

広報

ごてんば

2013
5/7
No.1200

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

実現させよう!

富士山世界文化遺産登録

CONTENTS

- 平成25年度 区長さんを紹介します……………2・3
子育て情報誌はぐくむ
～子ども家庭センターにみんな！おいでよ！～…4・5
国民健康保険の特定健診・特定保健指導が始まります…6
介護予防のための基本チェックリストを受けましょう……7
頑張っています！交通指導員……………8
6月4日(火)から10日(月)は歯と口の健康週間です……………9



原里地区



川島田 芹沢 邦芳	森之腰 ◎勝亦 邦博	杉名沢 永井 伸明	神場 勝亦 和彦	板妻 長田 忠造	保土沢 勝又 朝男	永塚 鈴木 勝巳	北畑 ○飯塚 省吾	大沢 ○長田 秀之	矢崎 勝間田 ひとし
--------------	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------

玉穂地区



茱萸沢下 三井 悟	茱萸沢上 ◎芹澤 邦夫	中畑東 ○長田 薫	中畑北 勝又 宏己	中畑南 土屋 章	中畑西 勝又 一造	川柳 ○大胡田 政行
--------------	----------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------

印野地区



小木原 山本 勉	時之栖 勝間田 政道	印野 ◎佐藤 明喜
-------------	---------------	--------------

高根地区



塚原 ◎杉山 半十	六日市場 後藤 隆太	美乃和 齋藤 秀和	清後 ○勝又 英夫	山之尻 滝口 典男	柴怒田 石塚 敏夫	上小林 ◎鈴木 平作	水土野 渡邊 忠夫	古沢 ○杉山 孝朗
--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------

自治会活動にご理解とご協力を

御殿場市では自治会（区・組）活動が大変活発に行われています。自分たちの住む所は自分たちの手で住みやすくしようという意識のもと、河川美化や道路清掃などの活動をはじめ、防犯灯の設置、ゴミ集積所の清掃管理や、災害に備えた防災活動なども自治会が行っています。また、市からの「広報ごてんば」やその他の刊行物、配布物などは、自治会の役員さんをお願いして、配布していただいています。

そのほか、道路の整備依頼やカーブミラーの設置なども、自治会を通じて市役所に要望していただいています。自治会では、区民の皆さんの交流活動として、盆踊り、体育祭、文化祭、敬老会、七五三、秋祭り、成人式など、子どもからお年寄りに至るまでのあらゆる年代を対象とした様々な活動が展開されています。自治会活動にご理解いただき、区・組の活動にご参加ください。

平成 25 年度

区長さんをご紹介します

地域のリーダーで市民と行政のパイプ役

私たちの生活に最も身近な自治組織として区があります。その代表者である区長さんには、行政事務の連絡や調整に協力をいただくとともに、皆さんの要望を市に伝えるなど、地域の活性化や市政の円滑な運営のために、ご尽力をいただいています。

◎は市区長会長、○は地区区長会長、○は地区副会長です。※敬称略

市民協働課 ☎ (82)4308

御殿場地区



御殿場 天野 好雄	深沢 鈴木 次久	東山 ○横山 良和	東田中 芹澤 賢治	二の岡 富田 重人	鮎沢 ◎湯山 兼治	新橋 石川 又英	湯沢 稲葉 光一
--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------



萩原 ○芹澤 裕久	二枚橋 勝又 英和	西田中 勝又 富男	北久原 鮎沢 雅信	仁杉 伊倉 隆義	栢ノ木 小野田 求	永原 高杉 金作
--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------

富士岡地区



竈 ◎榎林 博	萩蕪 杉山 一郎	沼田 内田 敏雄	二子 土屋 文雄	中山上 大庭 富夫	中山下 長田 光雄	風穴 ○石垣 潔	中清水 佐藤 直資
------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------

