

広報ごてんば

GOTEMBA

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

2024

9/20

No.1473

— 特集 —
終活を考える



— 特集 —

終活を考える

終活という言葉を知っていますか。

終活とは、「人生の終わりについて考える活動」の略語で、平成22年の流行語のひとつとして、世間に広く知られるようになった比較的新しい言葉です。

その名のとおり、介護や相続、お葬式など、人生の最期を見据えた活動全般を指しています。

終活と聞くと、「死」や「お墓」といった少しネガティブなイメージが先行しがちですが、「自分の人生を振り返り、これからの人生を楽しく生きる」ためのポジティブな活動でもあります。

今回の特集では、終活を進めるための心強いアイテムや、終活を実践している人々の姿を紹介します。

長寿福祉課 ☎ (83)1463

9/20

もくじ

NO.1473

CONTENTS

特集 終活を考える	2～9
令和7年度保育園・認定こども園 など園児募集	10・11
みちしるべ	12
ひろがり学習塾	13
PHOTO MY TOWN	14
高校生が見つけた御殿場の魅力	15
ごてんばニュース	16～19
Pick up Information	20・21
市民伝言板／くらしのエコ 不用品活用バンク	22
みんなの健康／図書館だより	23
くらしのカレンダー	24



— COVER PHOTO —

緑豊かな自然に囲まれて、孫との時間を楽しむ
こちらのご夫婦も、終活を実践しています。

富士山GOGOエフエム
86.3MHz

市からのお知らせ
を以下の番組で放送
しています。

「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～
「ごてんばビュー」…土曜日 12:30～



終活の心強い味方

「終活って言葉は知ってるけど、何から始めればいいの?」、「判断力が衰えた後の財産管理が心配」。こういった、終活に関する疑問に答え、不安を解消する心強いアイテムと制度があります。

必要な情報を網羅

今後の介護や医療についての意向、亡くなったときの葬儀やお墓に関する事など、重要な情報をまとめて書き残すことが出来るアイテムがエディングノートです。

終活は、「人生の終わりについて考える活動」全般を指しているため、何から始めればよいかわからず迷ってしまう人も多く、また、一人ひとりの置かれている環境や状況によって、その内容も異なります。

エディングノートを活用することで、やるべきことを整理し、自分の希望することや家族に残したい大切な情報を、一冊にまとめて残すことが出来ます。

また、遺言書のような法律上の効力はないため、書き直しや内容の定期的な見直しなどに、気軽に取り組むことが出来るのも特徴のひとつです。

人生を振り返る

ノートには、亡くなった後を見据えた情報や載せる項目だけでなく、自分がどんな人生を歩んできたのか、これからどんなことをしていきたいのか、未来について書く部分があります。

文章を通してこれまでの人生を振り返ることで、自分自身を見つめ直し、今後の生き方を考える機会にもなります。



エディングノートの構成や活用方法について、長寿福祉課の担当職員に聞きました。

構成・活用方法

第1章 わたしのこれまで

誕生からこれまでの人生を振り返って、終活を考えるための入り口に立ちましょう。

第2章 わたしのいま

身の回りの情報を整理しましょう。少し大変な作業ですが、完成した時にスッキリするはずです。

第3章 わたしのこれから

残りの人生をどのように過ごし、何を大切にしていきたいか考えてみましょう。

第4章 わたしのエンディング

誰もが迎える旅立ちの時。お葬式やお墓のことなど、自分らしい最期とはなにか考えてみましょう。

第5章 わたしの終活プラン

やり残していることや、家族への感謝の気持ちなど、普段は伝えにくいことを書いてみましょう。

担当からヒトコト

本市のエディングノートは、市民からの意見などを取り入れながら、終活の専門家と連携して、研究を重ねてつくり上げたものです。

終活に必要な情報がギュッと詰まった1冊に仕上がっています。ぜひ活用してください！



市社会福祉協議会では、任意後見制度の利用相談を受け付けています。



近い将来、65歳以上の約5人に1人がなるとされる認知症。判断能力が低下しても、その人らしく生きていけるよう支援する制度があります。

自分の希望を叶えるために

後見制度とは、認知症などによって、自分で身の回りのことやお金の管理が十分に出来なくなってしまう人が、後見人などの支援を受けて、その人らしく暮らしていくための制度です。

後見制度には、本人に判断能力があるうちに、あらかじめ本人自らが選んだ人※と後見契約を結ぶ任意後見制度と、判断能力が低下した後、家庭裁判所によって後見人が選ばれた法定後見制度があります。

任意後見制度では、判断能力があるうちに財産管理の方法や介護サービスの利用などについて、自分の希望を細かく伝えることが出来ます。

「認知症になった後も、自分の希望通りの生活を送れる」という安心感が任意後見の良いところです。

残りの人生を安心して、より楽しく過ごしていくためにも、任意後見制度はエディングノートとともに、終活の優秀なツールといえます。

※後見人になることを引き受けた人のことを任意後見受任者と呼びます。

担当職員が紹介！



配布場所

長寿福祉課、市役所各支所で配布している他、地域包括支援センターや市内の医療機関などでも配架しています。

任意後見制度



Story 02 — 任意後見制度 —

おかげさまで、安心して生活できてます。

市内で生まれ、幼少期を過ごした後上京し、都内で50年以上暮らしてきた勝又さん。

十数年前、重い病気を抱えていた弟（故人）の介護をするために御殿場に戻ってきて以来、独り暮らしになつてからも身の回りのことは全部自分でやってきました。

「いつまでも、自分ひとりの力でなんとかやっていけるだろう。そう思っていたんです」

転機となった救急搬送

そんな勝又さんを病が襲ったのは、年が明けて間も無い真冬の時期。突発的な病によりベットの近くで転倒し、救急搬送される事態が起きました。

「自分ひとりの力ではいずれ限界がくる。手遅れになる前に準備をし

富士山が見える場所で、
静かに暮らし続けたい

勝又よし子さん（仮名）

ておきたい。そう思って、任意後見制度の利用を決めました」と、当時のことを振り返ります。

安心して頼れる存在に

財産管理の方法などを細かく決め、任意後見契約を結んでから、担当になつてくれた後見人は頻繁に見守りに来てくれるといいます。

「家の中で何かあったときにすぐ対応できるよう、見守りフォンを導入するようにアドバイスしてくれたのも後見人さんでした。自分で考えることが出来なくなった後も、安心して頼れる存在だと思っています」

