

広報ごてんば

GOTEMBA

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

2025

9/5

No.1496

今日もいい日
みんなと一緒に



CONTENTS

特集 「もしかして…？」から始める
認知症のいろは 2～11

御殿場 温泉・サウナ 天国めぐり
第5弾キャンペーン 12

富士山を自転車で満喫しよう！ 13

現図書館 閉館イベント開催 14

PHOTO MY TOWN 15

ごてんばニュース／しにあくらぶ 16～19

Pick up Information / こだわり推奨品 20～22

消費生活豆知識／市民伝言板 23

ごてんば学校通信／我が家のアイドル 24



— COVER PHOTO —

グループホームかわしまたの皆さんが、素敵な笑顔を見せてくれました。グループホームは、認知症の高齢者がスタッフのサポートを受けながら、少人数で共同生活を送る介護施設です。

今号では、認知症を特集します。

市公式
HP/SNS



電話番号
市外局番
0550



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～

特集

「もしかして…？」
から始める
認知症のいろは



認知症が「自分ごと」の時代に

「ごてんば」は、広報「ごてんば」
人がいなくなったのでお尋ねします

本日、午前7時頃…

同報無線から流れる、尋ね人の放送。依頼があった
場合に、随時放送しています。市では、令和6年の1
年間に18人分の放送を行いました。

日本では、令和22年に65歳以上の約7人に1人が認
知症になると言われています※1。市のアンケートで
も、介護の必要がない65歳以上の人の41・1％に認知
機能の低下が認められました※2。また、認知症は高
齢者だけの病気ではありません。若年性認知症と呼ば
れる、65歳未満で発症する認知症もあります。認知症
は、今や誰にとっても身近な課題となっています。

「どうしたらいいんだろう…」。当事者には様々な想
いが駆け巡ります。しかし、早めに気付いてケアを始
めることや、周りの人が温かく見守ることが出来れば、
認知症になってもその人らしく、安心して暮らせます。
「もしかして…？」と思った時のヒントを見つけていきましょう。

※1 令和6年5月発表・厚生労働省将来推計より。

※2 第10次高齢者福祉計画及び第9期介護保険事業計画資料（令和5年度策定）より。

長寿福祉課 ☎（83）1463

本特集では、UD（ユニバー
サルデザイン）フォントを
使っています。

認知症あれこれ

認知症のカタチ

人それぞれです

<p>70%を占める</p> <p>アルツハイマー型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 65歳以上の女性に多い ・ 緩やかに進行 	<p>20%を占める</p> <p>血管性</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 男性に多い ・ 段階的に進行
<p>幻覚なども</p> <p>レビー小体型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 男性に多い ・ 良い時と悪い時の波が激しい 	<p>反社会的行動も</p> <p>前頭側頭型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 50～60歳代に多い ・ 本人に病識がないことが多い

◆若年性認知症って？
65歳未満で発症した場合の認知症の総称。発症平均年齢は51歳。

予防のカギは市の施設活用!!

認知症予防のために有効なことは●生活習慣を整えること●バランスの良い食事を取る
こと●体を動かすこと●日記をつける(頭と手先を使う)ことなどです。

特に、御殿場には私も利用している玉穂のプールや体育館などがあり、施設に恵まれていると思います。そのような**運動施設をうまく利用**することで、基礎体力の向上を図り、認知症だけではなく総合的な病気の予防に役立ちます。お問い合わせの上、利用してみたいかがでしょうか。

また、私はスマホアプリで**脳トレ**をしています。私が利用しているのは、5分間無料で脳トレ出来るアプリです。脳だけではなく、指先を使うことにもなるため、おすすめです。



<p>中核症状</p> <p>認知機能の低下そのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 物事を覚えられなくなる ・ 時間、場所、人、物などが分からなくなる ・ 会話や動作などが出来なくなるなど 	<p>周辺症状</p> <p>行動や心理に現れる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 性的衝動 ・ 異食 ・ 幻覚 幻聴 ・ 作話 など
<ul style="list-style-type: none"> ・ 不安 焦り ・ 徘徊 多動 ・ 暴力 暴言 ・ トイレの失敗 	

気になる!Q&A

Q もの忘れと認知症の違いは何ですか。
A もの忘れは、一部を忘れるため、ヒントがあれば思い出せます。認知症は、**そのこと自体を忘れてしまった**ため、ヒントがあっても思い出せません。例えば「今日同窓会だよね?」といった時、もの忘れは「あ、そうだ、同窓会だ」となります。一方、認知症は「え?なんのこと?」といった具合です。

Q 最初の症状の現れ方で多いのは何ですか。
A ●同じことを何度も繰り返す ●物を置き忘れる ●約束を忘れる ●料理の味付けがいつもと違う、などが多い印象です。

Q 程度によっては治ることもありますか。
A **軽度認知障害(MCI)**であれば、**2〜4割程度の人は回復します**。1割程度の人は認知症に移行してしまいます。**早期発見・ケアが大切です**。予防と同様、食事、運動、脳トレ、薬などで回復を図ります。

監修・インタビュー…
医学博士
松尾 厚 先生



●(医)厚紀会理事長
松尾クリニック院長
●認知症サポート医
県東部地区世話人
リーダー医

症状の現れ方は人それぞれです。特に周辺症状は、その人の元々の性格や人生、生活環境などが大きく影響すると言われています。

症状は、認知症の前兆とも言える「軽度認知障害(MCI)」から始まり、認知症発症後は軽度、中等度、重度の3段階で緩やかに進行します。薬の他、運動や作業などを組み合わせ、進行を遅らせる治療を行います。

