することで、冷静な対応を促し、混乱の防止が期待できます。

行政提案事業

行政が実施を予定している事業をより効果的に実施するために、行政から市民活動団体に参画を求める事業です。

▼NPO法人富士の麓・水と緑と風の家

事業名／富士岡地区ふるさと景観づくり事業と市民参加のイベント実施
事業内容／黄瀬川沿いの遊歩道、二子山海の見える丘、五本松展望台の整備・

「市民協働型まちづくり」とは…

市民・自治会・市民活動団体など御殿場市で生活・活動する皆さんが行政と協力・連携し、住みよいまちづくりを考えていくことです。



▲黄瀬川での作業の様子

保安全管理、樹木の植栽をして、近隣住民のみならず他の地域の人々の利用を促進し、多くの住民にコミュニケーションの場として利用していただきます。イベントの実施・PRにより多くの市民参加・利用を図ります。

第10回よさこい御殿場を開催します

第10回
よさこい御殿場

9/3 午後3時～9時

市内のよさこいチームのほか、県内外からも多数参加し、約20チームが花みずき通りで流し踊り、富士見公園でステージ踊りを披露します。花みずき通り、富士見公園ともに出店もありますので、ぜひご来場ください。

商工観光課 ☎ (82) 4622

オープニングイベント

会場／花みずき通り
内容／①はたらく車大集合!!…午後3時～4時30分
消防、警察、自衛隊等のはたらく車を展示します。
②わらし競争…午後4時30分～5時50分



ステージ踊り

会場／東田中富士見公園
(開始…午後3時、終了…午後8時40分)



流し踊り

会場／花みずき通り(東田中シャトレーゼ付近からミスタードーナツ付近)
(開始…午後5時50分、終了…午後8時)
車両交通規制／シャトレーゼ付近からミスタードーナツ付近を、午後3時から8時まで、車両規制・一方通行等全面的に交通規制します。
※JR御殿場駅周辺、会場周辺の県道御殿場・箱根線、国道138号は、車両駐車禁止区域です。車両の駐車はご遠慮ください。
※イベント当日の車両交通規制の案内は、広報ごてんば8月5日号の発行に合わせて、全戸配布します。

2012年(平成24年)
「市政力レンダー」の広告主を募集します

市では、自主財源を確保するため、2012年(平成24年)市政力レンダーに企業・事業所・自営業などを営む人からの有料広告を募集します。応募をお待ちしています。

市政力レンダーの概要／
○体裁 B4判(B3・2つ折り、針金中綴じ)
○発行 12月上旬(予定)
○配布 約29,500部
○市内全域に配布
掲載期間／平成24年1月～12月
広告の大きさ・枠数・掲載料金など／
○大きさ 縦5枚×横16枚
○規格 カラー(CMYK)
○枠数 1月当たり2枠 全24枠
○掲載料金 1枠5万円(この他に版下作成料が掛かる場合があります)
※掲載月・募集枠を超えた場合は、後日、申込者の抽選によって決定します。また、申し込みが募集枠に達しない場合は、その数に達するまで一定期間先着順に受け付けます。
掲載できない広告及び業種／
(1)法令等に違反するものまたはその恐れのあるもの
(2)公序良俗に反するものまたはその恐れのあるもの
(3)政治活動、宗教活動、社会問題等についての主義主張に係るもの



▲完成イメージ

(4)名刺広告(単に法人その他の団体の名称または個人の氏名を表示し、これらを公衆に周知する広告)
(5)美観風致を害する恐れのあるもの
(6)公衆に不快の念または危害を与える恐れのあるもの
(7)風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律第2条に掲げる営業に該当するもの及びこれに類するもの
(8)前各号に掲げるもののほか、広告掲載に適当でないとして市長が認めるもの
申し込み・問い合わせ／8月31日(水)まで(必着)に、市役所4階秘書広報課広報広聴スタッフにある所定の申込書に必要事項を記入して、広告原案(デッサンなどで可)を添えて、直接または郵送で、〒412-8601 秘書広報課広報広聴スタッフ ☎ (82) 4127へ
※申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。
HP <http://city.gotemba.shizuoka.jp/>

