

広報ごてんば

GOTEMBA

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

2025
2/20
No.1483

御殿場での
暮らし方
発信！



市役所の窓口をもっと便利に！

書かない窓口 が始まりました！

1月から、市役所の窓口での申請手続きで、書類に氏名や住所などの必要事項を書くことなく、マイナンバーカードなどの本人確認書類を専用端末で読み取ることで自動入力する「書かない窓口」サービスを開始しました。コンビニ交付サービスなどと合わせて活用することで、更に便利になります。

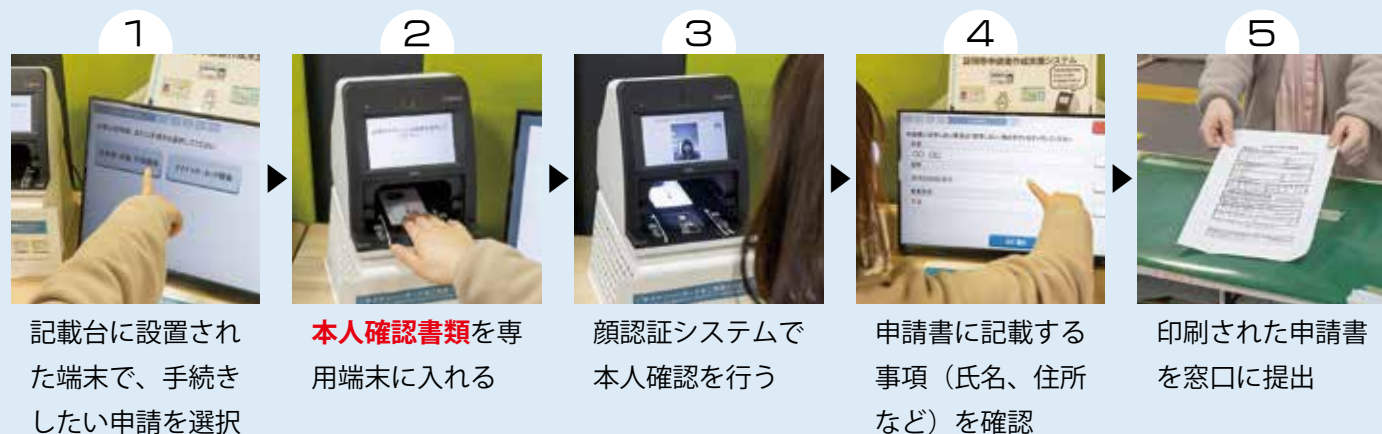
デジタル戦略課 ☎ (70)5071

これまで

これから

利用の流れを紹介！

窓口や記載台に設置してある端末から書類を選択し、画面の表示に従って出力したものを窓口に提出します。



※手続き内容により異なります。

不安な人でも安心！

従来通りの記入方式による手続きも継続して行います。

また、職員が聞き取りをしながら手続きを進める「書かない窓口」を設けている窓口もあります。

機械の操作などが不安な人も、職員がサポートしますので安心してご利用ください。



書かない窓口によって…

- 記入の負担が減る！
- 時間の短縮になる！
- 間違いが減る！



POINT1

「書かない窓口」で出来る手続きの例

本庁舎1階	市民課	証明書などの申請書（住民票の写し等交付請求、印鑑登録関係の各種申請、戸籍証明書等交付請求、マイナンバー関連の各種申請）
	税務課	証明書などの申請書（各種税証明、閲覧などの申請）、軽自動車関連の申請（税申告・標識交付申請、廃車申告・標識返納）
	課税課	市・県民税（国民健康保険税）申告書
	国保年金課	異動届（得喪関係）※国保、後期高齢、年金共通
東館1階	社会福祉課	在宅の高齢者等及び障害者等紙おむつ給付申請書
	子育て支援課	子ども医療費受給者証交付申請書
	保育幼稚園課	子どものための教育・保育給付支給認定申請書、入園調査票
	長寿福祉課	高齢者等タクシー及びバス利用料金助成事業交付申請書

※順次拡大予定



POINT2

利用できる本人確認書類

- ・マイナンバーカード
- ・運転免許証
- ・在留カード
- ・特別永住者証明書
- ・運転経歴証明書

詳しくはこちら▶



2/20

NO.1483

もくじ

CONTENTS

書かない窓口が始まりました！	2・3
公共施設の利用が便利に！	4
地域計画を策定しました	5
御殿場市赤十字奉仕団	6・7
PHOTO MY TOWN	8・9
高校生の1コマ	10
Pick up Information	11～13
市民伝言板／くらしのエコ／不用品活用バンク	14
みんなの健康／図書館だより	15
くらしのカレンダー	16