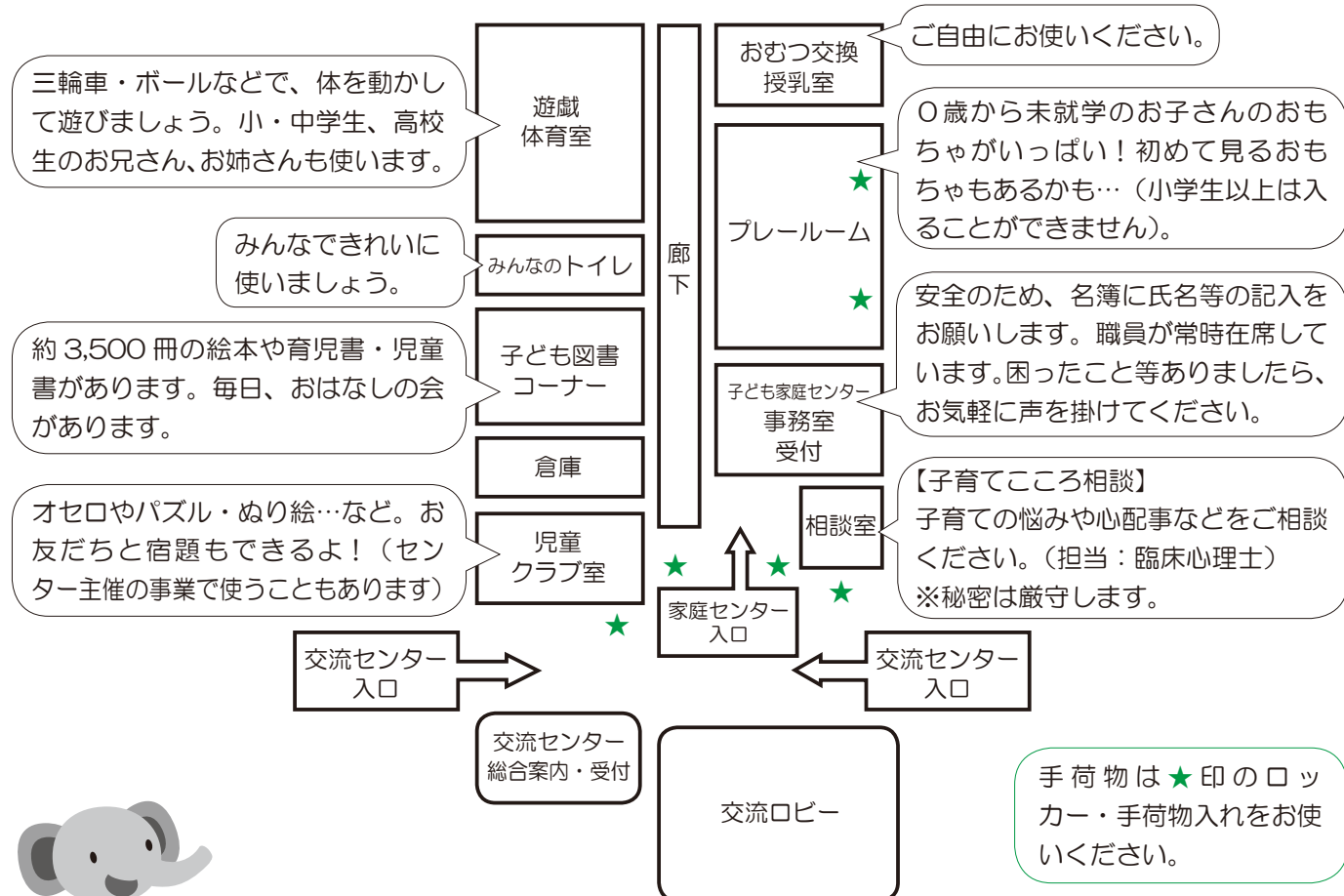


駒門 古屋 明	大坂 小林 一勇	町屋 武藤 敏正	高内 坂本 登志雄	尾尻 ○三井 公隆	神山 戸澤 正雄	富士見原 谷口 重雄
------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------

子ども家庭センターはあそびの宝庫

おもちゃや絵本、あそび、そして、友だち。子どもたちの大好きなものがいっぱい♪ ほっとできる場、うきうき、わくわくできる場、子ども家庭センターは、皆さんの子育てを応援します。

案内図



◆子ども家庭センターの利用について◆

【休館日】毎月第1月曜日（及び年末年始 12/28～1/3）

【開館時間】9:00～19:00

（12:00～12:30は清掃のため利用できません）

【対象年齢】0歳から18歳の子どもと保護者
（未就学児は保護者同伴）

「家庭センターでのおやくそく」

☆6歳以下（未就学）の子どもは、保護者と一緒に遊びます。
保護者は目を離さないようにしてください。

☆名札をつけましょう。

☆飲食禁止です。

☆携帯電話等の電子機器は使用禁止です。

☆おむつなど、ゴミはお持ち帰りください。

☆使ったおもちゃは、片付けましょう。

☆荷物は、ロッカーに入れてください。



子育てこころ相談

☆子育ていつもおつかれさまです☆

お子さんや子育てのことについて、こころの相談を行っています。

お子さんについて心配なことがある、もっと理解したい、子育てで疲れている…など、一緒に考えましょう。

【相談日】月4回（「センターだより」や館内掲示などでお知らせします。）

【対象】御殿場市に在住、もしくは通学しているお子さん（18歳まで）の保護者・家族

【担当】臨床心理士

【相談時間】50分

【申し込み】予約制（電話でお問い合わせください）



自由参加

実施日時は子ども家庭センターだよりやポスターなどでお知らせします。

＜遊戯体育室＞

☆リトミック☆

月に3回程度、リズムに合わせて、楽しく身体を動かしましょう。

●午前10時～10時30分…元気に走れるお友だち

●午前10時30分～11時…よちよち歩きのお友だち

●午後2時～2時30分…歩行が始まっていない赤ちゃん

☆からだを動かそう☆

マットや跳び箱・平均台などを使います。いろんなものにチャレンジしてみよう。
※赤ちゃん用のボールプールもあります。

＜製作＞

☆作ってハッピー☆

月に1回程度、色をぬったり、シールをはったり、楽しく簡単な製作をします。

☆日曜開店おもちゃ屋さん☆

廃材を使って、いろいろなおもちゃを月替わりで作ります。

☆季節の壁面飾り☆

季節に合わせた簡単な製作で家庭センターの壁面を素敵に彩ります。



▲おはなしの会

＜子ども図書コーナー＞

☆おはなしの会☆

手遊びや絵本・紙芝居の読み聞かせをしています。

●午前11時15分～午後2時30分～

☆おはなしたまて箱☆

月に1回程度、パネルシアターやエプロンシアターなど、お楽しみいっぱいにボリュームアップします。

☆絵本となかよし☆

月に2回程度、読み聞かせのアシスタントが読み聞かせをしてくれます。

＜児童クラブ室＞

☆童謡をうたおう ねむの花☆

月1回程度、童謡っていいな…と感じていただける楽しい会です。フルートの演奏もあります。

●午前10時30分～

申し込みが必要な事業

実施日時・募集開始などは家庭センターだよりやポスターなどでお知らせします。

＜乳幼児対象の教室・行事＞

- ☆双子サークル「ぐりとぐら」（通年募集）
- ☆産後エクササイズ ☆離乳食教室
- ☆親子おやつ教室 ☆きれいな乳歯の育て方
- ☆アタッチメントベビーマッサージ
- ☆おしゃべりパンダたのしい音楽会
- ☆人形劇「都会のねずみと田舎のねずみ」
- ☆幼児音楽教室 ドレミファランド