グループサークル

vol.331

～沖縄の風を御殿場に～

琉球エイサー太鼓「海風」



私たちは、2008年1月に御殿場に発足し、今年で4年目を迎えます。

当初は、エイサーをやりたいとの思いで、結成しましたが、エイサーを通じて皆様にも楽しんでもらえるよう、ボランティアをメインに活動しています。

そもそもエイサーとは、沖縄の伝統芸能で、かつては旧盆に各家を回り、無病息災・家内安全・商売繁盛を祈り、祖先の霊を供養する行事でした。今では結婚式やお祭りなどの祝い事でも広く用いられている行事です。

私たちの「海風」という名も沖縄の読み方で「うみかじ」と読み、まちや皆様方を盛り上げ、風を吹かせたいとの願いを込めて命名し、今では、御殿場の行事を中心に介護施設を訪問したり、夏祭りに参加したりと活動の幅を広げています。

メンバーは小学生から40代までいて、一人ひとりが皆様に楽しんでもらえるよう、日々精進しています。

まだまだ、未熟な私たちですが、演舞を行う私たちと、見ていただいている皆様とが共に楽しめるような演舞を目指します。

また、一緒に盛り上げてくれる方も募集しています。よろしく願います。

代表・執筆／田坂 博樹 ☎ 090(5605)0653

「リポーター」



高橋 てる 輝くん
3年生

御殿場市中山
全校生徒…630人



僕達の富士岡中学校は、現在約630人の生徒が生活しています。中には、東日本大震災の影響によって避難してきたJFアカデミーの生徒もいます。彼らとは、どの学年、クラスの生徒たちも仲良く共に過ごしています。

現在、生徒会では重点活動として「清掃活動」に取り組んでいます。月に2度、ふだんやらないような所を掃除したり、全員で教室を清掃し、奇麗さを競うコンクールを行ったりして、清掃活動を活性化できるように取り組んでいます。

また、エコ活動にも力を入れています。現在行っているのは、アルミ缶とペットボトルキャップの収集で

す。これは、エコにつながるもので、3年・2年・1年の縦割り活動として行い、回収率を競うなどとして取り組んでいます。

まだまだ紹介したいことはありますが、僕は会長としてこんなにみんなが協力的に活動に参加してくれていることをうれしく思っています。これからも、もっと生徒会活動を活発にし、学校を良くしていきたいです。



▲回収されたペットボトルキャップ

防災
豆知識
vol.58

防災マップについて

東日本大震災では、岩手県釜石市の14の小中学校でハザードマップ等による防災教育により、校内にいた生徒全員が無事でした。このように災害による被害を軽減するには、自分の住むまちの災害危険性を知ることが重要です。



現在の御殿場市防災マップは、市内を30に区分し、自主防災会の協力のもと平成20年3月から平成22年3月に作成されました。道路や河川、境界等まちのつくりをはじめ、ブロック塀や耐震性のない橋、土石流危険区域等の危険箇所及び避難場所・避難路・救護所等、災害時に役立つ場所や防災に関する情報が地図化されています。これらをデジタル化して市のホームページでも配信しています。

防災マップでまち歩きをして、オリジナルの防災マップを作ってみてはいかがでしょう。

問い合わせ／危機管理室
☎ (82) 4370



このお知らせ記事は、
市携帯サイトでもご
覧になれます。

情報ひろば

HP…ホームページ

市民芸術祭 募集

◎ほのぼのコンサート参加団体

期日／平成24年1月21日(土) 午後1時30分

会場／市民会館 大ホール
対象／市内に在住・通勤・通学している人、市内で演奏活動をしている人、または御殿場市文化協会加盟団体で、事前の打ち合わせ・リハーサルに参加し、当日の舞台運営に協力できる人

※参加団体の各代表者全員で「ほのぼのコンサート」運営委員会を組織、事業の運営・実施にあたります。
参加料／有り(後日連絡)

◎コーラスフェスティバル

参加団体

期日／平成24年1月22日(日) 午後1時30分

会場／市民会館 大ホール
対象／市民または市内に通勤・通学している人からなる合唱グループ

※参加団体の各代表者全員で「コーラスフェスティバル」運営委員会を組織、事業の運営・実施にあたります。
参加料／1団体5,000円

※御殿場市文化協会に加盟していない団体は、別途未加盟料として1団体1,000円が必要です。
※園児・児童・生徒で構成される団体は、参加料が半額になります。
※共通事項