- COVER PHOTO -

都内で行われた移住フェアに参加しました。市では、このようなイベントやInstagram（二次元コード）などを通して市の魅力を市外に発信し、未来に向けて持続可能なまちづくりを進めています。



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 SDGs ラジオ」
…月曜日 11:15～・水曜日 17:30～
「ごてんばインフォメーション」
…月～金曜日 8:30～・13:00～・16:30～
「HAPPY SMILE」…金曜日 11:15～
「ごてんばビュー」…土曜日 12:30～

～未来の農業のために～ 地域計画を策定しました

市は、持続可能な農業を実現するために、それぞれの地域の特性に応じた農業の設計図「御殿場市地域計画」を策定しました。地域計画は農政課窓口及び市ホームページ（二次元コード）で閲覧できます。

ここでは、地域計画策定の目的や骨子について紹介します。

農政課 ☎ (82)4620

地域計画 Q&A

なぜ地域計画が必要なの？

農業に従事する人の高齢化や、地域の人口減少などにより、耕作されずに荒れてしまう田んぼや畑が増えています。このままでは、将来、地域の農地や農業を守れなくなってしまいます。

そこで、農地や農業の将来を守るために何が 필요한のか地域で話し合い、その内容を基に市が将来の農地利用の姿を明確化した計画を作成しました。

計画は、農地を集積・集約することで、持続可能な農業を目指すこととしています。

どこが計画範囲になっているの？

地域計画は、市内を10地区（御殿場地区4つ、富士岡地区2つ、原里・玉穂・印野・高根地区）に分けて、それぞれの地域の特性を考慮して作成しています。



地域計画とは

農業者や地域の皆さんの話し合いを基に策定した、地域農業の将来の在り方と目指すべき将来の農地利用の姿を明確化した設計図のことです。

計画は、それぞれの地区の実情や特性に合わせて作成されています。

具体的にどんな内容が定められているの？

地域の農業の将来像や、農地を効率的に利用するための目標、地域の農業を担う人が利用していく農地を表示した地図（目標地図）などが定められています。

今後必要になる手続きは？

農地に関する手続きをする際に、地域計画の変更に関する手続きが別途必要になる場合があります。

農地の売買・貸借・転用などの手続きをする場合には、事前に対象農地が地域計画の区域内か確認をお願いします。

また、農業関係の補助金を受ける場合に、地域計画の「地域の農業を担う人」として名前の掲載が必要になることがあります。

詳しくは農政課にお問い合わせください。



農業の未来について、楽しく語り合う場「農業の未来会議」

市は、各地区で「農業の未来会議」を開催し、そこで出た意見を基に、定期的に計画の更新を行っていきます。

農家だけでなく、農業に興味のある人であればどなたでも参加できます。みなさんのアイデアを持ち寄り、和気あいあいとした雰囲気の中で、農業の未来について楽しく語りましょう。開催日時など詳細は、広報ごてんぼや市ホームページでお知らせします！

