

広報ごてんば

GOTEMBA

<https://www.city.gotemba.lg.jp>

2023

1/20

No.1433



第9回 野菜大根にこだわる!

切り干し大根も可

ごてんば米コン入賞レシピ



大根（切り干し大根も可）を必ず含む2品以上の野菜を使用した「ごてんばこしひかり」に合うレシピを募集したところ、小中学生部門 891 点、一般部門（高校生含む）118 点と多数の応募を頂きました。

今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、書類審査により各部門最優秀賞、優秀賞を決定しました。入賞レシピは、市ホームページに掲載しています。家庭でも野菜を使った美味しいレシピをお試しください。

健康推進課 ☎ (82)1111



小中学生部門 最優秀賞
切り干し大根のグラタン
勝又 穂香さん（西中学校1年）

- 材料（4人分）**
- 切り干し大根……30g
 - 玉ねぎ……1個
 - ハム……6枚
 - ブロッコリー……8個
 - 小麦粉……大さじ2
 - 牛乳……400ml
 - コンソメ……1～2個
 - 塩・こしょう……少々
 - チーズ……160g
 - オリーブオイル……大さじ4

- 作り方**
- ①切り干し大根を水で戻す
 - ②玉ねぎ・ハムを適当な大きさに切る
 - ③切り干し大根の水をきり、マカロニの長さ程度に切る
 - ④切り干し大根・玉ねぎ・ハムをオリーブオイルで炒める
 - ⑤火が通ったら、弱火にして小麦粉を入れて炒める
 - ⑥牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。ここでコンソメ・塩・こしょうを入れる
 - ⑦耐熱皿にホワイトソースを入れ、茹でたブロッコリーをのせ、チーズをかけて15分オーブンで焼いて完成



一般部門 最優秀賞
ぐるぐる肉巻きフライ
鈴木 芽花さん（御殿場高校1年）

- 材料（4人分）**
- 大根……1/3本
 - にんじん……1本
 - ねぎ……1本
 - 豚バラスライス肉……400g
 - 塩・こしょう……少々
 - 小麦粉・卵・パン粉……適量
 - ケチャップ・マヨネーズ……適量

- 作り方**
- ①大根・にんじんをスライサーで薄く長く切る
 - ②切った大根・にんじんとねぎを電子レンジで柔らかくする
 - ③大根・にんじん・ねぎを豚肉でくるくる巻き、塩・こしょうをする
 - ④巻いた豚肉に小麦粉・卵・パン粉で衣をつける
 - ⑤衣をつけた豚肉を180℃の油で揚げて完成
 - ⑥ケチャップとマヨネーズを混ぜてオーロラソースを作り、付けて食べる

小中学生部門 優秀賞

- 野菜たっぷり！ミートボール**
勝亦 凜さん（原里小6年）
- デーコンロースー**
三澤 成明さん（南中1年）

- コロコロ野菜のみそトマト煮**
松澤 迅さん（原里中1年）
- 大根そぼろ**
佐藤 匡輝さん（御殿場中1年）

- 栄養まんてん！親子会弁**
清水 康太さん（御殿場中2年）
- ヤンニョム大根**
田代 かなえさん（御殿場中3年）

一般部門 優秀賞

- 大根とツナのピリ辛ハンバーグ**
小田嶋 ゆかりさん（御殿場西高校1年）
- 大根牛乳みそ煮そぼろ**
巻井 優雅さん（御殿場西高校1年）

- 切り干し大根のカレー炒め**
吉田 尚美さん
- ごはんがとまらない！切り干し大根五目そぼろ**
巻井 真理子さん

入賞
レシピ



高齢者等タクシー及びバス利用料金助成事業の申請受付が始まります



令和5年度分の受け付けを開始します。

期日/2月1日(木)から

対象/次の①～⑤のすべてに該当し、日常の移動手段に支障のある人

- ①市内在住で住民登録のある人
- ②市税などの滞納がない人
- ③令和6年3月末日において70歳以上の人
- ④同一世帯内に自動車を保有し、かつ、運転免許証の交付を受けている人がいない人
- ※家族などの支援により自由に移動できる人は対象外になりますが、やむを得ない事情がある場合は対象となる可能性がありますのでご相談ください。
- ⑤生活保護を受けていない人

持ち物/申請書、本人確認書類（保険証、運転経歴証明書、マイナンバーカードなど）

申し込み・問い合わせ/直接または郵送で〒412-8601 長寿福祉課 ☎ (83)1463 へ

※直接申請する場合は市役所各支所、駅前サービスセンターでも受け付けています。

※申請書は受付窓口にあります（申請書の全戸配布はしません）。

※申請書の郵送を希望する人は、長寿福祉課までご連絡ください。

※代理人の申請も可能です（申請書の委任欄への本人記入が必要です）。

1/20

NO.1433

もくじ CONTENTS

| | |
|------------------------------|-------|
| ごてんば米コン入賞レシピ | 3 |
| 税の申告受付が始まります | 4・5 |
| はぐくむ | 6・7 |
| みちしるべ | 8 |
| 高校生が見つけた御殿場の魅力 | 9 |
| ごてんばニュース/市民活動レポート | 10 |
| Pick up Information / 暮らしのエコ | 11・12 |
| 市民会館カルチャー教室 / | |
| 市民伝言板 / 不用品活用バンク | 13 |
| みんなの健康 | 14 |
| 図書館だより | 15 |
| 暮らしのカレンダー | 16 |