募集

消費生活講座受講者

市消費生活センターでは、「平成23年度消費生活講座」の受講生を募集します。

◎第1回「住まいの防犯対策・悪質リフォーム被害に遭わないために」

期日／9月13日(火)

会場／市役所3階 第3会議室

講師／一級建築士 杉山克秀

◎第2回「最近の葬儀事情」

期日／10月12日(水)

会場／市役所3階 第3会議室

講師／消費生活コンサルタント 佐伯美智子

◎第3回「相続、成年後見制度について」

期日／11月10日(木)

会場／市役所3階 第3会議室

講師／弁護士 中村光央

◎第4回「まつみおばあのお笑いコーナー」死ぬまで自分で使所に行きたい

期日／12月15日(木)

会場／市民交流センター「ふじざくら」

申し込み・問い合わせ／9月30日(金)まで(当日消印有効)に、文化スポーツ課または市役所各支所にある所定の用紙に必要事項を記入して、直接または郵送、ファクスで、〒412-8601 文化スポーツ課内市民芸術祭実行委員会事務局 ☎(82)4319、FAX(82)4533へ

PHOTO MY TOWN

7/10 消防操法大会で優勝!

平成23年度駿東支部消防操法大会が7月10日に清水町の清水中学校グラウンドで行われました。

炎天下の中、第3分団第2部(神場)がポンプ車操法の部で見事優勝を果たしました。小型ポンプ操法では、第3分団第1部(森之腰)が素晴らしい操法を展開しましたが、惜しくも入賞は、逃しました。

また訓練礼式の部では第1分団(御殿場)が一糸乱れぬ礼式を披露し、来場者から多くの拍手をいただきました。



▶ポンプ車操法の様子



▶訓練礼式の様子



▲小型ポンプ操法の様子

7/12 交通安全標語表彰

第18回御殿場市交通安全スローガンコンクールの表彰式が、市役所で行われました。

このコンクールは、交通安全の啓発を目的に、市内の小学校5年生と市民を対象にスローガンを募り、1,218点の応募作品の中から10点(優秀賞2点、佳作8点)を選んだものです。

優秀賞には、渡邊隼人さんの「あぶないよ よそみとびだし ふざけあい」(小学生の部)と、内田佳宏さんの「ゆずりあう心と ゆとりの運転マナー」(一般の部)が選ばれました。



▲若林市長(中央)と受賞された皆さん

7/23 熱戦! ドッジボール大会!

市子ども会世話人連合会50周年記念ドッジボール大会が、市体育館で開催されました。

大会は、ドッジボールを通じて児童の体力の向上、協調性を養い、子どもの健全育成を図る目的で毎年行われているもので、今回が18回目の開催となります。

試合は、各校区の代表チームが出場。男女それぞれ、1・2年の部、3・4年の部、5・6年の部の6チームに分かれて行い、どのチームも一丸となって、白熱した試合を見せてくれました。選手たちの頑張りに、観客席からも大きな声援が送られていました。



▲一生懸命プレーする選手たち

初心者合気道教室(第2期)

参加者

日時／9月11日(日)から11月27日(日)までの日曜日 午後6時〜7時(計10時間)

会場／市体育館

対象／中学生以上の初心者

参加料／3,000円(年間)

募集人数／20人

申し込み・問い合わせ／9月2日(金)までに直接または電話で、市体育協会 ☎(80)5566、または文化スポーツ課 ☎(82)4135へ

ふじのくにチャンネル ACTION参加者

地球温暖化を防止するために県民運動「ふじのくにエコチャレンジ」に参加しませんか?