Digital News vol.2



4月スタート！

公共施設の利用が便利に！

オンラインで公共施設の空き状況の確認や予約が出来るようになります。

デジタル戦略課 ☎ (70)5071

1 対象施設（順次拡大予定）

- ◆市総合体育施設（市体育館・陸上競技場・中央テニスコート・東運動場・南運動場）
- ◆市民会館
- ◆ふじざくら
- ◆玉穂地区東広場・西広場

2 利用の流れイメージ

今まで

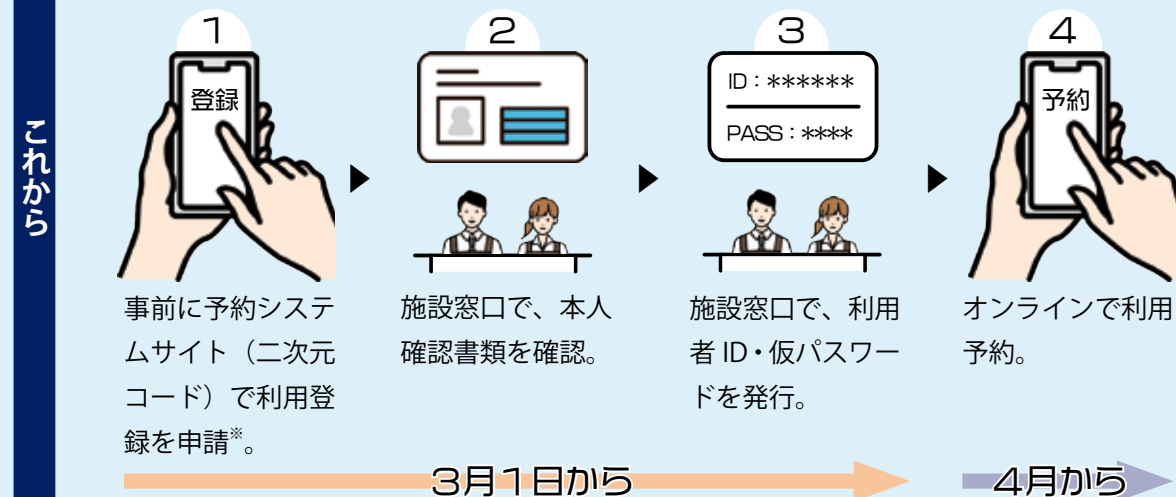
利用したい施設の開館時間に行って、空き状況の確認や予約手続きが必要。



空き状況の確認から利用の予約まで、オンラインで完結。



◀詳しくはこちら



- ※施設窓口で、申請書の記入による利用登録申請も出来ます。
- ※空き状況の確認は、利用登録なしで利用できます。
- ※個人または団体が利用登録できます。

さらに…

学校体育施設の夜間利用も便利に！

窓口でのカギの受け渡しが不要になります。

スポーツ交流課 ☎ (82)4135

4月からは施設の入り口付近に設置されたボックスでのカギの受け渡しと、オンラインでの日誌の提出が出来るようになります。



◀詳しくはこちら





～いのちとところをつなぐ・むすぶ～ 御殿場市赤十字奉仕団



日本赤十字は「苦しんでいる人を救いたい」という想いのもと、災害救護をはじめ、救急法の講習など多くの活動をしています。

ここでは、身近な赤十字の活動として、市赤十字奉仕団が行なっている様々なボランティア活動を紹介します。

社会福祉課（日本赤十字社静岡県支部御殿場市地区） ☎ (82)4136

市赤十字奉仕団とは

赤十字の使命に基づいたボランティア活動を通じて、地域社会を住み良くするために、市内在住の人々が集まって結成された組織です。すべての人々の幸せを願い、陰の力となって活動しています。災害時の炊き出しなどの担い手としての活動も期待されています。また、皆さんから頂いた寄付もこの活動に使われています。



赤十字のシンボル

「赤十字マーク」は赤十字の創設者の出身地・スイス国旗の配色を逆にしたものが基になっています。

知識・技術の向上を目指して

心肺蘇生とAED、救急法の講習を繰り返し受講しています。また、近年、台風などの災害が頻発する中で、被害を少なくするために出来ること、避難所で生活する場合に気をつけたいことを学んでいます。ほかにも、日本赤十字社静岡県支部主催の講習会などに参加し、知識・技術の向上を目指しています。



視察研修で災害の現状を学ぶ

令和6年度に熱海市を訪問し「熱海市赤十字奉仕団」と交流会を実施しました。

交流会では、令和3年7月に発生した熱海市土石流の被災者から生々しい被災の状況などを伺いました。

参加した団員からは「復興は少しずつ進んでいるが心の傷は癒えない、という被災者の言葉に一層胸が苦しくなる思い」との感想があり、貴重な体験となりました。



炊き出しによる被災者支援

日本赤十字社静岡県支部は「炊き出し」を温かい食事を提供するだけでなく、被災者に寄り添う救護活動として位置付けています。令和6年3月には炊き出し器材を整備し、より多くの人に温かい食事を提供できる体制を整えました。また、地域の炊き出し出張講座にも協力しています。



献血会場で献血の呼び掛け

献血会場にて、献血の呼び掛け活動を行なっています。広報活動をしていると「薬を飲んでいるから献血できない」と言われることがあります。実際には、薬を服用していても、薬の種類や飲んでいる期間によっては献血できる場合があります。誤解を解き、より多くの人に協力してもらえるよう呼び掛けを行なっています。



▲チャットボッド（二次元コード）で献血が出来る状況が確認できます。

NHK海外たすけあい運動などへの協力

御殿場駅周辺などでNHK海外たすけあい街頭キャンペーンを実施しました。

ほかにも、ふれあい広場への出展などのイベント参加など様々な活動をしています。



Check / 奉仕団の広報紙を発行しています！

市赤十字奉仕団は、2月と8月の年2回、奉仕団の活動などを掲載した広報紙を発行しています。

社会福祉課窓口に配架してありますので、ぜひご覧ください。



団員からのメッセージ

御殿場市赤十字奉仕団と一緒に活動しませんか

私たちは現在、団員55人で活動をしています。団員同士も交流しながら「できることをできる範囲」で活動を楽しんでいます。また、赤十字の使命に基づいて活動する仲間が日本全国にいることも活動の励みです。

だれもが住みやすい地域社会を作るために身近な奉仕（ボランティア）活動を広げたいと私たち団員は願っています。私たちと一緒に活動しませんか。詳しくは、社会福祉課（日本赤十字社静岡県支部御殿場市地区）へお問い合わせください。