勝又さんの楽しみは、美味しいものを食べて、散歩をすること。

「助けをお借りしながら、生まれ育った御殿場で暮らしていけたらと思います」と話してくれました。



後見人に相談をする勝又さん。
頻繁に見守りに来てくれる。

Story 01 — エンディングノート —

「終活なんて」最初はそう思っていました。

これまでの人生を振り返る
良い機会に

根上一山さん
（沼田）
君江さん

緑豊かな自然に囲まれた、とある一軒家。息子夫婦・孫と一緒に暮らす根上夫妻は、エンディングノートで終活を実践している家庭のひとつです。

「きっかけは、友人の勧めでした。それまで、終活という言葉は知っていましたが、正直あまり良いイメージはありませんでした。言葉の響きからどうしても人生の終わりを意識してしまうので」

こう話す君江さんは、友人からエンディングノートを貰った後も、しばらく書く気にはなれなかったそうです。

きっかけは「自分年表」

そんな君江さんの意識を変えたのが、エンディングノートの「自分年表」という項目。ここには、これか

ら取り組みたいこと、やらなければならないことなど、自分の未来について書く欄が続きます。

「前向きな項目もあるじゃないの、と思いました。この項目がきっかけで一気にハマっちゃって。同じく気乗りしていなかった主人も引きずりこんで、家族みんなで話し合いながら書き込みましたね」と笑います。

自分のペースで書くことが大事

そんなお二人が書いたエンディングノートにも、まだまだ空欄の部分がありました。

「自分の人生について、文字で書いて振り返るなんてなかなか無い機会だと思えます。自分のペースで、じっくり楽しみながら完成させるのが一番じゃないでしょうか」とお二人は明るく話してくれました。



共有しておきたいことを、家族と話すきっかけにもなった。

終活をサポートする人たちの声

エンディングノートや任意後見の利用者を支える、縁の下の力持ちがいます。
ここでは、終活をサポートする人たちの声をお届けします。

■ 想いを伝える手段として

一昔前までは、お葬式の話をしたり、もしもの時に備えて何か準備をしたりすることは、縁起が悪いと言われタブー視されていました。

しかし、終活という言葉が広く使われるようになり、エンディングノートという終活に特化したアイテムが登場したことで、自分の残りの人生をより豊かにするためにはどうすればいいのか、家族に何を伝えたいのかを考え始めた人が多くなったと感じています。

ぜひ、日頃なかなか伝えられないことを、エンディングノートに仲介してもらって、自分の想いを明確に残してください。ぜひ、エンディングノートを写し鏡にして、これまでの人生を振り返り、今後の生き方を探してみてください。

エンディングノートで訴え掛けられる相手は家族だけではなく。友人や、私たちのような外からサポートする人にも、その声はしっかり届くはず。



地域包括支援センター 職員の皆さん

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう支援を行う総合相談窓口です。市内に5カ所設置されており、専門職が連携を取りながら日々の暮らしを支援しています。
※広報でごんば8月5日号で詳しく紹介しています。



しんきん成年後見サポート沼津 海野 克比古さん

しんきん成年後見サポート沼津は、高齢者・障害者向けの後見人業務を受任する一般社団法人です。

長年に渡り、地域で活動してきた信用金庫の元職員が中心となり、金融機関で培った知識を活用して「財産管理」などを行っています。

■ 遠慮なく頼って欲しい

今は人生100年時代と言われるほど老後が長くなっています。認知症になってからも長く生きるかもしれない以上、元気なうちに財産管理などの準備しておくことが重要です。

また、最近は「自分のことは自分で決めたい」という強い思いを持った方が増えてきていると感じています。

そういう思いがある方は、任意後見人についてもらい、「判断能力が衰えたらこういう施設に入りたい、通院はこの病院を使いたい」など、いろいろなことをあらかじめ契約しておくことで、思い描いた老後を実現することが出来ます。

自分の希望をしっかりと託してもらい、安心して老後を過ごしてもらいたい。

そのためにも、私たち後見人は日頃のコミュニケーションを通して、ご本人としっかりと信頼関係を築いていきたいと思っています。

終活とは、 これからを生きること

「終活」という言葉が比較的馴染みのある言葉になり、市内にも終活を実践する人が増えてきています。今回の特集で取材した皆さんからも「終活をしてよかった」、「以前よりも前向きに生活を送れるようになった」などの感想を聞くことが出来ました。

身の回りのことを整理し、万が一のときのために自分の思いや希望などを家族や周りの人に伝える。今後の人生をより楽しく、生き生きと過ごしていくために、これまでの人生を振り返り、これからの生き方を考える。

どちらも、「終活」が目標としている大切なテーマです。

本市にはエンディングノートや任意後見制度など、終活を進めるための心強いアイテムや制度があります。これらを活用して、より自分らしく生きていくためのヒントを探してみませんか。

終活とは「これからを生きること」なのです。



令和7年度
保育園・認定こども園など

園児募集

保育幼稚園課 ☎ (82)4126



保育園などの一覧



	保育園	定員 (人)	所在地
市立	東保育園	150	東田中 496-1
	西保育園	135	萩原 728-1
	原里第1保育園	90	川島田 71-3
	原里第2保育園	120	神場 646-47
	玉穂第1保育園	93	茱萸沢 1322-1
	玉穂第2保育園	90	中畑 1676-1
	高根第1保育園	90	塚原 880-3
私立	高根学園保育所	120	西田中 402-8
	富岳保育園	120	大坂 363-1
	萩原保育園	90	萩原 477-11
	みなみ保育園※1	50	萩原 1193-21
	とらのこ保育園	90	川島田 1073-1

	認定こども園	定員 (人)	所在地
市立	印野こども園 (長時間保育児)	70	印野 1457-2
	印野こども園 (短時間保育児)	40	
私立	神山認定こども園※2	250	神山 1692-4
	すみれこども園※2	150	竈 1233-1
	認定こども園ぶらんこ※2	81	東田中 3-1-18
	高嶺の森のこども園※2	81	古沢 1181
	認定こども園双葉保育園※2	90	保土沢 500-3
	未来こども園※2	101	新橋 1555-1