＜歳児別の行事＞

- ☆0歳児「ぴよぴよ」
- ☆1歳児「わんわん」
- ☆2歳児「ばおばお」



▲双子サークル「ぐりとぐら」

小・中学生の事業

実施日時・募集開始などは家庭センターだよりやポスターなどでお知らせします。

小・中学生も子ども家庭センター事業でさまざまな体験をしてみませんか！

☆料理教室 ☆ファーム ☆囲碁教室

☆おいしい紅茶のいれ方教室 ☆抹茶教室

☆おのりん体育教室 ☆和菓子教室 ☆俳句教室

※その他の教室や「宿題お助け隊」の各種事業も計画しています。



▲絵手紙教室

子ども家庭センターに
みんな！おいでよ！

☆お申し込み、お問い合わせは子ども家庭センターへ直接または電話で
〒412-0042 御殿場市萩原988
の1（市民交流センター「ぶじぎくら」内）
☎（70）6821、FAX（70）6825へ
HP <http://child.gotemba-sk.jp/>



はじめよう、元気なうちから介護予防！

介護予防のための基本チェックリストで 定期的に生活機能チェックを！！

市では、65歳以上の要介護・要支援認定を受けていない人を対象に「介護予防のための基本チェックリスト」を6月初旬に郵送します（平成25年度は4月1日現在で奇数年齢の人を対象にします）。

ご自分の健康状態の確認のための大切なチェックです。元気な人には当たり前の質問かもしれませんが、ご自身の振り返りとしてチェックしましょう。

介護福祉課 ☎ (83)1463

◎基本チェックリストとは？

高齢になっても元気で生活できているかどうか「生活機能低下の有無」を確認するものです。全国統一の25問を基礎に作成しています。いずれも「はい」「いいえ」で答えていただく簡単な質問です。

◎対象者は？

平成25年4月1日現在、65歳以上で、奇数年齢の市民（要介護・要支援認定を受けていない人）

返信していただいた「基本チェックリスト」で皆さんの生活機能の状況を市で把握します。
そして、それぞれの人にあった介護予防の取り組みを進めていきます。
介護予防は元気なうちから始めることが大切です。

基本チェックリストが送られてきたら

①郵送でチェックリストが届く
チェックリストの送付・返送の確認は、市が委託した業者が行います。



②チェックリストに記入する
質問事項に「はい」「いいえ」のどちらかでチェックをつける。
※身長・体重は数値を記入してください。



③期日までに返信用封筒に入れてポストへ投函
※切手は不要です。



④後日、市から結果アドバイス票を郵送します
それぞれの状態にあったアドバイスや、介護予防教室等の案内をお送りします。



◆介護予防でいつまでも元気で健康に暮らそう！◆

介護予防とは、介護を必要とする状態になることを防ぎ、今の健康状態を維持する取り組みのことを言います。こころやからだの働きや日常生活を送るための機能は何歳になっても使い続け、鍛えることで向上することができます。

介護予防教室は「介護が必要にならない」、「悪化させない」ために行います。いつまでも自分らしく自立した生活を送れるよう、介護予防の取り組みを始めましょう！

生活機能の低下が認められた人は…

介護予防教室に積極的にご参加ください！

市が実施する介護予防教室のご案内を送付します。
お住まいの地区を担当する地域包括支援センターの職員が、説明のために電話や訪問をします。積極的にご参加ください。

介護予防教室に参加するとこんないい効果が現れます！

今まで続かなかった人も
これならできる！

人前で自信を持って笑える口に！

かんたん体操で
転ばない身体づくり

お口のトラブル改善！

頭と身体を使って脳スッキリ！

賢く選んで上手に食べる！

早めの認知症予防！

おいしい食事で
若さを保つ！

★基本チェックリストを活用して、介護予防に努めましょう！

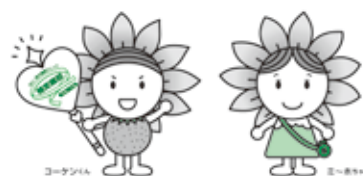
お手元に届いたら返信期日までに質問事項に回答いただき、同封の返信用封筒に入れてご返送ください。

国民健康保険の特定健診・ 特定保健指導が始まります

今年度の国民健康保険に加入している人の特定健診・保健指導についてお知らせします。

糖尿病、高血圧症、肥満症などの生活習慣病の予防のため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診（特定健診）と、健診結果に基づく保健指導（特定保健指導）を行います。対象者には、5月下旬に受診票をお送りします。

問い合わせ／国保年金課 ☎ (82) 4121



6月から8月までの
3カ月間で行います

◆対象者は39歳以上で、
自己負担額は5,000円です

国民健康保険の特定健診は、御殿場市医師会に委託して実施します。

対象者（国民健康保険に加入している39歳以上の人）には、5月下旬に受診票を送付しますので、指定された医療機関で受診してください。

自己負担額／5,000円

健診内容／問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査など

◆前立腺がん検診、
肝炎ウイルス検診の
同時実施について

国民健康保険に加入していて、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診の対象となる人は、特定健診と同時に検査を受けることができます。なお、国民健康保険以外の人で、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診の対象となる人にも、5月下旬にそれぞれの受診票をお送りします。



健診結果により
特定保健指導を実施します

健診結果により、メタボリックシンドロームの危険の度合いに応じて、対象者には健康推進課（保健センタ―）から生活習慣改善の

頑張れいきいきさん! vol.4



◆39歳未満の希望者の
健診も実施します

国民健康保険に加入している20歳以上39歳未満の自営業者などで、事業主健診を受ける機会のない人を対象にした健診も、特定健診

ための特定保健指導の案内を送付します。保健師や管理栄養士による個別相談を無料で受けられます。

◆後期高齢者医療制度の
健康診査も実施します

後期高齢者医療制度に加入している人の健康診査についても、静岡県後期高齢者医療広域連合から市が委託を受けて、国民健康保険の特定健診に準じた内容で同時期に実施します。対象者には5月下旬に受診票をお送りします。