自転車マナーの向上を

1月は自転車指導強化月間。月間に合わせ、市内の高校生と協力して街頭指導活動を行いました。通勤・通学で慌ただしい朝、自転車通学する高校生に、ヘルメットの着用など安全意識の徹底を呼び掛けていました。



川を守ろう！絵本贈呈

1月22日、御殿場幼稚園で、市水質保全協議会による絵本の贈呈式を開催し、絵本の読み聞かせや紙芝居の上演を行いました。協議会では、自然を大切にする心を育むことを目的に、毎年市内の子どもたちに川の保全に関する絵本を贈っています。



スポーツによるまちづくりが評価されました！

1月23日、都内の会場で行われたスポーツ庁主催の「スポまち！表彰2024」表彰式にて、当市の「モルックの聖地」御殿場で！あつまり、つながり、笑顔を育む！」プロジェクトが表彰されました。

「スポまち！表彰」は、スポーツによる「地方創生・まちづくり」に積極的に取り組もうとする自治体のアイデアを表彰するものです。今回の受賞は、「サイクルスポーツのまちづくり」、「空手のまちづくり」に続き3度目となります。これは、県内初の快挙です。



いろんなお店が大集合

1月25日・26日、御殿場高原時之栖で「ときすみマルシェ」が開催されました。

会場には、ハンドメイドのグッズ販売やフードコーナーなど、バラエティ豊かなお店が120店舗出店。多くのお客さんで賑わいました。

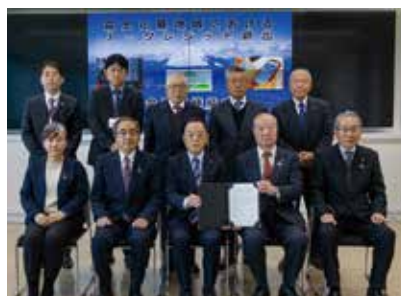


J-クレジットで脱炭素と経済の好循環を

市では、適切な森林管理によるCO₂吸収量の財産価値を国が認証する「J-クレジット」と富士山Gコインを介して、脱炭素と経済の好循環を生み出す「御殿場型循環モデル」を進めています。

このたび、富士山麓に広大な森林

を有する御殿場愛郷報徳社と市が合意書を締結し、利益を次世代や社会に生かす「推奨」の精神で、J-クレジットの創出と売却益の富士山Gコインへの活用にご協力いただきます。これにより、御殿場型循環モデルがさらに大きく動きます。



みんなで鬼退治！

1月31日、御殿場聖マリア幼稚園で、節分イベントが行われました。この日は、入園していない子ども達も一緒に参加。親子でお面を作ったあと、幼稚園に来た鬼を園児と一緒に豆まきで退治しました。怖かったけど、頑張ったね！



案 内

3月1日から7日までは 子ども予防接種週間です

入園・入学を迎えるにあたり、受け忘れていた予防接種がないか確認し、お子さんを感染症から守りましょう。
※予防接種を受ける場合は、事前に指定医療機関に予約が必要です。
※予診票がない場合は、ご連絡ください。

問 健康推進課 ☎(82)1111

3月1日から8日までは女性の健康週間 骨粗しょう症・骨折を予防しよう

「骨粗しょう症」とは、骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすい状態になることです。

女性では80代になると2人に1人が骨粗しょう症とされており、身近な病気と言えます。



20歳前後で人生最大の骨量に達しますが、骨は、古い骨を壊す作業(骨吸収)と新しい骨をつくる作業(骨形成)の両方を常に繰り返すことで骨量を維持しています。

骨吸収、骨形成の調節には女性ホルモンが関係するため、閉経により女性ホルモンが減少すると骨粗しょう症のリスクが高まります。

骨粗しょう症の予防

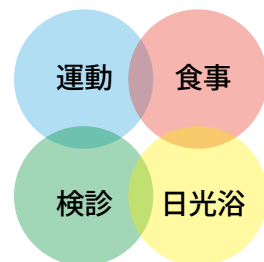
女性ホルモンの減少や加齢など、避けることのできない要因もありますが、生活習慣を見直すことで骨量の減少を食い止めることができます。

食事では、カルシウムの摂取が予防のポイントです。乳製品や大豆製品、緑黄色野菜などを取り入れるよう

にしましょう。カルシウムを吸収するためにはビタミンD、ビタミンKなどの栄養素も必要です。女性ホルモンと似た作用をもつ大豆イソフラボンを含む大豆製品もおすすめます。