	特定地域型保育事業所※1	定員 (人)	所在地
私立	にじのいろ保育園	19	東田中 1181-1
	ちびっこ園	19	茱萸沢 1360-2
	ちびっこ東園	19	西田中 4-1
	萩原ぼんぼん保育園	19	萩原 628-2
	スクルドエンジェル保育園 御殿場東田中園	19	東田中 1-5-20
	スクルドエンジェル保育園 御殿場西田中園	19	西田中 500-10

- ※1 2歳児までの受け入れとなります。
※2 保育園部の募集です。幼稚園部については園に問い合わせてください。

撮影場所：東保育園

対象

- 保育園・認定こども園 (長時間保育児及び保育園部)
保護者が就労などにより保育の必要性が認められる0から5歳児までの乳幼児
- 特定地域型保育事業所
保護者が就労などにより保育の必要性が認められる0から2歳児までの乳幼児
- 印野こども園 (短時間保育児)
3から5歳児までの幼児

新規利用・転園の申し込み

《書類配布・受付》

期間／ 10月1日(火)～11月29日(金)

場所／ 保育幼稚園課

【集中受付のご案内】※新規利用申し込みのみ

10月29日(火)・30日(水)・11月1日(金)の3日間、各園、歳児ごと時間差で受付を行います。園長先生と直接お話し出来るほか、お子さんの健康や発育・発達の状況を確認します。出来るだけ保護者1人と入園を希望するお子さんのみでお越しください。

なお、集中受付への参加は任意です。体調が優れない場合は来庁を控えてください。

※入園希望者が増えているため、希望園に入園できないことや、入園を待つことがあります。

※詳細は、申込書などの配布時にお知らせします。

在園児の継続利用の申し込み

10月10日(木)以降、在園中の園から書類を配布しますので、11月15日(金)までに園に提出してください。

※在園児の兄弟や転園の申し込みがある場合も、園から配布される書類をご確認ください。

※市外園の在園児には保育幼稚園課から郵送します。

詳しくは
子育て支援サイトを
ご覧ください▶



ひろがり学習塾

発行：御殿場市生涯学習推進会
編集：社会教育課 ☎ (82)0339

入塾体験も出来ます。お気軽にご参加ください。
期間／ 10 月～令和 7 年 3 月（令和 6 年度後期）
募集期間／ 10 月 29 日(火)まで
受講料／ 4,000 円（1 講座あたり）
申し込み／往復はがきに必要事項を記入し、事務局に送付（1 枚で複数講座申し込み可）。電話申し込み可。
申込時の必要事項／
◎教室No. ◎教室名 ◎郵便番号 ◎住所

◎氏名（フリガナ） ◎誕生年 ◎電話番号
申し込み・問い合わせ／〒 412-8601 社会教育課内
「生涯学習ボランティアセンター」
火曜日：事務局（社会教育課） ☎ (82)0339 へ
金曜日：会長（瀬戸） ☎ 090(4217)5834 へ
副会長（栗原） ☎ 090(1824)6300 へ
※火・金曜日の午前 9 時から午後 1 時までの間にお問い合わせください。

教室一覧

※教室の日時などは基本的なものです。会場の都合などで変わる場合があります。
※各講座の詳細は、市役所、市役所各支所などで配布している「ひろがり学習塾」募集案内書を確認し、各講座の講師に直接問い合わせてください。

New	教室 No.102 唄い継ぐ珠玉の歌教室	日時／第 3 木曜日 13：30～15：30 会場／ふじざくら 講師／巢瀬 武士
New	教室 No.103 健康歌謡大学	日時／第 4 火曜日 9：30～12：00 会場／ふじざくら 講師／巢瀬 武士
New	教室 No.104 懐旧の昭和名歌教室	日時／第 3 金曜日 13：30～15：30 会場／ふじざくら 講師／巢瀬 武士
New	教室 No.122 ピアノ弾こう会 (猫ふんじゃった会)	日時／月 1 回木曜日 10：00～11：50 会場／市民会館 講師／尾上 敏起
New	教室 No.125 バランスボール エクササイズ	日時／第 4 水曜日 13：00～14：30 会場／ふじざくら 講師／漆畑 瑞歩
New	教室 No.126 産後ケア バランスボール	日時／第 4 水曜日 10：00～11：00 会場／ふじざくら 講師／漆畑 瑞歩
New	教室 No.214 おしゃれなフラワーア レンジメント(夜の部)	日時／月 1 回水曜日 18：30～20：30 会場／けやきかん 講師／入戸野 恭子
New	教室 No.218 フラワーデザイン・ア レンジメント(夜の部)	日時／第 3 金曜日 18：30～20：30 会場／けやきかん 講師／小日向 幸子
New	教室 No.302 民話と語り	日時／第 2 金曜日 10：00～11：30 会場／けやきかん 講師／近藤 静美
	教室 No.101 詩吟を楽しむ	日時／第 1・3 金曜日 13：00～15：00 会場／けやきかん 講師／勝又 正弘
	教室 No.109 フレイル予防の ゆったり太極拳	日時／月 1～2 回火曜日 13：30～15：00 会場／けやきかん 講師／瀬戸 正子
	教室 No.110 初めて習う やさしい太極拳	日時／月 1～2 回火曜日 13：30～15：00 会場／ふじざくら 講師／瀬戸 正子
	教室 No.113 健康のための 詩吟教室	日時／第 1・3 土曜日 13：30～15：30 会場／けやきかん 講師／松永 英子
	教室 No.114 太極拳で楽しく 健康づくり	日時／月 1～2 回金曜日 13：30～15：00 会場／ふじざくら 講師／瀬戸 正子
	教室 No.116 やさしい脳の トレーニング A	日時／月 1～2 回木曜日 9：30～11：30 会場／ふじざくら 講師／栗原 真貴子
	教室 No.117 やさしい脳の トレーニング B	日時／月 1～2 回火・水曜日 9：30～11：30 会場／けやきかん 講師／栗原 真貴子