◆脳ドック助成について

国民健康保険に加入している20歳以上の人で、特定健康診査や事業主健診を受けた人が対象になります。脳ドック助成を希望する場合は、事前に国保年金課へ申請してください（健診結果報告書が必要です）。
自己負担額／6,000円
※国民健康保険税を滞納していない世帯の人に限りします。



6月4日(火)から 10 日(月)は

歯と口の健康週間です



健康推進課 ☎ (82)1111

第 33 回

歯と口の健康大会開催

6/8 土

会場 市民会館
午後 1 時～ 3 時 30 分

内容／○式典及び 8020 コンクールの表彰

○幼稚園・保育園の歯科検診におけるよい歯の 5 歳児認定証交付式

○歯科衛生に関する相談・展示など

○図画・ポスターの展示

歯と口の健康週間にちなみ、市内の保育園、幼稚園、小・中学生から募集した、図画とポスター約 100 点を展示します。

展示期間／6 月 1 日(土)～ 8 日(土)

会場／市民会館



◆8020 コンクール応募者募集

対象／昭和 8 年 4 月 1 日以前に生まれた満 80 歳以上の人で、自分の歯が 20 本以上ある人(治療済み可)。
※応募後、歯科医院で審査を行い、該当者は「第 33 回 歯と口の健康大会」式典で表彰されます。

応募期間／5 月 24 日(金)まで

申し込み・問い合わせ／健康推進課 ☎ (82)1111

「食べる」という行為の大切さ



エコーデンタルクリニック
(大坂)

きつ かずのり
吉津 和憲さん

「食べる」という行為は自然界のあらゆる動物にみられる行為で、「食べられない」ということは死に直結し、食べることは命を維持していくには欠かせないものです。

私たち人間にも当てはまります。ゆりかごから墓場までついてまわるのが「食べる」ことなのです。

皆さんは、この「食べる」という行為が快適にでき

ていますか？おいしい食べ物をおいしくいただけていますか？食品の温度・香り・色・食感・飲み込みも「おいしさ」を左右します。

快適な「食べる」を維持していくには、健康な歯の存在が大変重要になってきます。ちなみに第一大臼歯という奥歯が 1 本失われると、物を噛み砕く能率が 20%低下することが知られています。

「食べる」ことの喜びを生涯維持していくために、お口について知ってみてはどうでしょう。自分自身だけでなく、お子様の将来のためにも役に立つと思います。深い知識はいりません。知らないことで損をすることが多いと思います。

今年も歯と口の健康大会が行われます。歯について少しだけ興味を持っていただけたら幸いです。



頑張っています！交通指導員

交通指導員は、市長から委嘱を受け、各小学校区で小学生が安全に登校できるように早朝の交通指導をしているほか、交通安全運動や、市や地区の行事など様々なところで活躍しています。

ここでは、新たに任命された 5 人を含む、48 人の交通指導員と「第 20 回交通安全スローガンコンクール」の入選作品を紹介します。

くらしの安全課 ☎ (82)4123



平成 25 年度 御殿場市交通指導員会名簿

校区	役職	氏名	区名	校区	役職	氏名	区名	校区	役職	氏名	区名
御殿場小	☆	瀬戸 正吾	萩原	原里小	◎	高橋 育男	北畑	富士岡小		岩田 佳之	中清水
		大嶋 弘三郎	西田中			米山 健一	保土沢		☆	児玉 十三年	中山下
		大沼 洋三	北久原			山崎 信次	板妻		◇	杉山 雅則	沼田
		野木 政夫	萩原		☆	笠継 克孝	大沢		◇	土屋 直人	大坂
		中島 征喜	東田中			猪俣 美智夫	永塚	神山小		中尾 正一	町屋
		清水 盛	二枚橋	朝日小		永井 春雄	森之腰			前田 毅	尾尻
東小	☆	小野 秀之	栢ノ木			山本 秀次	川島田		☆	芹川 良一	神山
		藤田 誠太郎	御殿場		☆	阿部 幸悦	川島田			澤 正男	富士見原
		深田 二六	深沢			佐々木 彰一	杉名沢		◇	石川 克己	高内
		杉山 壽	御殿場			森口 啓二郎	竈	高根小		勝亦 通	古沢
御殿場南小	☆	長田 正男	茱萸沢下	玉穂小	☆	井上 俊明	茱萸沢上			杉山 章夫	塚原
		石井 利夫	永原			勝又 昭夫	中畑東			佐藤 章	山之尻
	○	鈴木 敬夫	新橋			大胡田 春壽	川柳		☆	土屋 健	清後
		米山 具宏	二の岡			末木 勝士	中畑西			勝又 信幸	柴怒田
		中橋 正人	新橋	印野小	☆	横山 孔一	印野				
		野寺 富美夫	森之腰		◇	渡邊 利久	時之栖				
					◇	石田 澄夫	小木原				

(敬称略)

◎会 長 ○副会長

☆校区支部長 ◇新 任

第 20 回 御殿場市交通安全スローガンコンクール入選作品

昨年度実施した「第 20 回交通安全スローガンコンクール」に小学生の部 1,538 点、一般の部 30 点の応募があり、審査の結果、次の 10 点が入賞しました。これらの作品は、平成 25 年度の交通安全活動に活用します。

賞	作 品	氏 名	区 名
優秀賞	まだ行ける 止まる勇気が 身を守る	西方 なみ子さん	茱萸沢上
入 選	待ってみる 余裕の心が 事故ふせぐ	須藤 君 恵さん	深 沢
〃	ありがとう。この一言で事故防止	内田 佳 宏さん	御 殿 場
〃	夕焼けが 早めのライト 知らせてる	岩浅 利 泰さん	竈
〃	運転は 他者(車)に目配り 思いやり!!	恒成 京 子さん	中山下