また、無理なダイエットは避け、10代の頃から一生を支える骨の土台をつくり、骨量を維持できるようにしましょう。

ビタミンDを体内で合成するために必要な日光浴や、骨に刺激が加わるウォーキング、筋力トレーニングなどの運動も有効です。骨折を予防することが骨粗しょう症の対策の目的です。骨密度の低下がみられる場合も、骨折しない身体づくりを心がけましょう。



検診や健康相談の活用

骨粗しょう症をシニアの病気と思わず、早いうちから対策しましょう。40歳を過ぎたら、骨粗しょう症検診を受けましょう。市では40・45・50・55・60・65・70歳の女性を対象に検診を行っています。

また、保健センターで月に1回開催している『成人健康相談』では、超音波骨量測定を実施しています。(※予約が必要です)

検診や成人健康相談を活用しながら、あなたの骨を“コツコツ”守るために今から生活習慣を見直してみませんか？

問 健康推進課 ☎(70)7765



出産予定月前後の 国民年金保険料が免除されます

産前産後免除が認められた期間は、届出により全額納付とみなされます。

○免除期間

1人(単胎)を妊娠した人

出産(予定)日が属する月の前月から4カ月間

2人以上(多胎)を妊娠した人

出産(予定)日が属する月の3カ月前から6カ月間

※出産とは、妊娠85日以上の出産をいいます(死産、流産、早産した人を含む)。

対 国民年金第1号被保険者(自営業者、無職など)で出産日が平成31年2月1日以降の人

※厚生年金加入者または厚生年金加入者に扶養されている妻(第3号被保険者)は、制度が異なりますので勤務先または年金事務所にお問い合わせください。

※国民年金の産前産後免除には届出の期限がありません。

※免除期間に納付した保険料は戻ってきます。

※妊娠した人以外にも、国民年金第1号被保険者で国民年金保険料の納付が困難なときは、相談してください。
※保険料免除や納付猶予の申請は、申請日より原則2年1カ月前までさかのぼって申請できます。申請が遅れると病気やけがで障害が残ったときに「障害基礎年金」などが受けられない場合があります。早めに手続きをしてください。

申・問 出産(予定)日の6カ月前から、マイナンバーカードまたは基礎年金番号が分かるもの、身分証明書、母子健康手帳(出産前の申請の人のみ)を持参し直接、国保年金課 ☎(82)4122または沼津年金事務所 ☎055(921)2201へ
※出産後も申請できます。

高校生の1コマ

A piece of youth

御殿場南高等学校写真部



▲①不思議

- ②宮下 一希(みやした かずき)・2年
- ③自宅
- ④欠けた月を撮ったことがなかったので、新たな試みとして撮りました。欠けた月でも明るく撮ることで欠けないようにさせ、月本来の姿を見えるようにしました。



▲①小さな幸せ

- ②高木 柚菜(たかぎ ゆな)・2年
- ③御殿場南高等学校
- ④高校で撮影会中にふととまっている雀に気づいて撮った1枚です。1匹だけいる様子がかわいらしくて撮影しました。



▲①生長

- ②北川 晃太郎(きたがわ こうたろう)・2年
- ③二岡神社
- ④ちょうどイチョウが奇麗に咲く時期だったので、二岡神社に行ってみたところ、神社の手前に生えていた小さな植物に目が行ったので、撮りました。



▲①情熱

- ②鈴木 志織(すずき しおり)・1年
- ③御殿場南高等学校
- ④音楽部のグループで、ボーカルとギターを務める友人を撮影したものです。ギター演奏と歌唱に情熱を注ぎ、仲間と楽しんで歌っている様子がとてもカッコいいと思い撮影しました。

- 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、御殿場南高等学校のInstagramにアクセスできます。



案 内

住民税非課税世帯等支援給付金 (非課税世帯追加給付)

令和6年度住民税非課税世帯に対し、1世帯当たり3万円の給付金を給付します。

対 令和6年12月13日時点で当市に住民登録があり、世帯員全員の令和6年度住民税が非課税の世帯（住民税が課税されている人の扶養親族などのみからなる世帯は除く）

※対象となる世帯には、令和7年2月中旬より関係書類をお送りしていますが、令和6年1月2日以降に他市区町村から当市に転入した世帯などは、課税情報がないため申請が必要となる場合があります。

※本給付金の対象世帯のうち、子育て世帯は、子ども（18歳以下）1人あたり2万円の加算があります。
▶詳細は市ホームページ（二次元コード）をご覧ください。

申・問 社会福祉課（給付金担当）
☎(70)3223へ

児童手当の支給額を ご確認ください！

令和6年10月1日より児童手当制度が改正され、10月分手当から高校生年代の子どもを養育している人や、所得上限限度額を超過していたために児童手当の受給対象外だった人が