— COVER PHOTO —

地域の守り人として、災害などから市民の命と安全を守るため活動する消防団。地域のために活動する団員を募集しています。詳しくは、消防本部警防課 ☎ (83)8151 にお問い合わせください。

富士山GOGOエフエム 市からのお知らせを以下の番組で放送しています。

86.3MHz

「デイリーごてんば」…月～水曜日 13:05～
「ごてんばインフォメーション」…月～金曜日 8:30～・13:00～・16:30～（各5分間）
「HAPPY SMILE」…金曜日 11:15～

税の申告受付が始まります

令和4年分の所得税の確定申告と、令和5年度市・県民税の申告受付が始まります。

課税課 ☎ (82)4129

● 御殿場会場

期間 / 2/16(木) ~ 3/15(水)

※土・日曜日及び祝日を除く

時間 / 午前9時 ~ 午後5時

※受付終了時間…午後4時

会場 / 市民会館 会議棟3階

- ・申告受付は、電話または右記QRコードから事前予約が出来ます。詳細は「広報ごてんば1月5日号」9ページをご覧ください。
- ・当日受付枠を設けていますが、数に限りがあるため午前中に来た人でも午後の受け付けとなる場合があります。また、やむを得ず終了時刻前に受け付けを終了することがあります。

● 税理士による無料税務相談

受付期間 / 2月16日(木) ~ 28日(火)

※土・日曜日及び祝日を除く

受付時間 / 午前の部…9時30分 ~ 正午

午後の部…1時 ~ 4時

※譲渡・山林所得のある人、贈与税及び相続税の申告をする人、令和3年分の所得金額が300万円を超える人は受け付けていません。



申告の
事前予約は
こちら

事前予約 ☎ (70)3018

● 沼津会場

期間 / 2/16(木) ~ 3/15(水)

※土・日曜日及び祝日を除く

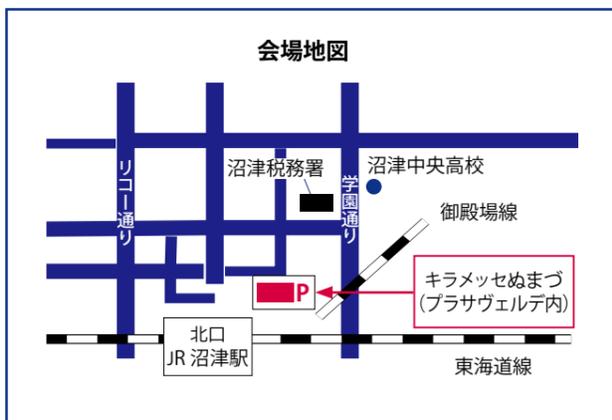
時間 / 午前9時 ~ 午後5時

※受付終了時間…午後4時

会場 / キラメッセぬまづ (プラサヴェルデ内)

問い合わせ / 沼津税務署 ☎ 055(922)1560

※自動音声に従い「0」を選択



国税庁
LINE 公式
アカウント

- ・会場の混雑緩和のため、「入場整理券」が必要です。入場整理券は当日配布しますが、LINEアプリで事前に入手できます。
- ・基本的に各自のスマホを使って申告を作成します。
- ・青色申告決算書及び収支内訳書の提出が必要な人は、事前に作成してきてください。

● パソコンやスマートフォンからでも確定申告が出来ます

提出方法は、e-Taxで送信する2つの方法(マイナンバーカード方式、ID・パスワード方式)があります。詳細は、「広報ごてんば1月5日号」8ページまたは右記QRコードから国税庁ホームページをご覧ください。

問い合わせ / e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎ 0570(01)5901



国税庁
ホーム
ページ

申告義務がある人の例

- 自営業者、農業・不動産経営者
- 2カ所以上から給与をもらっている人
- 給与と年金をもらっている人
- 扶養親族の数などに変更があった人(年末調整で済んでいる場合を除く)
- 株式・家・土地を売却した人
- 生命保険の一時金、損害保険の満期返戻金、印税、配当などがあった人

還付が発生する可能性がある人の例

- 多額の医療費を支払ったため、医療費控除を受けようとする人
- 災害・盗難・横領などにより住宅や家財に損害を受けたため、雑損控除または災害減免法の適用を受けようとする人
- 寄附金控除の対象となる寄附をした人で寄附金控除を受けようとする人