賞	作 品	氏 名	学校名
優秀賞	行けるかな 行けそうだけ 待つ勇気	勝又 雅 希さん	原 里 小
入 選	運転は 命がけより 心がけ	鎌野 利 紀さん	御殿場小
〃	自転車も 乗ったそこから 運転手	勝亦 かなさん	富士岡小
〃	守ろうよ 大人も子どもも ルールは同じ	坂井 美 鈴さん	東 小
〃	雨の日は 人も車も 要注意	芹沢 奈 菜さん	朝 日 小

4/13・14 春の湖畔で乗馬体験

「東山湖おうま巡り」が13日(土)・14日(日)に東山湖フィッシングエリアで開催されました。これは、NPO富士山コミュニティ「御厨おもてなし倶楽部」が御厨地方に縁の深い乗馬文化を体験してもらおうと企画したものです。

来場した子どもから大人まで多くの人が馬やポニーに乗り、春の暖かな風が吹く湖畔で、乗馬を楽しみました。

また会場では餌やり体験も行われ、多くの人が馬やヤギにニンジンを与え、その愛くるしい姿を写真に収めていました。



◀みくりやおもてなし馬車も大活躍



◀ドキドキの餌やり

4/14 新しい競技場で記録を狙う

「第1回御殿場長距離記録会」が、リニューアルされた市陸上競技場で開催されました。

開場から約20年が経過した市陸上競技場は、昨年度改修工事を行い、日本陸連第2種公認陸上競技場の認定を受けたほか、外周のジョギングコースなどもあわせて整備されました。

記録会には、小・中学生から一般選手まで約350人が参加し、800mから5,000mまでの各部門で記録を狙いました。

また当日は山梨学院大学附属高校の生徒や、箱根駅伝に出場した日本体育大学の勝亦祐太選手も特別参加し、新しく整備された陸上競技場のオープンに華を添えました。



▶普段の練習の成果を発揮するぞ！

4/20 収穫が楽しみだね！

シルバー人材センター「菜園隊」の皆さんと一緒に、1年間農作業活動を行う「ファーム」が、市民交流センター「ふじざくら」近くの畑で行われました。

当日は市内の小・中学生14人が参加。種のまき方について学んだ後、菜園隊の皆さんの指導を受けながら、ニンジンと枝豆の種まきを行いました。途中雨が降り出す場面もありましたが、子どもたちは手の平に小さな種を乗せて、そっとやさしく種をまいていました。今後はトマトやさつまいもなども植えていくとのこと。栽培から収穫、調理までを体験する「ファーム」。今から収穫が楽しみです！



◀やさしく種まき。早く大きくなあれ！

◀「菜園隊」の皆さんによる種まき指導

4/21 防火の誓い新たに

平成25年度御殿場市消防団春季演習が御殿場小学校体育館で行われました。

当日は、雨天のため訓練展示等は行われませんでした。敬礼等の動作は一条乱れることのない素晴らしいものでした。

また若林市長は、新入団員45人に対し「郷土愛護の精神を認識し、1日でも早く第一線で活躍できるように期待する。市民の生命・身体・財産を守り、安心・安全な生活ができる街を作るためにも、消防に寄せる期待は大きい」と激励しました。



▲任命を受ける消防団員



▶観閲者へ敬礼！

グループサークル vol.352 シニアコーラス「ひびき」



御殿場市老人クラブ連合会自主事業として、平成25年4月16日に発足いたしました。

わらべ歌や童話を中心に、なじみ深く、唄いやすい、日本の叙情歌曲等から選び唄います。

明るく・楽しく・大きな声を出して唄い健康で長生きしましょう！

声を出すことでストレスも発散され、脳も活性化して表情も豊かになり、生き生きとします。

月1回の活動ですが、有意義な時間を過ごし、人の和を広げていきましょう。

御殿場市老人クラブ連合会の会員であれば、どなたでも入会できます。

活動日時／毎月第2火曜日 午後1時30分～3時30分（途中休憩します）

活動場所／5月から8月までは市民会館2階 視聴覚室

9月からは市民交流センター「ふじざくら」

会長／松井 永吉

指揮者／秋田 重夫

伴奏者／長谷川 夢代

連絡先／市老人クラブ連合会 ☎(89)2513

執筆・連絡先／高橋 浩子 ☎(83)1461



議事・調査スタッフ
池谷 歩美

議会事務局

議事課

☎(82)4323



私たち議会事務局の仕事は、一言で表すならば「御殿場市議会議員のサポート」です。

現在、御殿場市には、選挙によって市民の皆さんに選ばれた市議会議員の皆さんが23人います。御殿場市議会は、御殿場市民の代表機関であり、また市行政に対するチェック機能としての役割があります。市議会には、年4回開催される「定例会」、毎月開催される「全員協議会」や「委員会協議会」などがあります。

議員の皆さんは市民の皆さんの声を広く聞き、市行政へ届けるために多くの活動をしています。

私たち議会事務局では、この市議会の活動がスムーズに進み、活性化

できるように、会議の準備や運営の補助など、多岐にわたる仕事をおとしています。ケーブルテレビで定例会の様子が中継されますが、画面中央に映る2人の書記や、傍聴に来られた際に対応させていただくのも、私たちです。

「市民課」や「税務課」などと違い、たくさんの方の市民の皆さんと直接お会いする機会が多くはありませんが、機会がありましたらぜひ本会議の傍聴にお越しください。



▲議場では、書記を担当しています。

防災豆知識 Vol.79 地震への備え



阪神淡路大震災では亡くなった人の80%以上は建物の倒壊等が原因です。御殿場市では木造住宅の耐震化と家具等の転倒防止対策について補助事業を行っています。

※1 昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅について無料耐震診断や補強計画と補強工事が補助対象となります。