教室 No.118 里山写真教室	日時／月 1 回土曜日 14：30～16：30 会場／けやきかん 講師／勝又 まさる
教室 No.119 漢検・英検・数検 学習教室	日時／第 2・3 土曜日 13：30～15：30 会場／ふじざくら 講師／栗原 真貴子
教室 No.123 英字新聞を 読もう！	日時／第 2・4 土曜日 19：00～21：00 会場／けやきかん 講師／尾上 敏起
教室 No.124 着付け倶楽部 (衣紋の会)	日時／第 4 木曜日 10：00～11：30 会場／けやきかん 講師／横山 初代
教室 No.127 のびのび将棋教室	日時／月 2 回土曜日 10：30～12：00 会場／けやきかん 講師／石川、田代、佐藤
教室 No.201 初心者 の水彩画教室	日時／月 1～2 回木曜日 13：30～15：30 会場／ふじざくら 講師／山本 直子
教室 No.202 かんたん 折り紙教室	日時／第 1・3 木曜日 13：30～15：30 会場／けやきかん 講師／勝又 歌子
教室 No.205 フラワー アレンジメント	日時／月 1 回木曜日 9：30～12：00 会場／市民会館 講師／岡崎 京子
教室 No.207 はじめよう ポーセラーツ	日時／第 1 火曜日 9：30～11：30 会場／けやきかん 講師／松岡 陽子
教室 No.211 初心者の手さげ 袋物教室	日時／第 1・3 金曜日 10：00～12：00 会場／けやきかん 講師／稲垣 明子
教室 No.212 初心者の手まりと キーホルダー教室	日時／第 1・3 金曜日 10：00～12：00 会場／けやきかん 講師／稲垣 明子
教室 No.215 おしゃれなフラワーア レンジメント(午後の部)	日時／月 1 回水曜日 13：30～15：30 会場／けやきかん 講師／入戸野 恭子
教室 No.216 おしゃれなフラワーア レンジメント(午前の部)	日時／月 1 回水曜日 10：30～12：00 会場／けやきかん 講師／入戸野 恭子
教室 No.217 フラワーデザイン・ア レンジメント(昼の部)	日時／第 2 金曜日 13：00～15：00 会場／けやきかん 講師／小日向 幸子
教室 No.303 みくりや何でも勉強会	日時／第 4 金曜日 9：30～12：00 会場／ふじざくら 講師／湯川 諄
教室 No.307 珈琲家庭焙煎 御殿場チェリー	日時／第 4 月曜日 13：30～15：30 会場／西田中公民館 講師／菅又 基子

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

御殿場市生涯学習推進会のイベントや団体などを紹介します。

第 14 回富士のめぐみ もみじ茶会

問い合わせ／
文化協会 ☎ (82)4533

普段は入ることが出来ない、秩父宮記念公園の母屋で行われる茶会です。
お誘い合わせの上、ご来場ください。

日時／ 11 月 10 日(日) 9：00～1 時間ごと（最終席 15：00～）
会場／秩父宮記念公園 母屋 西の間
参加料／ 1,500 円（小学生まで 700 円）※前売り券のみ販売

◎同時開催で、お琴演奏、着付体験も行います。
詳しくは、二次元コードをご覧ください。



団体紹介

御殿場市子ども会世話人連合会

問い合わせ／
事務局 良知 ☎ (89)5380

昭和 37 年 6 月に設立された子ども会組織です。
市内の各子ども会の会員が相互に結びつき、子どもの健全な育成を目的に活動を行っています。

お知らせ

完走チャレンジ大会

- 日 10 月 26 日(土) 9：30～12：00
- 会 市陸上競技場
- 内 市内の子どもたちが富士のふもとに集い、自らの体力・
気力に応じて持久走にチャレンジし、完走を目指します。
- 対 市内在住の小学生
- 料 無料
- 申 小学校で配布される参加申込書と保護者承諾書を小学校に提出



▲昨年の様子

高校生の1コマ

A piece of youth

御殿場高等学校創造ビジネス科



- ▲①教室の静けさ
②藤村 颯太郎 (ふじむら そうたろう)・2年
③御殿場高等学校
④放課後の教室、忘れ物を取りに帰った時にふと窓の外を見ると夕暮れの淡いグラデーションがとても美しかったです。机に空が反射されている所や、教室の中がシルエットのようになっている所が綺麗に撮れました。



- ▲①逆さ富士と田んぼ～月を添えて～
②田代 茉奈美 (たしろ まなみ)・2年
③印野
④家族で出かけた帰り道に少し遠回りをしていたら見つけた景色です。写真の中に月と富士山、逆さ富士に空の青い濃淡が映え幻想的な写真が撮れました。



- ▲①マジックアワー
②日吉 陸斗 (ひよし りくと)・2年
③御殿場高等学校
④部活の帰りに空を見るときはいつもは見えないような珍しい色だったので、思わず立ち止まって写真を撮りました。前日には雪が降っていたのですが、雪が解けて水たまりになり空の色が反射してグラウンド全体もピンク色に包まれとても綺麗でした。



- ▲①田植えの後
②杉山 優人 (すぎやま ゆうと)・3年
③高根
④家族での長い田植えがようやく終わりやっと一息つけたところ、富士山の上に太陽が昇っているのを見つけました。ちょうど田んぼに水を張った所だったので、良い写真が撮れるのではと思い撮影しました。太陽と富士山、田んぼなど生命あふれる自然の姿をとらえました。

- ①作品タイトル
②撮影者氏名・学年（撮影時点）
③撮影地
④撮影エピソード

二次元コードから、御殿場高等学校の
Instagramにアクセスできます。



8月21日、御殿場の未来を担う人材を育成するプロジェクト「GOTEMBA MIRAI PROJECT 2024 powered by TGC」のイベントが行われ、プロジェクトメンバーの高校生などは、農業体験や話し合いを通して、社会課題の解決策について考えました。

社会課題解決のために



TikTokerによるSNS活用講座



苗植え体験



二子水神の湧水見学



8月16日、御殿場高等学校1年の長田篤昌さんが表敬訪問しました。長田さんは、7月に米国で開催された一輪車の世界大会で、4種目を制するなど大活躍。「皆さんのおかげで優勝できた。この競技を広めていきたい」などと語ってくれました。

一輪車界の頂点に！



▲市内での練習の様子



夏休みのエコな1日
8月9日、市民会館で第25回子ども環境会議「エコアクション2024」が開催されました。様々なエコに関する体験を行ったほか、市内小中学校の代表者が環境問題について意見を述べるなど、充実した1日となりました。