詳細は下記URLをご覧ください。
受付期間／平成24年1月6日(金)まで
募集部門／①エコライフ部門…家族や仲間を取り組む生活の中のエコ活動
②イベント部門…環境に関するイベ

お知らせ

文化協会関連事業

市民会館リニューアルオープン
記念「星守る犬」上映会

上映会の前に、リニューアルオープンセレモニーが開催されます。

日時／10月2日(日) 午後1時〜

会場／市民会館 大ホール

入場料／前売り券500円、当日券700円

※チケット販売開始は8月21日(日)からです。

チケット取扱場所／市民会館 ☎(83)8000、森の腰エビショッピングセンター ☎(81)25000
問い合わせ／文化協会 ☎(82)4533



このお知らせ記事は、市携帯サイトでもご覧になれます。

情報ひろば

健康

◎9月の胃がん検診日程

受付時間／午前8時30分～10時
負担金／800円（学年齢で70歳以上の人は無料）
持ち物／送付された受診票

実施日	会場	実施日	会場
9月 2日(金)	時之栖地区 コミュニティ供用施設	15日(木) 16日(金) 20日(火)	竈区公民館
5日(月)	印野地区 コミュニティ供用施設	21日(木) 22日(木)	神山区公民館
6日(火) 7日(水) 8日(木)	御殿場市保健センター	26日(月) 27日(火)	富士見原集会所
9日(金)	市役所玉穂支所	28日(水) 29日(木)	町屋中央公民館
12日(月) 13日(火) 14日(水)	大坂地区 コミュニティ供用施設	30日(金)	駒門地区 児童厚生体育施設

敬老祝い金は、これまで8月31日現在で70歳以上の人に支給していましたが、今年度から学年齢で70歳以上の人が支給対象となります。これにより、今年度中に70歳になる同級生は、全員に敬老祝い金が支給されることになります。

また、「温泉会館等利用無料券」と「はり・灸・マッサージ治療費助成券」についても同様に、交付対象者の年齢を学年齢に変更しました。今年度の支給対象者は、下表のとおりです。

◎敬老祝い金
変更します

情報ひろば

お知らせ

東日本大震災復興チャリティイベント・県民の日協賛
秩父宮記念公園無料開放

8月21日の県民の日協賛として、無料開放を実施します。入園料・駐車料金共に無料になります。

また、ふろしき市（フリーマーケット）や、手作り体験ブース、コンサート、露天出店などのイベントも開催します。

日時／8月21日(日) 午前9時～午後5時30分（ふろしき市は午後3時まで）
会場／秩父宮公園内各所
問い合わせ／秩父宮記念公園 ☎（82）5110

敬老祝い金等支給対象者を
変更します

敬老祝い金は、これまで8月31日現在で70歳以上の人に支給していましたが、今年度から学年齢で70歳以上の人が支給対象となります。これにより、今年度中に70歳になる同級生は、全員に敬老祝い金が支給されることになります。

また、「温泉会館等利用無料券」と「はり・灸・マッサージ治療費助成券」についても同様に、交付対象者の年齢を学年齢に変更しました。今年度の支給対象者は、下表のとおりです。

◎敬老祝い金
変更します

静岡県認知症コールセンター開設

静岡県認知症コールセンターでは、認知症の介護経験がある「認知症の人と家族の会静岡県支部」の会員が相談員となり、親身になって相談をお受けしています。

認知症のことで困ったり、悩んでいる人は、ひとりで悩まずご相談ください。

相談日時／毎週月・木・土曜日 午前10時～午後3時
※祝日および12月29日～1月3日を除く

相談料／無料
※電話代は、相談者負担となります。

相談電話番号／ ☎ 0545(64)9042
問い合わせ／県長寿政策課 ☎ 054(221)2336

◎9・10月の定期予防接種（経口ポリオ）日程

受付時間／午後1時30分～午後2時
会場／保健センター
持ち物／母子健康手帳、予防票

実施日	接種対象者（個人通知）
9月 5日(月)、8日(木)、9日(金)、12日(月)、14日(水)、15日(木)、16日(金)、29日(木)、30日(金)	◎1回目 平成22年12月1日～平成23年5月31日生まれ ◎2回目 平成22年6月1日～平成22年11月30日生まれ
10月 3日(月)、6日(木)、7日(金)、14日(金)	※上記の者の他、7歳6カ月未満で、まだ受けていない人

	温泉会館等利用無料券	はり・灸・マッサージ治療費助成券
対象者	平成24年3月31日現在において、70歳以上の人（昭和17年4月1日以前に生まれた人）	平成24年3月31日現在において、65歳以上の人（昭和22年4月1日以前に生まれた人）
交付場所	地区または区が主催する敬老会	
有効期間	平成23年10月1日～平成24年9月30日	

対象者／平成24年3月31日現在において、70歳以上の人（昭和17年4月1日以前に生まれた人）
交付場所／地区または区が主催する敬老会
◎温泉会館等利用無料券、はり・灸・マッサージ治療費助成券

牛乳パックやアルミつき紙パックの資源回収にご協力ください!!