次に該当する人は沼津税務署に相談してください

- 令和5年1月1日時点で御殿場市に住居登録されていない人
- 医療費控除の申告をする人で明細書が完成していない人
- 青色申告をする人
- 白色申告で事業(農業・営業)所得・不動産所得の収支内訳書が完成していない人
- 令和3年分以前の申告をする人
- 準確定申告(死亡した人、出国する人の分の確定申告)をする人
- 分離課税所得の申告をする人(退職所得、山林所得、土地・建物・株式等の譲渡所得、配当所得、先物取引による雑所得など)
- 贈与税の申告をする人
- 雑損控除、災害減免法による減免の手続きをする人
- 外国籍の人または国外に居住する人の扶養控除の申告をする人
- 初めて住宅借入金等特別控除の申告をする人
- 申告書の控えに税務署の收受印の押印を希望する人
- 作成済みの申告書の確認を希望する人

医療費控除

対象 / 令和4年中に各種所得があり、治療のための医療費を支払った人

控除額 / 1年間に支払った医療費から「10万円」または「所得金額の5%」のいずれか少ない金額を差し引いた残額(限度額200万円)

※高額療養費・生命保険金などで補填された金額は差し引く
添付書類 / 医療費控除の明細書または医療費通知
※医療費の領収書は5年間保管する必要があります。
※医療費の領収書の添付または提示による申告は出来ません。

申告に必要なもの

- 申告者本人の金融機関などの口座番号がわかるもの
 - マイナンバーカードまたは通知カード及び身元確認書類(運転免許証など)
 - 税務署から送られてきた確定申告用紙または「確定申告のお知らせ」のはがき、令和3年分の確定申告書・収支内訳書などの控え、利用者識別番号のわかるもの(ある人のみ)
 - 収入額のわかるもの
 - ・ 給与、公的年金の源泉徴収票(原本)
 - ・ 各種支払調書(不動産、報酬、個人年金、満期保険金など)、収支内訳書
- ※不足があると申告受付できない場合があります。
- 控除額のわかるもの
 - ・ 国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付証明書(発送は1月下旬を予定しています)
 - ・ 国民年金保険料などの控除証明書
 - ・ 生命保険料、地震保険料などの控除証明書
 - ・ 医療費控除、セルフメディケーション税制の申告に必要なもの(左記「医療費控除」参照)
 - ・ 障害者手帳、療育手帳(等級や交付年月日のわかるページ)
 - ・ 被扶養者の所得のわかる書類(源泉徴収票など)
 - ・ 寄附金の受領証(領収書)など

年金受給者の皆さんへ

公的年金の収入金額が400万円以下で、かつその年分の公的年金以外の所得金額が20万円以下である場合には、確定申告をする義務はありません。ただし、確定申告により所得税の還付を受けられる可能性があります。なお、所得税の確定申告をする義務がない場合であっても、公的年金以外の所得がある人は、市・県民税の申告が必要な場合があります。

介護が必要な高齢者の所得控除

「介護が必要な高齢者などの障害者控除」と「おむつ代の医療費控除」の申告をする場合は、長寿福祉課 ☎ (83)1463までご相談ください(11ページ参照)。

会場の新型コロナウイルス感染症対策

- 入場の際に検温を行います。体調のすぐれない人は来場を控えてください。
- 来場する際は、マスクを着用し、入り口で手指アルコール消毒をしてください。
- 出来る限り少人数で来場してください。

メディア機器やゲームの 使いすぎに注意!!

子育て中の保護者を含む大人がスマホを保有する割合は、9割です。日常生活では、スマホが必要不可欠なものとなっていますが、一方で子どもの脳に与える影響も問題となっています。

◆長時間のメディア視聴

子どもが好きだから、静かにしてくれるから、子どもが喜ぶからと何気なく与えているメディアの視聴。子どもがメディアを視聴している時、人とのつながりはなく一方通行です。

人とのコミュニケーションが乏しくなると、表情が乏しくなり、名前を呼んでも反応しなくなる事例など、子どもに関わる多くの研究機関から報告があります。

1日2時間以上メディアの視聴をしていると、前頭前野が活発に働かなくなり脳の中で本能に関わる部分

だけが活発になり、アンバランスになる事から、成長過程において大きな問題となります。

◆人間らしさに影響？

私達が生活する上で大切な人間らしさを育む司令塔は脳の中の前頭前野です。この前頭前野は3歳までに3倍の大きさに成長すると言われています。

●前頭前野の働き

- ・人の気持ちを推測する
- ・社会性
- ・我慢
- ・想像力、優しさ思いやり、思考力
- ・集中力 など

◆目を見て話す時間、絵本を 楽しむ時間などを増やそう!