富士山樹空の森 秋のイベント情報

富士山樹空の森 ☎(80) 3776
観光交流課 ☎(82) 4622

● 第31回MOA美術館 御殿場小山児童作品展

市内、小山町内の小学校の児童が
描いた絵画や書写作品を展示します。
10月6日(日)には表彰式が行われます。
日時／9月29日(日)～10月6日(日)
入場料／無料

● ヘリコプター内部見学会

富士山樹空の森に
展示されているヘリ
コプターに乗り込み、
写真撮影などが出来
ます。自衛隊員がヘ
リコプターを案内し
ます。
※当日、午前11時からヘリコプター
広場で整理券を配布します(先着60
組)。また、参加者に「搭乗証明
書」を発行します。
日時／10月5日(土)
午11時～午後2時
入場料／無料
※雨天中止



● 大秋祭サンマフェスタ

秋の風物詩サン
マフェスタが大復
活！数量限定でサ
ンマの配布と大船
渡市の海鮮販売な
どを行います。ま
た、まるびドーム
では、高校生の演
奏会やダンスパ
フォーマンスと、県出身のメンバ
ーで構成されるアイドル「fishbowl」の
ステージを実施します。
日時／10月13日(日)
午前10時～午後3時
入場料／無料
※小雨決行・荒天中止



● ふれあい動物園

うさぎやハムスターなどの小動物
とふれあえます。
日時／10月13日(日)・14日(月)祝
午前9時～午後3時
入場料／300円(2歳以上)
※雨天中止



ごてんば湯ったりグルメフェア in 御殿場プレミアム・アウトレット

観光交流課 ☎(82) 4622

● イベントの見どころ

- ①市の魅力PR(HILL SIDEエリア
プレイグラウンド前)
- ・市観光パンフレット配布
- ・市オリジナルグッズが当たる射的
- ・市の土産販売
- ・御殿場プレミアム・アウトレット
敷地内「木の花の湯」の温泉を使っ
た足湯(無料)の設置。
- ・市と観光連携協定を結ぶ市町の観
光PR
- ②御殿場グルメ(EAST ZONE
FOODBAZAR富士山側付近)
- ・キッチンカー5台が出店

※小雨決行、荒天中止
※イベントの内容は変更となる場合
があります。最新情報はINDEX
GOTEMBA(二次元コード)をご確認
ください。



元気わくわくごてんばフェスタ 2024開催

市民協働課 ☎(82) 4308
市民活動支援センター ☎(70) 6820

○ イベント

市民活動団体の取り組みを「見て・
知って・体験できる」イベントをふ
じざくらで開催します。

● 内容

○パネル展示
ボランティアや地域づくりなど、
様々な分野で活躍している市民活動
団体の活動内容などを展示します。
期間／10月14日(月)祝～20日(日)
午前10時～午後5時(最終日
は、午後2時30分まで)



○イベント
団体の活動体験やステージ発表な
どを通して、実際の活動内容を知る
ことが出来ます。
その他、ポニーの餌やり体験や移
動図書館車ライオンズ号での貸し出
し、キッチンカーなども出店します。
日時／10月20日(日)
午前10時～午後2時30分

▼詳細は、市民活動支援
センター公式ホームページ
をご覧ください。



図書館へ行こう！

図書館で行われるイベントを紹介
します。

● 書き出しで選ぶ一冊

本の表紙やタイトルなどが見えな
い状態で、作品の書き出し部分だけ
を読み、借りたい本を選びます。
書き出しの一文から本の内容を想
像する楽しみや、普段は選ばない作
家やジャンルの本と出会うきっかけ
になります。
期間／10月1日(火)～31日(木)



● 画家・絵本作家たなかしん絵 本原画展

関連グッズの販売もあります。
期間／10月29日(火)～11月10日(日)
時間／午前9時～午後5時



● 11月以降の予定

11月「図書館まつり」、12月「ク
リスマスおはなし会」「歳末リサイ
クルブック」、令和7年1月「本の
福袋」「かるた大会」、2月「おり
がみ教室」「大人のおはなし会」、
3月「文学講座」など。
▼詳しくは、図書館ホー
ムページ(二次元コー
ド)をご覧ください。



健康増進普及月間

健康推進課 ☎ (70) 7765



10月は3R（スリーアール）推進月間

環境課 ☎ (83) 1610

● 全国統一標語

1に運動 2に食事

しつかり禁煙 良い睡眠

健康寿命の延伸

9月は「健康増進普及月間」です。ちよつとした心がけや工夫で毎日をもっと元気に、健やかに過ごしましょう。

● 健康づくりのポイント

♥ 定期的な運動

運動の強度や量を調整し、可能なものから取り組み、今よりも少しでも多く身体を動かしましょう。

また、30分に1回は立って体を動かすなど、座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意しましょう。



♥ バランスの良い食事

食事をおいしく、バランスよく！野菜や果物を多く取り入れた食事を心掛け、旬の素材の味を生かしながら塩分・糖分の摂りすぎを控えましょう。



♥ しつかり禁煙

タバコの害について改めて考えて、何度でも禁煙にチャレンジしてみしましょう。望ましい受動喫煙を避けましょう。



♥ 十分な睡眠

7時間程度の睡眠時間の確保を目標に、就寝前のスマホやパソコン利用は控えて、質の良い睡眠をとみましょう。



● 「3R」と一人ひとりが出来ること

3Rとは、ごみ減量のためのRからはじまる3つのキーワードです。限りある資源を無駄にしないために3Rに取り組みましょう。

① Reduce（リデュース）＝発生抑制

★ もとから減らそう！

- ・ごみになるものを家庭に持ち込まないようにしましょう。
- ・「ごみになるもの」「余分なもの」は買わない、受け取らない
- ・壊れにくく、長く使える製品を購入する
- ・割り箸、ストローなどはもらわない

★ 生ごみを減らそう

- ・食材を有効に使い切り、食品ロスを出さないようにしましょう。
- ・また、生ごみの水分はよく切って捨てましょう。
- ・野菜の使用しない部分は洗う前に切り落とす
- ・玉ねぎの皮など乾燥しているもの