※2 家具、冷蔵庫、テレビ等の転倒防止対策として、落下防止対策・家庭内の家具等を固定する費用の補助を行っています。

家具等転倒防止事業ではテレビ1台、冷蔵庫1台が基本で、家具類が3台までの計5台が補助対象となります。5台を全額自己負担した場合、固定費用+金具代で通常約23,000円程度かかりますが、この事業の適用を受けることで、3,300円(高齢者世帯等は990円)で実施できます。

災害時「自らの命は自ら守る」ためにも、一度ご相談ください！

問い合わせ／危機管理室
☎(82)4370

※1…担当/建築住宅課 ☎(82)4224 ※2…担当/危機管理室

お知らせ

人権擁護・行政相談委員制度

〈人権擁護委員制度〉

市では毎月10日に、人権擁護委員による相談日を設けています。

相談内容は、男女差別、家庭内の問題など、人権に関する諸問題について幅広く受け付けています。

なお、6月3日(月)には、特設人権相談所を市役所西館2階会議室で開設します。

〈行政相談委員制度〉

市では毎月20日に、行政相談委員による相談日を設けています。

行政相談とは、国・県等の行政機関が行っている仕事などについて皆さんからの苦情、要望、問い合わせを受けて、その解決や実現を図るものです。

御殿場市の行政相談委員



内海 幸子さん
(二の岡)



杉山 明さん
(塚原)

〈共通事項〉

時間／午後1時から4時まで

※相談日が土・日曜日、祝日の場合は、その翌日が相談日です。

※相談は無料で、秘密は守られます。

問い合わせ／くらしの安全課
☎(82)8400

私立幼稚園授業料などの減免制度

平成25年4月1日において、私立幼稚園に通園している3歳児から5歳児までの園児を持つ世帯に対し、授業料などを減免する制度を実施しています。

市内の私立幼稚園に通園する子どもがいる世帯には、幼稚園を通じて減免制度の利用についての通知を配布し、取りまとめは通園している私立幼稚園で行います。

市外の私立幼稚園に通園する子どもがいる世帯は、直接、教育総務課に申し込んでください。

申し込み・問い合わせ／5月20日(月)から5月27日(月)まで(土・日曜日は除く)の午前9時～午後5時までに、直接、教育総務課☎(82)4520へ

母子家庭等自立支援
給付金事業の案内

平成25年度入学者から、左記の制度について父子家庭も対象になりました。

◎自立支援教育訓練給付金

パソコン、ホームページ、ヘルパーなど指定された教育訓練を受講した母子家庭の母または、父子家庭の父に対して、対象講座の受講料の20%に相当する額(上限10万円、下限4,000円)



を支給します。

◎高等技能訓練促進費

専門的な資格取得を容易にするため、母子家庭の母または、父子家庭の父が2年以上養成機関で修業する場合に、平成25年4月1日から入学した人に対し修業期間中、左記の区分に応じた額を支給します。

①住民税非課税世帯：月額100,000円

②住民税課税世帯：月額70,500円
対象／市内在住で、児童扶養手当の支給を受けているか、同様の所得水準にある人

対象資格／看護師・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士等
支給開始月／申請した日の属する月から支給

申し込み・問い合わせ／子育て支援課☎(82)4124

「みくりや安心だねっと
協力隊」登録のお願い

認知症の高齢者等に対する理解を深めるための研修を行い、地域社会で見守りの目を増やし、高齢者の安全を守る事業を始めました。

※協力隊に登録すると、登録証としてプレート等をお渡しします。



問い合わせ／介護福祉課☎(83)1463

募集

救命講習会受講者募集

AED(自動体外式除細動器)を用いた救命講習会を実施します。

開催日／6月6日から毎月2～3回

会場／御殿場消防署(東田中)

対象／市民または市内に通勤・通学している10歳(小学校高学年)以上の人

募集人数／30人(御殿場消防署、20人(小山消防署))

※申し込みが5人以下の場合は中止になることもあります。

受講料／無料

申し込み／「救命講習受講申込書」に必要事項を記入して、消防署または分署へ

問い合わせ／御殿場消防署

☎(82)7150

子育て中の保護者を支援するため、ファミリー・サポート・センター受託会員と保育ボランティアへ登録して活動する子育てサポーターを養成する講座です。

日時／6月25日(火)～28日(金) 午前9時30分～午後3時30分

※お昼は各自で用意してください。

※保育ボランティアとして活動を希望する人は、右記の日程に加え9月4日(水)と9月21日(土)の保育実習の受講が必要です。

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

申し込み・問い合わせ／子育てサポーター養成講座

問い合わせ／くらしの安全課
☎(82)8400

私立幼稚園授業料などの減免制度

平成25年4月1日において、私立幼稚園に通園している3歳児から5歳児までの園児を持つ世帯に対し、授業料などを減免する制度を実施しています。

市内の私立幼稚園に通園する子どもがいる世帯には、幼稚園を通じて減免制度の利用についての通知を配布し、取りまとめは通園している私立幼稚園で行います。

市外の私立幼稚園に通園する子どもがいる世帯は、直接、教育総務課に申し込んでください。

申し込み・問い合わせ／5月20日(月)から5月27日(月)まで(土・日曜日は除く)の午前9時～午後5時までに、直接、教育総務課☎(82)4520へ

母子家庭等自立支援
給付金事業の案内

平成25年度入学者から、左記の制度について父子家庭も対象になりました。

◎自立支援教育訓練給付金

パソコン、ホームページ、ヘルパーなど指定された教育訓練を受講した母子家庭の母または、父子家庭の父に対して、対象講座の受講料の20%に相当する額(上限10万円、下限4,000円)