テトラパックグループは、紙容器のリサイクルを応援しています。

1 切り開く
2 水ですすぐ
3 乾かす
4 回収ボックスに入れる
5 再生製品にリサイクル

有料広告

特定非営利活動法人 エコハウス御殿場
〒412-0045 静岡県御殿場市川島田 1446-10
【電話・FAX】0550-88-3337

就職面接会「大学生等就職フェア」開催

申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

日時／8月22日(月) 午後0時30分～4時
会場／ふじさんめっせ 大展示場（富士市柳島）
内容／企業の人事担当者との個別面接・選考、就職相談コーナー、面接直前セミナー
対象／平成24年3月卒業予定の大学、大学院、短大、高専、専修学校等の学生及び卒業後3年以内の既卒者
持ち物／履歴書、筆記用具、ハローワークカード（既卒3年以内で持っている人）
問い合わせ／静岡労働局職業安定部 職業安定課 ☎ 054(271)9968、県経済産業部就業支援局雇用推進課 ☎ 054(221)2573

市民伝言版

◎自衛官採用制度説明会
防衛省採用試験の事前説明会を開催します。
日時／8月23日(火) 午後6時～9時
会場／市民交流センター「ふじざくら」第1会議室
対象／平成24年4月1日現在 18歳以上 27歳未満の人及びその家族

◎自衛官採用試験案内
右表のとおり自衛官採用試験の案内をします。
問い合わせ／自衛隊静岡地方協力本部沼津地域事務所 ☎ 055(916)0605、市総務課 ☎ (82)4320

お詫びと訂正…7月20日号でお知らせした東日本大震災支援金のお知らせのなかで、高田歌謡教室様の支援金額を311,927円と記載しましたが、321,927円の誤りでした。お詫びして訂正します。
問い合わせ／秘書広報課 ☎ (82)4420

保健センター健康相談

※会場はいずれも保健センターです。
●乳幼児健康相談 予約不要
 乳幼児の身体測定、育児・栄養相談などに応じます。
 期日／9月26日(月) 受付時間／午前9時15分～10時15分
 ※込み合いますので、0歳児は早めにお越しください。
●成人健康相談
 期日／9月12日(月) 受付時間／午後1時30分～2時30分
 30日(金) 受付時間／午前9時30分～10時30分
 内容／生活習慣病予防に関する健康・栄養相談、骨密度測定、健診結果の見方などに保健師・栄養士が応じます。
 申し込み／事前に電話または直接、健康推進課へ

プレママ学級（妊婦教室）

日時／9月9日(金) 午後1時10分～3時30分
 会場／保健センター
 内容／分娩の経過と呼吸法、妊婦体操（実習）
 持ち物／母子健康手帳、麦茶・水など、筆記用具
 ※動きやすい服装でお越しください。

9月の健康診査・予防接種

会場／保健センター ★印は、健康相談と同時に実施します。
 ※健診の問い合わせは、当日の午前中までに健康推進課へ

名 称	実施日 …	対象（誕生日）	受付時間	持 ち 物
●赤ちゃんセミナー (平成23年5月生まれ)	6日(火) … 20日(火) …	1日～15日生まれ 16日～末日生まれ	午後1時00分 ～1時20分	母子健康手帳
●6カ月児健康診査 (平成23年2月生まれ)	7日(火) … 21日(火) …	1日～15日生まれ 16日～末日生まれ	午後1時15分 ～2時00分	母子健康手帳、アンケート
●1歳6カ月児健康診査 (平成22年2月生まれ)	13日(火) … 27日(火) …	1日～15日生まれ 16日～末日生まれ	午後1時15分 ～2時00分	母子健康手帳、アンケート
●2歳児健康相談 (平成21年8月生まれ) ★歯みがき指導	20日(火) …	生まれた日による 区分はありません	午前9時30分 ～10時30分	母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
●3歳児健康診査 (平成20年8月生まれ)	14日(火) … 28日(火) …	1日～15日生まれ 16日～末日生まれ	午後1時15分 ～2時00分	母子健康手帳、3歳児健康診査アンケート、尿
●定期予防接種（BCG） (平成23年生まれ)	2日(金) … 28日(火) …	5月16日～末日生まれ 6月1日～15日生まれ	午後1時30分 ～1時50分	母子健康手帳、予診票 ※左記の対象者の他、生後6カ月未満の未接種者も接種できます。