は水分を含むごみと分ける
 ・水切りネットを使い、ごみを出す前に一絞りする

② Reuse（リユース）＝再使用

★ くり返し利用しよう

ものをごみとせず、大切に使いましょう。

- ・ものが壊れたら修理やリメイクして長く使い続ける
- ・フリーマーケットやリサイクルショップ、ネットオークションなどを利用する
- ・リターナブル商品などリユース製品を積極的に利用する

③ Recycle（リサイクル）＝再生利用

★ 再び資源として利用しよう

- ・分別し、資源として排出すれば、新たな製品として生まれ変わります。
- ・資源になるものを正しく分別して出す（集積所、拠点回収など）
- ・リサイクルされた製品を使用する

第36回御殿場市緑化フェア

公園緑地課 ☎ (82) 4226

日時／10月19日(土)

午前10時～午後3時

会場／秩父宮記念公園

内容／

- ✿ 第20回御殿場市花壇コンクール表彰・写真パネル展示

- ✿ 緑化功労者表彰・紹介パネル展示

- ✿ 花の会による寄せ植え展示

- ✿ 多肉植物の無料配布600個

（詳細は、下記をご覧ください）

- ✿ 舞台発表（トマト兄さん「ちゃす」ほか）

- ✿ 花木、草花、園芸資材などの販売

- ✿ ワークショップ

- ✿ 飲食の販売

- ✿ 富士山樹空の森とのスタンプラリー

※天候などにより内容が変更となる場合があります。

駐車場（当日は無料）／

秩父宮記念公園駐車場、御殿場プレミアム・アウトレット場外第15駐車場

● 多肉植物の無料配布

事前に引換券を配布し、当日は時間指定で引換券と交換します。

引換券配布

①日時／10月7日(月)～11日(金)

午前9時～午後5時

場所／公園緑地課窓口

②日時／10月12日(土)

午前9時～午後5時

場所／秩父宮記念公園

※1人1枚配布（先着順）

多肉植物配布時間／

午前10時45分～午後2時

※開催当日、秩父宮記念公園は通常通り利用できます。

詳しくは、二次元コードの公園緑地課Instagramまたは市ホームページをご覧ください。



▲Instagram



▲市ホームページ

未来に残したい 御殿場の文化財

社会教育課 ☎ (82) 4319

名称 東山の湯立神楽
 所在地 東山

東山の厳島神社では、東山神楽保存会によって正月の法神楽、7月の七夕神楽、10月の湯立神楽が行われます。

江戸時代の文久2（1862）年に御殿場村の漢方医で寺子屋の師匠、渡辺宗俊が、東山の井上仁三郎に伝えたといわれています。神楽保存会が伝える「御法書」の祈願文に「流行病氣、村内不入、悪魔退散、内外安静ならんと祈るのみ」とあることから、当時この地方に流行したコレラを払うために始められたと考えられています。

湯立神楽は、神社の例祭の前日の晩10月14日に行われます。準備は1週間ほど前から行われ、祭壇の前に敷くコモを編んだり馬のわらじ、御幣を作ります。わらじは、釜の足につけます。



湯立神楽は、「御法書」の中の「湯立行事神楽式法」によって忠実に進められます。

当日は社殿正面の四方に忌竹を立て御幣を下げたしめ縄を三辺に張り巡らし、中央に湯釜を置きます。獅子がこの湯釜に火をいれるのですが、市内の湯立神楽でも東山でしか行われていません。

東山の湯立神楽は、沼田・大坂の湯立神楽とは由来の異なる神楽であり、東山から伝えられた北久原の湯立神楽と共に別系統の湯立神楽として次世代への継承と更なる調査研究が望まれています。



市ホームページ内にある文化財などを紹介するデジタルミュージアムです。詳しくはこちらをご覧ください。

御殿場資料館

案内

全国家計構造調査にご協力ください

この調査は、国民生活の実態を明らかにし社会保障や福祉政策の検討など、国民生活に身近な様々な政策などに役立てられます。

調査の期間

10月1日(火)～11月30日(土)

調査対象地域

御殿場区、大坂区の一部地域

調査事項

家計における収支や貯蓄、就業状況、住居に関する事項など

調査方法

県知事から任命された調査員が抽出された世帯を訪問し、調査票の配布を行います。回答は、インターネットの利用が便利です。

※回答内容は、統計法により厳密に保護されます。

問 全国家計構造調査コールセンター
☎0570(02)7272 (IP電話の場合
☎03(6628)7882)、
デジタル戦略課☎(82)4316

予防接種のお知らせ

①新型コロナワクチン(原則65歳以上) 定期接種

期 10月1日(火)～令和7年3月31日(月)

料 自己負担金3,200円

②インフルエンザワクチン(原則65歳以上) 定期接種

期 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

料 自己負担金1,200円

※①、②の対象者には、9月下旬に案内通知を郵送します。

③肺炎球菌ワクチン(65歳) 定期接種

期 65歳の誕生日から66歳の誕生日を迎える前日まで

料 自己負担金4,000円

※65歳を迎えた人に順次通知。

※①、②、③いずれも10月1日から生活保護法による被保護世帯に属する人で、自己負担金免除を希望する人のみ無料になります。

問 健康推進課☎(82)1111

成年後見制度に関する 司法書士相談(無料)

日 10月10日(木) 午後1時～4時

会 ふじざくら

数 若干名(予約制)

申 10月9日(木)までに電話で、成年後見支援センター(社会福祉協議会内)☎(70)6801へ

問 長寿福祉課☎(83)1463

市民協働型まちづくり事業 GMTG Market開催

様々な“やってみたい”にチャレンジをする出店者が集うイベントです。

自由な表現の場として、アート、工芸、ワークショップ、相談コーナー、市内人気飲食店の出店も多数あり、子どもから大人まで楽しめます。

参加者と実行委員とで一緒にカタチにする一日。ぜひ遊びにきてください!