受給対象となったほか、22歳年度末までの子どもで親が経済面を負担している場合は多子加算カウント対象となりました。

下記表をご覧ください支給額のご確認をお願いします。

修正が必要な場合は、期日までに申請することでさかのぼって支給が可能ですので、至急ご連絡ください。

期日を過ぎてからの申請は、申請月の翌月分手当からの支給開始となりますのでご注意ください。

児童手当の支給額（1カ月あたり）

3歳未満 (第1子・第2子)	15,000 円
3歳未満 (第3子以降※)	30,000 円
3歳～高校生年代 (第1子・第2子)	10,000 円
3歳～高校生年代 (第3子以降※)	30,000 円

※「第3子以降」とは、大学卒業まで（22歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の養育をしている子どものうち、3番目以降をいいます。

申・問 3月14日(金)までに、
子育て支援課☎(82)4124へ

募 集

マイクラフトで SDGsを学ぼう（無料）

マイクラフトを使用して、SDGsを学び、市の地域課題に目を向けて、一緒に解決方法を考えましょう。

日 3月9日(日)
午後1時30分～3時
会 図書館2階会議室
対 市内在住の小学生
数 20人（先着順）
申・問 2月20日(木)から3月8日(土)までに、直接または電話で図書館（社会教育課）☎(82)0391へ

御殿場方言かるた大会 参加チーム募集（無料）

市政施行70周年記念事業の一環として開催します。

日 3月15日(土)
午後1時30分～(受付午後1時～)
会 ふじくら大広間
対 シニアの部（65歳以上）、一般の部（中学生以上）、小学生の部
※部門ごと、3人1組のチームでお申込みください（先着順）。

申・問 3月7日(金)までに申し込みフォーム（二次元コード）または市ホームページ（二次元コード）の申込用紙に必要事項を記入し、〒412-8601御殿場方言かるた実行委員会事務局（御殿場市教育委員会社会教育課内）☎(82)4319、☎(81)0370、
✉shakyo@city.gotemba.lg.jpへ

▶申し込みフォーム

▶市ホームページ

静岡ブルーレヴズ 市民無料招待

市とパートナーシップ協定を締結しているプロラグビーチームの「静岡ブルーレヴズ」が、ホストゲームに市民を無料招待。ラグビープロリーグを観ることが出来る貴重な機会です。この機会に皆で応援しましょう！

日 3月22日(土)
午後2時30分キックオフ
会 IAIスタジアム日本平（静岡市清水区）
対 市内在住の人
数 200組400人
申 3月16日(日)までに申し込みサイト（二次元コード）へ
問 スポーツ交流課☎(82)4135



認知症総合支援事業推進協議会 委員募集

市が実施する認知症施策について協議する「認知症総合支援事業推進協議会」の委員を募集します。

対 市内在住で40歳以上の人

数 2人以内（選考）
※任期は2年（令和7年4月～令和9年3月）。会議は年2回程度です。

申 3月12日(木)まで（必着）に、任意の用紙に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号・応募の動機（400字程度）を記入し、郵送、ファクスまたはメールで、〒412-8601長寿福祉課 ☎(83)1463、☎(84)1046、
✉kaigo@city.gotemba.lg.jpへ

国・県からのお知らせ

しずおかジョブステーション東部 就職支援（無料）

しずおかジョブステーション
年齢を問わず、自己分析から応募書類の書き方、面接練習まで就職活動をサポートしています。

時 午前9時～午後5時
※土・日曜日、祝日及び年末年始を除く
会 沼津産業ビル2階（沼津市大手町）
問 しずおかジョブステーション東部 ☎055(951)8229

県社会福祉人材センター東部支所

介護・保育などの福祉人材の就職相談や職業案内をしています。

時 午前8時30分～正午、午後1時～5時
※土・日曜日、祝日及び年末年始を除く
会 沼津産業ビル2階（沼津市大手町）
問 県社会福祉人材センター東部支所 ☎055(952)2942

統計の日（10月18日） 標語募集

統計への関心と理解を深めるため、広報媒体に活用する標語を募集します。

対 小学生以上
申・問 3月31日(月)までに応募用紙（総務省ホームページ（二次元コード）からダウンロード）に必要事項を明記し、郵送またはメールで〒162-8668 東京都新宿区若松町19-1 総務省政策統括官付統計企画管理官室地方統計機構担当 ☎03(5273)1144、
✉toukeinoi@soumu.go.jpへ



ペット
自慢

まる
柴犬
女の子



らむ ママ
うた 女の子
とい 男の子
ロングコートチワワ

掲載するペットを募集しています。
申 魅力発信課 ☎koho@city.gotemba.lg.jp

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

0120-418-471

Free Dial

本社：富士宮市山本384-5 富士営業所：富士市天間584-113 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