御殿場健康福祉センター 9月の各種相談

●エイズ検査、肝炎検査 電話予約制・匿名
 日時／9月1日(木) 午前9時30分～11時30分
 申し込み・問い合わせ／医療健康課 ☎(82)1224
 ●精神保健福祉総合相談 電話予約制
 日時／9月26日(月) 午後1時30分～3時30分
 内容／精神障がい者の適正医療、社会復帰・ノイローゼなどに関する相談
 申し込み・問い合わせ／福祉課 ☎(82)1222
 ●食品衛生相談
 日時／毎週月曜日 午前9時～正午、午後1時～4時
 問い合わせ／衛生業務課 ☎(82)1223
 ●飼えなくなった犬・ねこの引き取り
 日時／9月8日(木)、21日(火) 午後1時30分～2時
 手数料／
 ○生後90日を越える犬・ねこ…1頭につき2,000円
 ○生後90日以下の犬・ねこ…1頭につき400円
 持ち物／保険証等本人確認書類、犬の場合は愛犬手帳
 問い合わせ／衛生業務課 ☎(82)1223
 ※会場はいずれも御殿場健康福祉センターです。

情報ひろば

☐…Eメール

市民伝言版

「夏休みの思い出を絵日記に描こう」作品募集

市内の公園で遊んだ思い出を絵日記に描いてみませんか？

応募された作品は、9～10月中旬に市体育館に展示されます。

期間／8月31日(水)まで
 対象／小学生以下

賞／応募された人の中から100人に図書カード(500円分)を進呈申し込み・問い合わせ／9月7日(水)までに、直接または郵送で、〒412-0042 萩原754の5 御殿場総合サービス総合管理課 ☎(82)4236へ

訪問看護師就業セミナー開催

訪問看護のやりがい・楽しさ・面白さを知っていただくために、訪問看護師就業セミナーを開催します。
 日時／9月10日(土)・17日(土) 午前9時30分～午後0時30分
 ※このほかに、実習(希望日)を3時間程度行います。
 会場／サンウェル沼津 中会議室(沼津市日の出町)
 内容／再就業看護師の体験談、訪問看護ステーションの見学等
 対象／看護職資格者
 受講料／無料
 ※セミナー中は、託児サービスが利用できます(要予約)。

申し込み・問い合わせ／10日前までに電話またはファクスで、県訪問看護ステーション協議会事務局 ☎054(202)1752、FAX054(202)1753へ

無料就労相談・支援実施中

厚生労働省では、高校中退・不登校・ひきこもり等の社会的自立を目指す若者の相談、就学・就労支援を実施しています。

日時／日曜・祝日を除く午前10時～午後6時
 会場／しずおか東部若者サポートステーション(三島市本町)
 問い合わせ／NPO法人リベラヒューマンサポート ☎055(972)4344

サッカー教室・レディースフットサルスクール受講生募集

◎サッカー教室
 日時／毎週火・土曜日
 会場／御殿場トレーニングセンター天然芝グラウンド(ぐみ沢)または人工芝フットサルコート(西田中)
 内容／清水エスパスサッカースクールコーチおよびアシスタントコーチ2人によるサッカー指導(土曜日はNPOコーチ)
 対象／保育園・幼稚園年中児から小学6年生まで
 受講料／月額3,150～4,725円(消費税込み)
 ◎レディースフットサルスクール
 日時／毎週木曜日
 会場／御殿場トレーニングセンター人工芝フットサルコート(西田中)
 内容／NPO御殿場トレーニングセンターコーチによるフットサル指導
 対象／女性(年齢不問)
 受講料／1回630円(消費税込み)
 ≪共通事項≫
 申し込み・問い合わせ／NPO御殿場トレセン事務局 ☎(88)0670
 ※火・金曜日の午後4時30分から9時まで

労働問題の相談は最寄りの県民生活センターへ

県では、県民生活センター等の県下4カ所に労働相談窓口を設け、労働に関する問題について、幅広く相談に応じています。
 また、電話・メールでも相談を受け付けています。