日 10月19日(土)(雨天延期)

午前11時～午後3時

予備日…10月26日(土)(雨天の場合は、駒門地区コミュニティ供用施設にて縮小開催)

会 勝又製茶北側芝生広場(駒門469)

※駐車場は駒門浅間神社南側広場

出店者・当日ボランティア募集

募集要項(二次元コード)

を確認し、10月18日(金)までに申し込んでください。

問 GOTEMBA MEETING実行委員会

☑ gotembameeting@gmail.com、

市民協働課☎(82)4308

喜寿・米寿・100歳以上の人を 富士山Gコインでお祝いします

敬老のお祝いと健康長寿社会づくり促進のため、富士山Gコインを付与します。

※付与には申請書の提出が必要です。

対 喜寿(77歳)(昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生)

米寿(88歳)(昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生)

100歳以上(大正14年4月1日以前の生まれ)

額 10,000ダラー(10,000円相当分)

申 案内と申請書を10月4日(金)に発送します。令和7年1月14日(火)までに申請書を返信用封筒にて長寿福祉課へ

※郵送された「祝敬老富士山Gコインカード」はチャージ出来ません。すでに富士山Gコインのカードまたはアプリを所有している場合は、会員コード8桁の

番号を記載し、同封の返信用封筒で申請書と「祝敬老富士山Gコインカード」を返送してください。

※申請後、概ね月の15日までの申請で同月末、月末までの申請で翌月15日に付与され、利用可能となります。※Gコインの利用有効期限は令和7年9月30日(火)までです。

問 長寿福祉課☎(83)1463

募集

「ベネフィ駿東」 会員募集キャンペーン中

ベネフィ駿東は、駿東地区の中小企業の事業主と従業員及びその家族のために役立つ福利厚生事業を行っています。

対 御殿場市・裾野市・長泉町・小山町にある中小企業の事業主及び従業員・パートタイマーの人・自営業者や家族専従者

入会方法

入会金/1人1,000円(全額事業主負担)
※11月末まではキャンペーン期間中で、入会金が半額(500円)になります。

会費/月額1人1,000円

(2分の1以上を事業主負担)

申・問 ベネフィ駿東☎(87)7575、
商工振興課☎(82)4683へ

▼事業の詳細は公式ホームページ(二次元コード)をご覧ください。



「巣箱とバードリースづくり」 参加者募集(無料)

巣箱は当日持ち帰り可能で、庭やベランダで鳥たちの生活を間近で観察することが出来ます。この機会に、自然の循環や鳥の生態を学び、自分たちの手で自然環境を支える一助をしませんか。

日 10月27日(日)

午前9時30分～正午

会 原里中学校木工室

対 市内在住の人

※中学生以下は保護者同伴

数 20人(先着順)

講 日本野鳥の会東富士支部

持 軍手、作品を持ち帰る袋

申 10月18日(金)までに応募

フォーム(二次元コード)へ

問 環境課☎(83)1603

ウォーキングセミナー 第2クール参加者募集(無料)

日 10月17日(木)、25日(金)、11月1日(金)

3回コース

午前9時30分～11時30分

会 市陸上競技場(雨天時市体育館)

内 健康運動指導士によるウォーキング指導(正しいウォーキングフォーム、けが予防のためのストレッチ、自分にあったペースづくりなど)

対 市内在住で運動制限のない3回とも参加できる20から74歳までの人

数 20人(先着順)

申・問 9月20日(金)午前8時30分からLOGOフォーム(二次元コード)または電話で、健康推進課☎(70)7765へ



生活習慣病予防教室 参加者募集

日 10月17日(木)

午前9時30分～午後1時

(午前9時15分受付)

会 保健センター

内 ・野菜の摂取量測定
・生活習慣病予防について
・食事バランスについて
・調理実習「野菜を食べよう」(献立は、大葉のガパオライス、もずく酢スープ、簡単タルトタタン)

対 市内在住の人

数 15人(先着順)

料 1人350円

申・問 9月20日(金)午前9時から10月4日(金)午後5時までに市ホームページ(二次元コード)または電話で、健康推進課☎(82)1111へ



参加者には
詳細を
送付します



地域活性化企画

着物を着る会

お持ちの着物でお出かけ!
毎月開催中

県教職員指定店 / 県労働組合(県職員)加盟店 / 御殿場・小山役場許可店

オリジナルきもの **TEL:0550-84-0211**

やましる 〒412-0043 <R138 沿い>
静岡県御殿場市新橋 276-1

QRコード: インスタ、HP

空調衛生設備工事 設計 施工

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

AI 株式会社 アイ設備 TEL: 0550-84-8686
FAX: 0550-84-8687
E-mail: info@ai8686.co.jp

御殿場市萩原552番地の1

介護110番 **0550(88)0008**

自宅でお困りの方 不安・お悩み まずは相談!

物忘れや認知症で心配 何から始めればいいのか?

フジ虎ノ門GROUP SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

バレエ大国ウクライナより、**キーウ・クラシック・バレエ** が来日!

チャイコフスキー3大傑作から名場面を選りすぐった豪華3本立て! **総勢約40人!**

夢の3大バレエ 名場面集

「くるみ割り人形」「白鳥の湖」「眠れる森の美女」より

11/2(土) 14:00開演(13:30開場)

御殿場市民会館 大ホール

全席指定(税込) **4,800円** ※3歳以下入場不可(4歳以上有料) ※演奏は特別録音音源を使用

お申込み インプレスオ東京 チケットセンター **050-3161-8171** チケットぴあ、ローソンチケット 会館窓口でもお取扱い中
(全日10:00～19:00)

禁煙にチャレンジしてみましょう！

子どもや妊婦、タバコを吸わない人がいる前で喫煙していませんか？タバコの煙に含まれる有害物質の量は、本人が吸う「主流煙」よりタバコの先からたちのぼる「副流煙」のほうに多く含まれています。受動喫煙にさらされている人は、病気にかかりやすくなります。**家庭内の受動喫煙で乳幼児突然死症候群は4.7倍のリスク**とされています。子どもは体が小さく体重当たりの有害成分量が多くなるため、受動喫煙の悪い影響が出やすくなります。

換気扇や空気清浄機ではタバコの煙に含まれる有害物質は取り除けません。また、屋外やベランダで喫煙するときは周囲に配慮が必要です。

あなたとあなたの大切な人のために、禁煙にチャレンジしませんか。

市では、個別相談も実施しています。詳しくは、お問い合わせください。



■乳幼児に対する健康診査・予防接種などの日程はくらしのカレンダー、詳細は市子育て支援サイト(二次元コード)をご覧ください。



■御殿場健康福祉センターの相談（予約制）
HIV検査、肝炎検査(匿名) 医療健康課 ☎ (82) 1224
夜間HIV検査(匿名) 東部保健所地域医療課 ☎ 055(920)2109
ひきこもり個別相談 福祉課 ☎ (82) 1222