今、非認知能力が注目を集めています。非認知能力とは、「数値では測りにくい心の能力」です。

◆非認知能力が高まると

自分の気持ちをコントロールする力、人と関わる力、目標に向かって頑張る力が付きます。

この3つの力を育むために欠かせないものが前頭前野です。「心の安全基地」となります。

◆非認知能力を育むには

子どもの安心感「心の安全基地」のためには、まなざし、子どもをよく見る、いっぱいなでたり、触れたり、ハグしたり、言葉のやり取り、生の声の言葉掛けが重要です。

●具体例

- ・生の声の言葉掛けをたくさんしましょう。
- ・まなざしと体を子どもに向けましょう。
- ・子どもとたくさん話しましょう。
- ・子どもと交互に対話しましょう。
- ・子どもが指差したものの、興味を示したものを言葉にして伝える。
- ・絵本の読み聞かせや歌を歌ってあげましょう。

メディア機器ではなく、生の声掛けをする事が大切です。体を動かしましょう。主な動作としては、登ったり降りたりする事で脳の活性化・ストレスが軽減されます。

乳幼児期に外で体を思いっきり動かす事で、前頭前野が成長し、脳の発達に良い影響を与える事も解ってきています。どんな遊びでも成長を促します。

・自然と遊びましょう。

五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）を刺激しましょう。

自然の中で体感する「感覚」は、乳幼児期の脳の発達に重要です。特に0〜3才、〜6才、〜10才、この時期に何らかの理由で五感を含めた「感覚」を遮られてしまうと前頭前野を始めとする脳の発達に悪影響を与えるそうです。

・大人と一緒に遊ぶ時間を意識的に持ちましょう。
 じゃれあつたり、くすぐつたりする事もOKです。

◆メディア機器やスマホと上手に 付き合う方法を考えてみませんか

乳幼児は、成長に欠かせない力のほとんどを人の真似をする事で吸収していきます。

見た事、聞いた事、体験した事の全てが人としての成長につながっていきます。

私達、大人もメディア機器やスマホに注意を向けている時、そこには無意識ですが、愛情があっても子ども

も無視している時間が出来ます。子どもは、「自分の事、嫌いなのかな？」と不安になったり、自分を好きになる事が難しくなる傾向があります。

子どもにとって一番大切な事は、安心だと言われています。

日々の生活の中で少しずつ、スマホから目を上げ、スマホを置き、目を見て話す時間や絵本を楽しむ時間、スキンシップの時間、外遊びの時間などを増やしてみませんか？
 親子で一緒にいる時間を増やしていく事で、子どもの健やかな成長につながっていきます。

お子さんとの掛け替えのない今を大切にしてほしいと思います。



原里西幼稚園閉園のお知らせ

少子化などの影響から本園は令和4年度をもって閉園となります。園はなくなっても、みんなの心にとくさんの楽しい思い出がずっと残っていくように、地域の人や保護者の力をお借りしながら、様々な閉園記念事業活動を行ってきました。気球に乗る体験、生演奏を聴く体験、影絵鑑賞会などの体験を通して、楽しい遊びを友達と創り出しています。豊かな感性を育んでくださる方々や地域の自然に感謝しながら過ごしています。



「高校生が見つけた御殿場の魅力」

毎月20日号で市内3校の高校生が御殿場の魅力を発信しています。
今号は、御殿場西高等学校の皆さんが見つけた「御殿場の魅力」を紹介します。

- ①作品タイトル ②撮影者氏名・学年 ③撮影地 ④撮影エピソード



▲①タイミング
②繁澤 愛美 (はんざわ まなみ)・2年
③御殿場西高等学校
④紅葉と空の景色がよい具合にマッチするタイミングで写真を撮りたかったのですが、雨の日が多く、なかなか思ったような写真が撮れませんでした。その中でも1番気に入っている写真です。自然そのものを味わえる1枚になりました。



▲①赫灼
②中原 葵 (なかはら あおい)・2年
③御殿場西高等学校
④たまたま天気良かった朝に撮った、校舎前にある紅葉です。写真の右下と左上で葉の色が違って見えるのがお気に入りです。



▲①無題
②高村 悠大 (たかむら ゆうだい)・1年
③御殿場西高等学校
④学校生活の一部分を切り取ってみると面白い景色が見えます。



▲①影
②水野 流莉 (みずの るり)・1年
③市体育館
④帰り道、富士山が夕陽に縁取られた大きな影になっていました。富士山にも二面性のようなものを感じて、カメラで切り取らずにはいられませんでした。どこか温かさを感じる写真になったかなと思います。