会場／市民会館 会議棟

対象／◎保育ボランティア希望：市内在住の18歳以上の人 ◎こてんば・おやまファミリー・サポート・センター受託会員希望者：御殿場市及び、小山町在住の18歳以上の人

募集人数／30人程度

※託児サービスがあります。利用を希望する場合は、申し込みの際に予約してください。

受講料／無料

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

申し込み・問い合わせ／6月7日(金)までに、直接または電話で、子育て支援課内こてんば・おやまファミリー・サポート・センター☎(82)6848、保育ボランティアについて、社会教育課☎(82)0339へ

《募集農園一覧》

農 園 名	農 園 主	募 集 区 画
○御殿場ファミリー菜園 (中畑、御殿場西中学校近く)	勝亦 義明 ☎(89)2610	30
○はやおき菜園 (新橋、宮下産婦人科近く)	勝又 良致 ☎(83)2028	1
○東田中クツマ農園 (東田中、パレットこてんば近く)	杉山 衛 ☎(83)0360	4
○沼田富士見農園 (沼田、沼田区集会所近く)	内田 一彦 ☎(84)4466	2

※農園主も募集しています。農園開設の手続き等については、農林課へご相談ください。

レクリエーション農園入園者募集

野菜や草花を作る楽しさを体験してみませんか。

入園料／年間1区画4,000円、※1区画約20㎡

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

申し込み／左記の希望農園所の農園主に直接お申し込みください。

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科インプラント

高根デンタルクリニック

TAKANE IMPLANT CENTER

完全予約制、電話にて初診予約承ります。 御殿場市山之尻 327-1

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
09:00-13:00	○	○	×	○	○	○	×
14:30-19:30	○	○	×	○	○	○	×

http://www.takane-dental.jp 0550-84-6480

出張訪問美容室
なるー

自宅にしながら 手軽にカット!!

男性 カットのみ 3,000円
女性

★パーマ・カラーはご相談下さい★

『出張訪問美容室なるー』とは、
ご自分で美容室に行くことが困難な方
の為に自宅に伺ってカット・パーマ等
を行う出張美容サービスです。

0120-39-9502
http://www.narow.jp

時間、曜日、日数など 一人一人に合ったプランをみつけよう!

家庭教師のマナビオン

小学生～中学生 対象

生徒募集

1時間無料体験実施中

http://manabion.com
TEL 090-9267-0518 【事務所】御殿場市東田中500-3

お米の専門店
(有)ナツガ

全国のお米を
1kg～店頭で精米いたします!

おいしいお米をお届けしたい。

5kg～無料で配達いたします。

インターネットより
『米のナツガ』
で検索して下さい。

0550-82-0327
御殿場市川島田171番地

みんなの健康

健康推進課 ☎(82)1111



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／6月10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／6月3日(月) 受付時間／午後1時30分～2時30分

期日／6月21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・栄養士がお答えします。
申し込み／事前に電話で健康推進課へ



プレママ学級（妊婦教室）

日時／6月21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（お話と実習）、育児について持ち物／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。



6月の健康診査・予防接種

御殿場健康福祉センター 6月の各種相談

- エイズ検査、肝炎検査 電話予約制・匿名
日時／6月6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／6月25日(火) 午後1時30分～3時30分
内容／こころの病気、アルコール・薬物依存症、ひきこもりなどに関する相談
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
- 犬・ねこの引き取り
日程等、詳細はお問い合わせください。
問い合わせ／衛生業務課☎(82)1223
※上記会場はいずれも御殿場健康福祉センターです。
- 夜間エイズ検査 電話予約制・匿名
日時／6月4日(火)・18日(火) 午後5時～7時45分
会場／東部健康福祉センター
問い合わせ／地域医療課☎055(920)2109

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25年2月生まれ)	4日(火) … 18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24年11月生まれ)	5日(火) … 19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23年11月生まれ)	11日(火) … 25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23年5月生まれ) ★歯みがき指導	14日(金) …	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22年5月生まれ)	12日(火) … 26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24年生まれ)	6日(木) …	平成24年12月末までに 生まれた人で、 1歳未満の未接種者	午後1時30分～1時50分	母子健康手帳、予診票

天才子役
生後6ヶ月の赤ちゃんから学んでいます。

5年間教授 集中力・記憶力を育てる幼児教室

右脳

七田チャイルドアカデミー

無料体験レッスン
フラッシュカードで集中力を育てる！

要予約 幼児のための
右脳開発CDプレゼント！

5/12日 10:00～13:30～
6/2日 10:00～13:30～

1歳2ヶ月児クラス

お電話は
今すぐ！ ☎055(993)0110

日・祝・夜も受付中！

七田 検索

情報ひろば

募 集

季節の和菓子づくり体験

参加者募集

日時／5月26日(日) 午前10時～正午
会場／富士山樹空の森 多目的室
内容／大正8年創業の老舗、萬年堂の和菓子作り体験
対象／小学校4年生以上
募集人数／20人（先着順）
参加料／700円
申し込み・問い合わせ／富士山樹空の森☎(80)3776

秩父宮記念公園

「山野草講習会」開催

日時／5月25日(土) 午前10時～11時30分
会場／秩父宮記念公園 体験学習室
内容／富士盆栽園山口教子氏を講師に行う寄せ植えの実習
対象／山野草に興味のある人
参加料／無料
※別途駐車料、入園料が掛かります。
申し込み・問い合わせ／秩父宮記念公園☎(82)5110

市民伝言板

さくら学園陶芸教室

参加者募集

日時／6月8日(土) 午後1時～4時
会場／さくら学園 陶芸工房
募集人数／15人（先着順）

※小学生は保護者同伴
持ち物／タオル
※汚れても良い服装でお越しください。
受講料／1,000円
申し込み・問い合わせ／5月20日(月)から電話で、さくら学園☎(89)0789へ