図書館だより

問い合わせ／
図書館 ☎ (82)0391

パソコン、スマートフォンで、本や図書館に関する情報を確認できます



※紹介文は週刊新刊全点案内（榎図書館流通センター刊）より



新着図書 **がん闘病日記**
お金よりずっと大切なこと

／森永 卓郎 著

2023年11月8日、余命4カ月と告げられた森永卓郎。いつ死んでも悔いのないように生きてきたし、いまもそうして生きているという森永が、治療法の選択、がんとお金、死生観などについて語る。



新着図書 **恐竜のあたまの中をのぞいたら**
脳科学でさぐる恐竜の感覚

／大島 英太郎 作
河部 壮一郎 監修

大昔の恐竜たちは、身のまわりの世界をどんなふうを感じとっていたのだろうか。恐竜のあたまの骨を手がかりに最先端の技術と研究で恐竜のひみつにせまる。恐竜学のとびらをひらく一冊。



イチオシ 第77回日本推理作家協会賞＜評論・研究部門＞
第24回本格ミステリ大賞＜評論・研究部門＞
ミステリライブラリーインヴェステイション
戦後翻訳ミステリ叢書探訪

／川出 正樹 著

日本の翻訳ミステリ叢書は、戦後国内で勃興したミステリ・ブームの一翼を担った。戦後から現代に至る翻訳ミステリ叢書と、その受容史を概観する。戦後翻訳ミステリ叢書・全集一覧も収録。

市民伝言板

掲載する内容を募集しています。☎ 魅力発信課 ☎ (82)4127

第5回駿東郡の歴史～戦国時代～雑談会参加者募集	日時／9月29日(日) 13:00～16:00 会場／ふじざくら2階会議室 募集人数／20人 参加料／有り(お茶菓子代のみ) ☎ 小川 ☎ 090(8180)4557、✉ seisinkan0406@yahoo.co.jp
「市民会館カルチャー教室」	■手づくりスイーツ教室 9月30日(月) 10:00～12:00 ■地場産にこだわった教室 10月1日(火) ①10:00～12:00、②13:00～15:00 ■脳育リトミック 月3回 月曜日 ①1歳児9:30～10:10、②2歳児10:20～11:00 ※詳しくは、二次元コードからご確認ください。
環境教育 エコッキング	環境と財布にやさしい料理を学びます。日時／10月25日(金) 9:30～ 会場／市民会館調理室 募集人数／16人(先着順) 参加費／有り 持ち物／エプロン・三角巾・マスク・持ち帰り用容器 ☎・☎ 10月15日(火)までにエコハウス御殿場 ☎ (88)3337へ
裾野市陸上教室 無料体験	日時／定期練習会開催日(主に土曜日の18:00～20:00) 会場／裾野市陸上競技場(裾野市今里) 対象／小学1年生～中学3年生 ※詳しくは、二次元コードからご確認ください。 ☎・☎ 10月14日(月)までに大庭 ☎ 090(3454)5731へ
駿東地域職業訓練センター 11月度講座受講生募集	講座／技能講習(小型移動式クレーン運転技能講習)、特別教育・安全衛生教育(伐木作業等従事者特別教育など)、受験対策(第2種電気工事士受験対策講座)、パソコンコース(パソコン入門、ワード基礎、ワード活用、エクセル基礎など)、カルチャーコース(手作り木綿ぞうり教室、絵画教室) ☎・☎ 10月1日(火)8:30から(先着順)駿東地域職業訓練センター ☎ (87)3322へ



古着古布のウエス(使い捨ての雑巾)を活用

環境課 ☎ (83)1603 エコハウス御殿場 ☎ (88)3337

古着古布はリユース、リサイクルできる大切な資源ですが、再利用が難しい汚れたタオルや布巾、着なくなったTシャツなどはハガキ大くらいの使いやすい大きさにカットし、ウエスにして資源を最後まで使ってみましょう。

生地は、綿の混紡率が高くしっかしたものがウエスに向いています。服やタオル以外でも靴下やハンカチもウエスになります。

収納ボックスやビンに入れてキッチンなどに置いておくといつでも使えて便利です。

- 油で汚れた食器や調理器具は、そのまま洗うと水や洗剤をたくさん使うことになるので、ウエスであらかじめ拭き取っておきましょう。コンロや床などのちょっとした掃除にも使えます。
- 洗面台まわりや鏡の拭き掃除、トイレの掃除にも使って可燃ごみとして捨てられるので便利です。
- タイツは10cmくらいの長さに切っておき、クリーナーやクリームをつけて靴を拭きます。皮靴などのお手入れに使えます。

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	無料	食洗機、学習机、冷蔵庫
譲ってください	無料	餅つき機、ハンガーラック
	相談	シングルベッド

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。

※令和6年8月14日現在

株式会社アイ・リンク *iLink*

静岡県御殿場市新橋1798-51リムビルズ1F

TEL0120-568-929

<https://ilink-smile.co.jp/>

失敗しない、賢いお金の

貯め方 増し方 守り方

資産運用や老後資金・年金・保険のことをわかりやすく説明しています。

●月1回セミナー……………参加者1,000円

●克美先生の個別相談……………1,000円

100年後時代に向けて！

克美先生!!

教えて

保険無料見直し相談センター

0120-568-929

御殿場駅前 富士病院 西側駐車場

本場に 安心して住み続けたい方の為の 修理 張替 塗装

屋根・外壁 リフォーム 専門店

先ずはお気軽にご相談ください

Free Dial 0120-418-471

本社:富士宮市山本384-5 富士営業所:富士市天間584-13 代表番号:0544-22-4580

完全自社施工だから低価格・高品質!!

雨もり得意です!

調査・見積り無料 すぐ行きます。

金属屋根施工技師・屋根診断士 による

安心の屋根・防水工事

0120-418-471

有限会社リルーフ

くらしのカレンダー10月

ママサポひろば、ハローベビー学級、4カ月ベビー教室、心配ごと法律相談

※行事などの日時は変更となる場合があります。