QRコードから、御殿場西高等学校の各種SNSにアクセスできます。



生涯学習情報

みちしるべ

発行：御殿場市生涯学習推進会
編集：社会教育課 ☎(82)0339

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止または変更となる場合があります。

健康推進課

申し込み・問い合わせ/健康推進課 ☎(70)7765

禁煙チャレンジ相談 日時/随時 会場/保健センター 内容/個別相談、電話、手紙などによるサポート
料金/無料 申込/必要

生活習慣病予防教室 日時/2月24日(金) 9:30~11:00 会場/市民会館 内容/高血圧予防
料金/無料 申込/必要

文化協会

会場/市民会館
申し込み・問い合わせ/文化協会 ☎(82)4533

おとな教室 楽しい刺繍教室 日時/月1回火曜日 10:00~12:00 受講料/2,200円
講師/大野 みどりこ

おとな教室 初心者書道教室 日時/月2回火曜日 10:00~12:00 受講料/2,640円(2回)
講師/朝日書道教室 高藤 紫雲

おとな教室 俳画教室 日時/月1回水曜日 13:30~15:30 受講料/1,650円
講師/佐藤 とみ子

おとな教室 楽しみながら学ぶ書道教室 日時/月2回木曜日 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00 受講料/2,200円(2回)
講師/墨桜会 入枝 笙峰

おとな教室 実用書道教室 日時/月2回木曜日 19:00~21:00 受講料/2,640円(2回)
講師/朝日書道教室 高藤 紫雲

おとな教室 油絵教室 日時/月2回金曜日 13:30~15:30 受講料/3,300円(2回)
講師/前野 敏子

おとな教室 水彩画教室 日時/月2回土曜日 13:30~15:30 受講料/3,300円(2回)
講師/萩原 敏江

子ども家庭センター

会場/市民交流センター「ふじざくら」
申し込み・問い合わせ/子ども家庭センター ☎(70)6821

大正琴スプリングコンサート 日時/3月4日(土) 11:00~11:30 対象/子ども家庭センター利用者
募集人数/30人(市内在住)、10人(市外在住) 料金/無料

「御殿場市合同企業ガイダンス 2023春」を開催します

商工振興課 ☎(82)4683

市内企業へ就職を考えている人、興味のある人、就職全般について悩み・相談のある人はぜひご参加ください。

日時 / 3月3日(金)・4日(土)
午前10時～午後3時
(受付午前9時45分～)

会場 / 市役所玉穂支所

●開催内容

○合同企業ガイダンス

企業のPRブースを自由に訪問し、各企業の人事担当者から事業内容、採用条件、職種などの説明を受けることが出来ます。

シニア層や、障害者向けの説明を行っている企業もあります。

※参加企業は2日間で計40社の予定です

○就職相談コーナー

キャリアカウンセラーに仕事に関する様々な相談が出来ます。

●職業適性診断コーナー

シニアのための就職相談コーナー

・出張ハローワーク
・労働相談コーナー

※イベントの詳細は市ホームページやガイダンス専用ツイッターをご確認ください。内容は順次更新されます。



▲市ホームページ



▲twitter

参加料 / 無料

※事前予約は不要です。受け付けで住所、氏名、当日の体調などをご記入いただけます。

※託児所を利用できます。(事前予約が必要です)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止・延期・一部変更となる場合があります。



▲昨年の合同企業ガイダンスの様子

市民活動レポート Vol.27

御殿場菊花会

市民活動支援センター登録団体を紹介するコーナー

会長 鈴木重利

今回は、菊栽培を学びながら楽しむ「御殿場菊花会」を紹介します。

活動の目的は？

菊栽培の勉強会を通して、会員相互の親睦を図りながら、一人ひとりの栽培技術の向上を目指しています。

活動の内容は？

4月から10月まで月一回の勉強会を開催し、菊を栽培しています。

菊栽培は伝統文化であり、それぞれの技量に応じて楽しめます。

1本の苗から3本の枝を伸ばし花を育てる三本立て(写真右上)、小菊を丸く育てる玉菊(写真右下)、1本の茎から多くの花を育てるスプレー菊など様々な決まった仕立て方(形)があります。

会員が約半年かけて栽培した菊を毎年10月末に秩父宮記念公園で行う会主催の展示会で発表しています。

今後の目標は？

会員を増やして、一般の人も参加



菊栽培は奥が深く、それなりに技術が必要ですが、奇麗に咲いた時の喜びは大きいです。これから10月末の展示会に向け勉強会が始まります。皆さんに菊の魅力を知ってもらい楽しんでもらいたいと思いますので、興味がある方はぜひ気軽に参加してください。

市民にメッセージを！

し、皆で菊を楽しみ「菊まつり」をいつか開催できたらと思っています。

Information

案内

「低所得の子育て世帯給付金」申請期限のお知らせ

新型コロナウイルス感染症や物価高騰の影響を受けている市内在住の低所得の子育て世帯を支援するため、市独自の給付金の申請期限は2月28日(火)までです。

詳しくは、市ホームページ(下記QRコード)をご覧ください。広報ごてんば8月5日号をご覧ください。

☎子育て支援課 ☎(82)4124



令和5年二十歳の集い(旧成人式)欠席者への記念品配布

1月8日に市民会館で開催した二十歳の集いを欠席した人に、市からの記念品を配布します。記念品は小・中学校で使っていた机の廃材を利用したスマホスタンドです。

☎ 1月23日(月)～2月28日(火)