有限会社リルーフ

自宅でお困りの方 不安・お悩み まずは相談！

どこに相談しよう？

何から始めればいいのか？

介護110番

0550(88)0008

物忘れや認知症状で心配

自宅での生活が厳しい

フジ虎ノ門 GROUP SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

理想の体重とは

肥りすぎも痩せすぎも病気につながりやすく、一番病気にかかりにくいとされる体重はBMI（体格指数）が22であると言われています。

BMIとは身長と体重のバランスを数値で表し、肥満や低体重を判定するために使われている指標です。身長と体重から簡単に計算ができるほか、健診結果などに記載されているので一度自分のBMIの数値を確認してみましょう。さらに、年齢を重ねると体重は変わらなくても筋肉量が減ってしまうことがあります。体重だけでなく筋肉量や脂肪量がわかる体組成を測ることも大切です。保健センターで実施している成人健康相談では、BMIのほか体脂肪や筋肉量も測定することが出来ます。ぜひ一度チェックしてみてください。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

BMI (kg/m ²)	判 定
18.5 未満	低体重
18.5 以上 25.0 未満	普通体重
25.0 以上 30.0 未満	肥満（1度）
30.0 以上 35.0 未満	肥満（2度）
35.0 以上 40.0 未満	肥満（3度）
40.0 以上	肥満（4度）

■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
精神保健福祉・ひきこもり相談 福祉課 ☎ (82) 1222

図書館たより

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（図書館流通センター刊）より



新着図書

華の蔦重

／吉川永青 著

蔦屋重三郎は貸本屋では飽き足らず、自ら版元として勝負に打って出る。彼の熱意が、山東京伝、喜多川歌麿などの心を動かし、江戸を熱狂に包んで行く。しかし、そこに立ちはだかったのは…。『web集英社文庫』連載を書籍化。



新着図書

スージーとゆめがかなうとしょかん

／スージー・モーゲンスターン 文、セヴリーヌ・コルディエ 絵、

人間の家の地下室に住んでいるねずみのスージーは本が大好き。たくさんの本とであうことで、ひとりぼっちの孤独な心があたらしい世界へとひらかれていきます。やがてスージーは地下室を飛び出し、町の大きな図書館へ…。

イチオシ

第46回サントリー学芸賞 政治・経済部門 ジェンダー格差実証 経済学は何を語るか

／牧野 百恵 著

歴史・文化・社会的に形成される男女の差異=ジェンダー。実証経済学の成果から就業、教育、歴史、結婚、出産など様々な事柄を取り上げ、格差による影響や解消後の可能性について、国際的視点から描く。

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 44 回 御殿場吹奏楽団 定期演奏会	日時／3月9日(日) 13：30～（13：00 開場） 会場／市民会館大ホール 入場料／有り（中学生以下無料） ☎ 市民会館 ☎ (83)8000	
第68回 あまご釣りフェスタ	日時／3月9日(日)～23日(日) 8：00～18：00（最終日10：00 まで） 内容／釣り計測アプリと計測キーホルダーを使用し魚の全長を計測・オンライン審査 ※詳細はホームページ（二次元コード）をご覧ください。 遊漁料／有り ☎ 鮎沢川漁業協同組合 中村 ☎ 090(8865)0414	
第 2 回ひろがり学習塾まつり	日時／3月16日(日) 10：00～15：00 会場／けやきかん 内容／全 25 講座の無料模擬体験など。 入場料／無料（一部、材料費有料の体験あり）。 ☎ けやきかん ☎ (70)3776	
ジュニアロースクール 2025 in 沼津	日時／3月26日(水) 9：30～16：30 会場／県東部法律会館（沼津市御幸町） 内容／午前の部：刑事裁判傍聴（予定）、午後の部：グループディスカッション（夏祭りのルール作り） 対象／県内の中学生（新・中学1年生も参加可）※当日は写真撮影・ビデオ撮影が予定されています。撮影に差し障りがある場合は事前に連絡してください。 ☎ 3月3日(月)までに申し込みフォーム（二次元コード）へ ☎ 県弁護士会沼津支部 ☎ 055(931)1848	



くらしのエコ

スマートフォン、モバイルバッテリーなどに使われているリチウムイオン電池ですが、リチウムイオン電池は、強い衝撃を受けたり、変形したりすると発火する性質があります。そのため、「可燃ごみ」や「不燃ごみ」として捨てられたリチウムイオン電池が原因で、ごみ処理施設などで火災が発生する事例が報告されています。火災が発生すると鎮火や施設の復旧に時間が掛かり、ごみの受け入れ制限や高額な修理費用が発生する可能性があります。このような事故を防ぎ、安全な暮らしを守るために、リチウムイオン電池は正しく処分しましょう。