日時／平日 午前9時～正午、午後1時～4時(12月29日～1月3日を除く)
 会場／東部県民生活センター(沼津市大手町)
 内容／労働条件・雇用・勤労者福祉・労働組合に関することなど
 相談料／無料
 電話相談窓口／☎0120(9)39610
 ※携帯電話・IP電話からはフリーダイヤルの利用ができません。
 問い合わせ／東部県民生活センター ☎055(951)9144
 ☐ tobu-syousou@pref.shizuoka.jp

ゆたかな暮らしのお手伝い

LPガス 充填・供給 販売・修理 配管工事

住宅設備 各種設備の提案・販売 施工・修理

その他 ●お米 精米・宅配 ●コインランドリー ホワイトピア

http://www.kajimaya.co.jp/

カジマヤ お問合せ先 ☎0120-0550-39

御殿場市くみ沢120-13

浄化槽清掃・管理致します。
 処分にお困りのタイヤ、
 家庭用のゴミ回収致します。

各種排管詰まり修理も承ります。

高森商事(株) 営業時間 平日：AM8:00～PM5:00 土曜：AM8:00～PM12:00(日曜・祝日を除く)

■本社 静岡県御殿場市寛498-2 ☎0550-82-1911
 ■タイヤカット工場(神場南企業団地内) 静岡県御殿場市神場3-18 ☎0550-80-3888

集中力・記憶力を育てる 右脳 幼児教室

先輩ママのインタビュー
 七田08の近況報告
 知育ソング 無料ダウンロード
 実際のレッスン動画 フラッシュカード 知育遊び等
 パパも来てね
 あなたはどんなママ？ 親子関係診断テスト

七田チャイルドアカデミー 裾野教室

無料体験レッスン 9/4日 9/19日 AM10:00～PM13:30

☎055(993)0110

★日・祝・夜も受付中！ お電話は今すぐ！※要予約

静岡県裾野市麦塚 20-2 20台まで駐車可 マックスバリュ東 150m 七田 検索

七田のサイトは子育て情報満載！



おすすめレシピ

Vol.356

水まんじゅう



【材料】10 個分
くず粉 50g、グラニュー糖 170g、水 500cc、
あん 200g、容器（ゼリーを作る型や、小さな湯
飲みなどを利用してよい）

【作り方】
①あんを 10 等分にして、丸めておく。
②鍋にくず粉、グラニュー糖、水を入れよくかき
混ぜる。



簡単に作れますので、ど
うぞお試しください。
日経つにつれ、くすの
弾力がなくなりますので、
お早めどうぞ。

渡邊あや子さん
(永塚)

③鍋を中火にかけ、泡立て器を使いかき混ぜる。
とろみが出て、乳白色から透明感が出るまで、焦
がさないよう気をつけながら、手を休めず混ぜ続
ける。
④火から降ろし、容器の半分くらいの高さまで入
れ、丸めたあんを沈める。さらに、その上にふた
をするように薄く流し込む。
⑤冷蔵庫で 2 ～ 3 時間冷やす。
⑥容器から取り出しやすいように器の回りを楊枝
やスプーンで 1 周回してから、皿に移す。
※作ってから 2 日間位までが食べごろです。



我が家のアイドル



滝口 紅葉ちゃん（10 カ月）
父・貴弘さん／母・八千代さん（西田中）
毎日可愛い笑顔をありがとう！明るく優しい子
に育ってね☆



石井 こころちゃん（左）（2歳7カ月）
父・義之さん／母・芳美さん（中畑南）
にこお姉ちゃんにいつもくっついてるここ
ちゃん☆いつまでも仲良しでいてね♪

※現在「我が家のアイドル」に掲載いただけるお子さんを募集中です。問い合わせ／秘書広報課 ☎(82)4127

市の人口

7 月 1 日現在
(外国人登録を含む) 合 計 90,147 人 (前月比△ 73 人) 男 46,113 人 女 44,034 人
世帯数 34,779 世帯 (前月比△ 95 世帯)

障がいのある人のための、カセットテープと点字による「広報ごてんば」もあります。問い合わせ／社会福祉課 ☎(82) 4238

この広報紙は、再生紙を使用しています。