☎ 社会教育課、御殿場地域振興センター及び市役所各支所

☎ 平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人で記念品を受け取っていない人

※受け取りには、対象の人またはご家族が来庁してください。

☎ 社会教育課 ☎(82)0339

介護が必要な高齢者の所得控除に必要な書類の発行

介護が必要な高齢者やその人を扶養している人で、確定申告(所得控除)において、「介護が必要な高齢者などの障害者控除」、「おむつ代の医療費控除」の申告をする場合には証明書の提出が必要です。証明書は右記の方法で発行手続きを行ってください。

○「介護が必要な高齢者などの障害者控除」用の証明書の発行

介護が必要な65歳以上の人に、控除の際の証明書となる「障害者控除対象者認定書」を発行しています。

※障害者手帳の交付を受けている人や、既に認定書を交付されている場合は改めて手続きをする必要はありません。

※認定された対象者の状態の変化に伴い、認定区分に変更が生じると思われる場合は相談してください。

○「おむつ代の医療費控除」用の証明書の発行

おむつ代の医療費控除を受ける場合は、医療機関が発行する「おむつ使用証明書」または、市で発行する「おむつ代のための主治医意見書内容確認書」が必要です。

初めておむつ代の医療費控除を受ける場合

医療機関が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。

※証明書の発行には診察料などが発生する場合があります。

介護認定を受けている人で、おむつ代の医療費控除の適用が2回目以降の場合

医療機関が発行する証明書に替えて、市で発行する「おむつ代のための主治医意見書内容確認書」で控除手続きが出来る場合があります。

○共通事項

市で発行する「障害者控除対象者認定書」と「おむつ代のための主治医意見書内容確認書」の発行はいずれも無料です。

なお、控除対象者と認められないなど、市で発行できない場合があります。

また、税務署で発行する「所得税の確定申告の手引き」の障害者控除及び医療費控除の内容を併せてご覧ください。

※確定申告については4・5ページをご覧ください。

☎ 長寿福祉課 ☎(83)1463



SAVE THE EARTH

くらしのエコ

水回りの省エネ術

冬期は気温が下がり、お湯を沸かすためのガス代や電気代がかさみがちです。毎日使う水回りを、ちょっとした心掛けで節約につなげましょう。

- 温水で食器を洗う際は、厚手のゴム手袋などを使い、冷たく感じない程度まで水温を下げてみましょう。油污れは古布や不要になった紙で一度拭き取ってから洗うと水も洗剤も節約できます。
- お風呂は時間を空けずに入りましょう。入浴後は、自動保温のスイッチを忘れずに切りましょう。
- 暖房機能がついた便座は、蓋を開けたままにしていると、暖気が逃げて電気代がアップします。設定温度を低めにし、蓋を閉めるだけで節電できます。



問い合わせ /
環境課 ☎(83)1603
エコハウス御殿場 ☎(88)3337

ペット自慢



内海プップクシー
セキセイインコ

掲載するペットを募集しています。

☎ 魅力発信課 ☎(82)4127

市民会館カルチャー教室

会場/市民会館 ☎(83)8000 募集/先着順

文化協会ホームページはこちら



| | | |
|-------|---|---|
| おとな教室 | 地場産にこだわった教室 ～水かけ菜漬け～ | 日時/2月28日(火) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 募集人数/各16人 受講料/有り |
| おとな教室 | わくわくボイストレーニング | 日時/月2回 火曜日 10:00～12:00 募集人数/10人 受講料/有り |
| おとな教室 | 女性の身体のための ミュージックセラピー ～Let's 骨盤底筋&表情筋トレーニング～ | 日時/月3回 水曜日 ①ブラッシュアップクラス (50歳未満の人) 10:00～10:45 ②アンチエイジングクラス (50歳以上の人) 11:00～11:45 募集人数/各6人 受講料/有り |

市民伝言板

| | |
|--|---|
| 不動産に関する無料相談会 | 日時/2月16日(木) 13:30～15:30 会場/プラサヴェルデ402会議室 (沼津市大手町) ※予約不要 〇 (公社) 全日本不動産協会静岡県本部 ☎054(285)1208 |
| 宝塚 OG によるコンサート ～ Sparkling Show! 2023 ～ | 元月組娘役トップスター麻乃佳世さんを迎えての華やかなレビューコンサート 日時/2月23日(木)祝 14:00開演 (13:00開場) 会場/市民会館大ホール 入場料/有り (全席指定 チケット発売中) 〇 市民会館 ☎(83)8000 |
| てづくり甲冑教室生徒募集 | 日時/第1・3日曜日 13:00～16:00 ※3月から開始予定 会場/市民交流センター「ふじざくら」会議室 対象/高校生以上 定員/10人 参加料/有り ※別途一部材料費の負担があります 〇・〇 2月28日(火)までに伝統文化もりあげ隊 ☎090(8180)4557へ |
| 駿東地域職業訓練センター 3月度講座受講生募集 | 講座/特別教育・安全衛生教育 (携帯用丸のこ盤安全衛生教育、粉じん作業特別教育)、技能講習 (ボイラー取扱い技能講習)、パソコンコース (パソコン入門、ワード基礎、ワード活用など)、カルチャーコース (手作り木綿ぞうり教室、絵画教室) 〇・〇 2月1日(水)午前8時30分から直接または電話で (先着順) 駿東地域職業訓練センター ☎(87)3322 へ |