私たちの生活に欠かせないリチウムイオン電池 正しい処理で安全な暮らしを

環境課 ☎ (83)1603 エコハウス御殿場 ☎ (88)3337

リチウムイオン電池の処分方法

- ①リサイクルマークが付いている場合
（一社）JBRC協力店舗の家電量販店やホームセンターなどの回収ボックスをご利用ください。
- ②リサイクルマークがない場合や電池が膨張している場合
製造メーカーには「資源有効利用促進法」での回収義務があるため、購入した販売店もしくは製造メーカーにご相談ください。
- ③リチウムイオン電池は、市では処分できません。



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	学習机、椅子3脚、キャスター付きサイドテーブル
	相談	ベッド（木製組立て）
譲ってください	無料	チャイルドシート

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7年1月10日現在

株式会社アイ・リンク *iLink*

静岡県御殿場市新橋1798-51リウムヒルズ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

老化を緩やかに遅らせる為のメンテナンス

整骨で血流やリンパの流れを良くし

エステで磨きをかけて

せいふ 整膚サロンよしみ

ヘアステージ28-IN SHOP 御殿場市新橋1798-5

090-8955-2683

予約制 TEL 0550-82-4928

日本郵便株式会社

「簡易郵便局長」募集中!

御殿場市印野及び竈周辺で簡易郵便局の業務を受託していただける方を募集しています。

お問い合わせ先

東海支社 経営管理部 店舗管理担当

TEL.052-446-8233

詳しくは郵便局ホームページでご確認ください

「簡易郵便局」を受託しませんか 検索 又は

くらしのカレンダー

日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	
今 行 事	納税期限 3月31日(月)													
	所得税確定申告・住民税申告（～17日(月)） 子ども予防接種週間（1日(土)～7日(金)）女性の健康週間（1日(土)～8日(土)） 春季全国火災予防運動（1日(土)～7日(金)） 保育園・幼稚園等卒園式 富士山樹空の森まつり 市民課休日窓口業務開庁（29(土)・30日(日)）													
	御殿場設備工業 ☎ 83-1354													
2	●三浦歯科医院 ☎ 87-5151 ●南杉山工事店 ☎ 87-1244	ひな祭り	3	市 法律相談（13：00）	4	保 1歳6カ月児健康診査（13：10）	5	啓蟄 市 補聴器相談（9：30） ふ 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	6	ふ 家庭なんでも相談（10：00）	7	保 2歳児健康相談（13：10） ふ 男性結婚相談（13：00）	8	●女性結婚相談（13：00） ●おはなし広場（14：30）
9	●村井歯科医院 ☎ 76-5500 ●榊渡刃工事部 ☎ 82-1986	ごてんば健康づくりの日	10	●福祉なんでも相談（10：00） 市 人権相談（13：00）	11	保 ハローベビー学級（9：30） 保 ママサポひろば（9：30） 保 ママサポひろば（13：30）	12	●親子おはなしの会（10：30） ●心身障害者相談（13：00） 保 3歳児健康診査（13：00）	13	市 こころの健康相談（10：00） ●家庭なんでも相談（10：00） 市 行政相談（13：00）	14	●おはなし広場（14：30） 保 ハローベビー学級（18：45）	15	●おはなし広場（14：30）
16	●男性結婚相談（13：00）	彼岸入り	17	市 法律相談（10：00） ●福祉なんでも相談（10：00） 保 定期予防接種 BCG（13：15）	18	市 補聴器相談（10：00） 保 1歳6カ月児健康診査（13：10）	19	小・中学校卒業式 ●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	20	●ヤナカ歯科医院 ☎ 87-0022 ●榊高橋水道 ☎ 80-5155	21	市 土地家屋調査士相談（10：00） 保 2歳6カ月児フッ化物塗布と健康相談（13：10）	22	●市制施行・財産区設立70周年記念式典 ●おはなし広場（14：30）
23	●二枚橋歯科医院 ☎ 81-4618 ●南小松設備 ☎ 87-1383	彼岸明け	24	保 乳幼児健康相談（9：20） 保 成人健康相談（13：30）	25	保 4カ月ベビー教室（9：45） ●心配ごとと法律相談（13：00）	26	●親子おはなしの会（10：30） 保 3歳児健康診査（13：00） ●心身障害者相談（13：00）	27	市 こころの健康相談（10：00） ●家庭なんでも相談（10：00）	28	●女性結婚相談（13：00） ●おはなし広場（13：40）	29	●おはなし広場（14：30）
30	●津辺歯科医院 ☎ 83-7611 ●住宅設備髙栄 ☎ 83-6661		31	●福祉なんでも相談（10：00）									●㈱フジモト ☎ 83-7808	

※行事などの日時は変更となる場合があります。