スクエアダンス初心者教室

受講生募集

日時／6月12日(水) 毎月第2・4水曜日(原則) 午後7時～9時
※概ね8カ月間の開催となります。
会場／市体育館
受講料／1カ月1,000円
申し込み・問い合わせ／みくりやステップの会 上山☎080(5165)5626

第18回 ecoまつり

◎ボランティアスタッフ募集

ecoまつりを手伝ってください
ボランティアスタッフを募集しています。
日時／6月1日(土) 午前9時～午後2時(予定)
◎陶磁器回収
陶磁器の食器を回収します。
日時／6月1日(土) 午前10時～午後1時
回収できないもの／食器以外、土鍋・釜めしの釜、強化ガラス製品、異物のついたもの（ラベル、テープ等）、汚れたもの

◎共通事項

会場／市民交流センター「ぶじざくら」
申し込み・問い合わせ／エコハウス☎(82)6535へ

御殿場☎(88)3337

第1回歌集者集合！

講座受講生募集

講座名／「ボイストレーニングとみんなが唄える歌を、みんなで唄う」
日時／5月29日(水) 午後1時受付1時30分開講
会場／市民交流センター「ぶじざくら」
募集人数／15人（先着順）
参加料／200円（会場費・教材費）
申し込み・問い合わせ／栗瀬☎(89)3942

婦人会による古着・古布回収

日時／印野地区、高根地区：5月25日(土)、富士岡地区：6月2日(日)、原里地区：6月8日(土) 午前9時～11時
会場／各JA倉庫
※原里地区は、市役所原里支所団体会館車庫で回収します。
問い合わせ／エコハウス御殿場☎(88)3337

パークゴルフ大会参加者募集

日時／5月17日(金) 午後0時30分受付
会場／高根西ふれあい広場パークゴルフ場
対象／①障害のある人、②障害のある人をサポートしてくれる人
募集人数／①：40人、②：48人
※各先着順
参加料／1,000円
申し込み・問い合わせ／5月13日(月)までに、市パークゴルフ協会☎(82)6535へ

第一線で活躍する俳優やモデルが講師に！
近郊でのTV、映画、CMに出演できる！

タレント養成スクール

生徒募集！

5月12日(日)

無料体験レッスン開催

10:00～12:00
小山町金太郎ホール

13:30～15:30
御殿場市役所玉穂支所

17:00～19:00
裾野市生涯学習センター

スクール生の声…
色々なエキストラ体験ができ楽しい(20代女性)
仲間と表現する楽しさがある(60代男性)
みんなの前でお話ができるようになりました(5才女の子)

アイリンク株式会社 静岡支部 ☎0550-84-1360

詳しくはホームページ
http://www.ilink-cast.com



「Love スポーツ章」事業に
創設時より継続参加
継続は力なり



山下 等さん (川島田)

山下さんは、市の「Love スポーツ章」事業に創設時より取り組み、83歳の今も毎日走り続けている。「Love スポーツ章」とは、日々運動をした時に定められた得点をカードに記入し、一定の得点を達成した際にメダルや盾を贈呈して表彰する制度で、市民のスポーツ振興を目的に昭和62年から行われている。自分が長年やってきた運動を表彰してくれる制度と聞いて取り組み始めた山下さんは、現在19,400点を超え、最高得点者となっている。

ポーツをやるといふ雰囲気も、そのような環境もなかった「そうだ。本格的に運動に取り組むようになったのは、勤務していた自衛隊で、スポーツ振興を目的に集合教育を受けたときだった。「教育を受ける中で、よりスポーツに取り組まなければ」と感じたこと。

それからは時間を取って走ることを心掛けた。当初は1キロメートルずつ、年間でも70キロメートルほどしか走れなかったが、徐々に距離を伸ばしていった。仕事を辞めた後は年間距離が1,000キロメートルを超えるようになり、特に病気を患い、健康を意識した時は、1日3回、年間で7,000キロメートルを走ったこともあるという。勤務していた頃の実践から「長く



続ける秘訣は、1時間という時間を確保すること。仕事をしている時は特に朝5時に起きて6時まで時間をつくるのが有効。自分の生活ペースを守ることが大事」と話す。

今は、毎日午後3時から1時間かけ、川島田の自宅から玉穂まで5キロメートル走ることを日課としている。山下さんの哲学は「健康は人生の宝、自ら努力してこれを保持せよ」「継続は力なり」とのこと。また数学の勉強も趣味で、「脳に刺激を与え、頭も鍛えることも健康には必要」という。部屋の本棚には数学の本がたくさん並んでいた。

昭和36年以来、運動した時に記録をつけることは欠かさない。記録をつけはじめると、面白くなってやめられなくなるそうだ。来年には、記録をつけ始めてから、累計10万キロメートルに達する予定。「10万キロになる最後の5キロは、皇居の周りを走って達成したい」と語る山下さん。自身の哲学を胸に、これから



西田 りはる 梨晴ちゃん(6カ月)(右)
父・尚弘さん/母・寿子さん(杉名沢)
♪歌う事が大好きなりいちゃんは、毎日ゆづちゃん、けんちゃんと大はしゃぎです♪



川井 あつき 朱月ちゃん(1歳5カ月)
父・竜也さん/母・朱津美さん(美乃和)
竜慶兄貴のいる保育園に入園♪たくさん喧嘩して仲良く元気に成長してね♡二人の笑顔が宝物!



市の人口

4月1日現在 (外国人住民を含む) 合計 89,318人 (前月比△658人) 男 45,585人 女 43,733人
世帯数 34,667世帯 (前月比△237世帯)

障がいのある人のための、音声と点字による「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。