不用品活用バンク

エコハウス御殿場 ☎(88)3337
※ファクス・留守番電話での受付不可

| | |
|---------|---|
| 譲ります | 座卓 チャイルドシート(新生児用) チャイルドシート(新生児～4才児用) ベビーカー 幼児用押し車 掛け布団敷布団セット 座布団 ひな人形(7段飾り) 五月人形(3段飾り) 植木鉢 …以上無料 電動三輪車 …有料 |
| 譲ってください | 灯油ストーブ ファンヒーター 算数ボックス 抱っこひも 子ども用図鑑 …以上無料 バラ用アーチ …有料 |

エコハウス御殿場では、不用品の紹介のみ行っています。現物はありません。

※12月14日現在

(株)ライブカンパニーは御殿場プレミアムアウトレット開業当初より参入しており、現地で20年以上、人材の紹介と派遣実績がございます!

一緒に御殿場プレミアムアウトレットにて、チャレンジしませんか。

“御殿場”地区フルタイム社員募集

時短社員(11:00～16:00)も同時募集しております!!

- ・主婦大歓迎
- ・新卒/第2新卒歓迎
- ・1ターンUターン歓迎

0120-75-0561

採用直通:03-5575-0561(受付24h対応)
Mail:oubo@livecompany.co.jp

当社HPからも求人をご覧いただけます
現地にて面接いたします
ライブカンパニー

現地コンサルタントによる
充実のフォロー体制
長年のノウハウを活かした
研修により段階的にスキル
アップできます

待遇等の
詳細は
こちらから!

Pick up / Information

案内

御殿場産の木材の ロゴマークが出来ました

御殿場の木材に愛着を持っていた
だために、地元産木材のロゴマーク
の愛称とデザインが以下のとおり決
定しました。

愛称「ごてんぼっ木」は、富士岡小
学校5年、赤木志帆さんが選ばれ、デ
ザインは御殿場高等学校3年、市瀬
優衣さんが作成しました。

今後はこのロゴマークを活用し、
地元木材の地産地消などを促進して
いきます。

〇 農林整備課 ☎(82)4629



骨髄ドナーと事業所に助成金 を交付しています

白血病などによって、骨髄などを健
康な人(ドナー)の骨髄などに入れ替
え、造血機能を回復させる治療法を
骨髄移植と言います。

市では、ドナー及びドナーが就業
する事業所の経済的負担を軽減し、
ドナー登録の拡大と、骨髄などを提

供しやすい環境づくりを進めるため、
助成金を交付しています。対象者、申
請方法など、詳細は市ホームページ
(下記QRコード)をご覧ください。

〇助成金額

骨髄などの提供のための通院または
入院の日数に応じて助成金を交付
ドナー/1日につき2万円(7日を上限)
事業所/1日につき1万円(7日を上限)

〇 健康推進課 ☎(70)7765



募集

第10次御殿場市高齢者福祉計画及び 第9期介護保険事業計画策定委員募集

御殿場市高齢者福祉計画及び介護
保険事業計画の見直しに携わって
いただく委員を募集します。

任期中に開催される策定委員会
(5回開催予定)に参加していただき
ます。

〇 令和5年4月～令和6年3月末

〇 市内に住民登録のある人で、次
の①または②に該当する人

①令和5年4月1日現在で65歳
以上の人

②令和5年4月1日現在で40歳
以上65歳未満の人

〇 ①②各1人以上で、合わせて4
人以内

※書類選考があります。

〇・〇 2月24日(金)までに任意の用
紙に住所・氏名・職業・電話番
号・応募動機を明記し、直接、郵
送、ファクスまたはメールで長寿
福祉課 ☎(82)4134、☎(84)1046、
✉kaigo@city.gotemba.lg.jpへ

男女共同参画社会 キャッチフレーズ募集

ジェンダー平等を目指し、男女共
同参画社会づくりに対する意識啓発
を図るため、キャッチフレーズを募集
します。

〇 一般の部

市内在住または通勤・通学して
いる人

中学生の部

中学生は学校を通して応募して
ください。

応募規定

自作で未発表の作品を1人1点まで。
男女共同参画社会づくりを目指す内
容のものであること。

副賞

入賞者には図書カードを進呈します。
また、男女共同参画週間期間中(6月
23日(金)～29日(木))に表彰式を予定し
ています。

〇・〇 2月10日(金)までに任意の用
紙に作品・住所・氏名(ふりが
な)・年齢・電話番号を明記し、
直接、郵送またはメールで市民
協働課 ☎(82)4308、✉kyodo@
city.gotemba.lg.jpへ

家・不動産の売却・購入はハウスドゥ御殿場ぐみ沢へ

ハウスドゥでは4つの売却方法をご提案

- 〇 高く売りたい
一般の方への売却
仲介を依頼し一般の方に売却
- 〇 早く売りたい
不動産業者へ売却
不動産業者へ直接買ってもらう
- 〇 安心して売りたい
買取保証付仲介
一定期間売れなければ買取
- 〇 売却後も住み続けたい
ハウス・リースバック
売却した後そのまま賃貸で住む

HOUSEDO
ハウスドゥ御殿場ぐみ沢

静岡県知事 (1) 第14413号
静岡県御殿場市茶英沢11-22岸澤マンション1階南
有限会社 三輪建設

通話料
無料

0120-05-8822

メールでのお問い合わせの方は g-housedo@miwaken.jp

当社
ホームページ

スマホで
今すぐ査定

店舗数
No.1

「ビジネスチャンスを
2021年(第22回)第1位(2021年
4月)より

くらしのカレンダー 2月

市役所 保健センター 図書館 市民交流センター「ふじざくら」 歯科当番 ●水道当番店
 予約制の行事/司法書士相談、法律相談、このころの健康相談、成人健康相談、ママサポ計測会、プレママパパ学級、
 乳幼児健康相談、赤ちゃんセミナー、離乳食教室、心配ごとと法律相談

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|--|--------------------------------------|---|--|---|---|---|
| <p>5</p> <p>初午</p> <p>● 第一歯科 ☎ 89-8181 ● (有深瀬鉄工所 ☎ 82-0840)</p> | <p>6</p> <p>市 司法書士相談 (13:00)</p> | <p>7</p> <p>保 1歳6カ月児健康診査 (13:10)</p> | <p>1</p> <p>市 補聴器相談 (9:30) 交 こどもすこやか相談 (10:00) 市 法律相談 (13:00) 保 6カ月児健康診査 (13:10) 保 ブックスタート</p> | <p>2</p> <p>市 親子おはなしの会 (10:30) 保 3歳児健康診査 (13:00) 交 心身障害者相談 (13:00)</p> | <p>3</p> <p>保 ママサポ計測会 (9:30) 交 男性結婚相談 (13:00)</p> | <p>4</p> <p>おはなし広場 (14:30)</p> <p>● 湯山水道 ☎ 83-0728</p> |
| <p>12</p> <p>いしだ歯科 ☎ 88-2850 ● (有杉山工事店 ☎ 87-1244)</p> | <p>13</p> <p>保 プレママパパ学級 (9:30)</p> | <p>14</p> <p>保 赤ちゃんセミナー (13:00)</p> | <p>15</p> <p>家庭読書の日 市 法律相談 (10:00) 交 こどもすこやか相談 (10:00) 保 6カ月児健康診査 (13:10) 保 ブックスタート</p> | <p>16</p> <p>保 成人健康相談 (9:30)</p> | <p>17</p> <p>保 2歳6カ月児健康相談 (13:10)</p> | <p>18</p> <p>おはなし広場 (14:30)</p> |
| <p>19</p> <p>雨水 ごてんば食育の日 交 男性結婚相談 (13:00) ● 小野歯科医院 ☎ 76-0073 ● (有高杉設備 ☎ 89-3227)</p> | <p>20</p> <p>保 乳幼児健康相談 (9:30)</p> | <p>21</p> <p>市 補聴器相談 (10:00) 保 1歳6カ月児健康診査 (13:10)</p> | <p>22</p> <p>交 親子おはなしの会 (10:30) 保 3歳児健康診査 (13:00) 交 心身障害者相談 (13:00)</p> | <p>23</p> <p>天皇誕生日 富士山の日 富士山樹空の森まつり ● わかば歯科医院 ☎ 78-1245 ● 朋友設備(有) ☎ 88-0145</p> | <p>24</p> <p>交 女性結婚相談 (13:00) 保 定期予防接種 BCG(13:15)</p> | <p>25</p> <p>ポッチャ大会 おはなし広場 (14:30)</p> |
| <p>26</p> <p>● 梶本歯科医院 ☎ 82-2755 ● 中島水道店 ☎ 83-2464</p> | <p>27</p> <p>交 心配ごとと法律相談 (13:00)</p> | <p>28</p> <p>保 離乳食教室 (9:45)</p> | <p>納税料金 2月28日(※)</p> | <p>納期限 2月28日(※)</p> | <p>29</p> <p>● 固定資産税・都市計画税第4期分 ● 国民健康保険税第8期分 ● 後期高齢者医療保険料第7期分</p> | <p>30</p> <p>● 梶本歯科医院 ☎ 82-2755 ● 中島水道店 ☎ 83-2464</p> |