軽度認知障害(MCI)

↓

軽度

↓

中等度

↓

重度

10年程度で緩やかに進行

「認知症」

●薬
●運動や作業で治療

認知症は「共生」していくもの



市には、「ご家族で暮らしている世帯が多く、家族が「なんとなくいつもと違う」など違和感を覚え、軽度のうちに受診することが多いです。」このように、家族で暮らすということには気付き合える、支え合えるといったプラス面と、症状が進行してくると衝突しがちになってしまつたマイナス面があります。

認知症と人は、共生していくものだと思います。認知症は「死に対する恐怖を防ぐための自己防衛として発症する」という説もあるくらい、誰もがなりうる病気です。共生を前提として人と人が尊重し合うことが大切だと思います。

私は、認知症が専門ではありません。にもかかわらず、このような立場で話すのは、それだけ内科の日常診療の中で、認知症状を持つている患者さんが増えていることを意味します。認知症を「自分事」として捉えることが大切だと痛感する毎日です。

認知症になっても

様々な場面でサポートします！



「1人で住んでいて生活が不安」「認知症の家族とどう接すればいいのかわからない」「友人や知人と疎遠になり、孤独を感じる」など、認知症になった人や家族には様々な不安があります。

市には、認知症の人や家族をサポートする様々な地域サービスがあります。例えば、認知症の人やその家族が気軽に集える「認知症カフェ」は、認知症の当事者同士はもちろん、地域の人とつながるきっかけにもなります。「家族の会」は、認知症の人の介護をしている家族に気軽に参加してもらいたい場です。今回、この2カ所を訪れ話を伺いました。

なんでもご相談ください！

気になる時の 最初の窓口 地域包括支援センター

- 御殿場十字の園(御殿場地区)
☎(84)5950
- さくら通り(御殿場地区)
☎(70)3331
- 菜の花(玉穂・高根地区)
☎(70)6804
- あすなろ(原里・印野地区)
☎(89)7929
- 富岳(富士岡地区)
☎(87)6873

広報ごてんば
8月5日号も
ご覧ください▶



みんなで
支え合うために！

地域サービスの例

- 認知症カフェ
- 認知症介護家族の会
- みくりや安心だねっと
- 見守りネットワーク
など



認知症に関する知識・制度・サービスをまとめたケアパス「みくりやあんしん手帳」を改訂しました。市HPで見られるほか、医療機関や市役所各支所などでも配布しています▶



認知症カフェ・ふれあいカフェ かわしました

運営：グループホームかわしました
(株)日本ケアクオリティ



ホーム長
鳥原 啓司 さん



川島田809-1 ☎(81)4812
毎月第1木曜・第3土曜日 午前10時～午後3時開催(無料)

認知症介護 家族の会

運営：晴れテラスごてんば



役員
渡辺 英一 さん



中山455-6 ☎(98)8963
毎月第3木曜日 午後1時～3時開催(無料)

認知症の人やその家族、年齢を問わず誰もが気軽に集い、月2回、事業所の中庭でお茶を飲みながら語り合える無料の交流の場です。介護や認知症に悩む人への相談や、囲碁の会などの交流も行っています。参加者は、近隣の高齢者や介護に悩む人、当施設入居者の家族、他の施設の利用者など様々です。私たちは普段「認知症の人」と意識することなく接しています。笑顔で過ごされる様子に元気を貰い、温かい気持ちになる場面も多く、出来ないことを気にするより、出来ることの素晴らしさを感じていきます。認知症の介護に1人で向き合っている人や、最近家族がちよっと気になると感じている人にも気軽に訪れて欲しいです。

*認知症カフェは、市内4カ所で開催しています。

家族同士が近況や経験談をざつぐばらんに話し、共有や共感を促す場です。この目的は、悩みの解決ではありません。認知症のことを理解している経験者に話を聞いてもらうことで、ストレスの解消や精神的負担を減らす場にしたと考えています。

この会自体、ご家族の要望の声が発端となりました。勉強会や試行錯誤を繰り返し、ご家族と協力しながら10年ほど前に立ち上げました。参加しているご家族からは、「この会があってよかった」「救われた」などと言ってもらえます。実際に話を聞くと「将来的に」ではなく「今が」大変だという人がすごく多いです。中には1人で抱えている人もいます。話すことで少しでも楽になれるかもしれない。抱えていること、私たちに教えてください。

家族の声

- 認知症介護家族の会を訪問 -



本人の声

- 認知症カフェ（ふれあいカフェかわしまた）を訪問 -



地域住民に開かれ、誰でも参加できるのが認知症カフェです。

7月20日に行われたのは「ふれあいカフェかわしまた」。日差しが降り注ぐ1日でしたが、グループホームかわしまたの中庭には、日差しよけのパラソルや冷たい飲み物が揃い、囲碁の相手にと地域の人も駆けつけるなど、賑わいを見せていました。話を聞いたのは、施設に入所している女性。日常生活のことについて伺いました。

優しい人に囲まれ

施設に入ることになり、初めて家族から離れました。不安もありましたが、ホーム長を始めスタッフ全員がとても優しく、よく声を掛けてくれたり、手を握ってくれたりして嬉しかったです。和気あいあいとしていて、スタッフ全員で輪を作ってくれる雰囲気の中暮らしています。

「大丈夫だよ」と伝えたい

時々、離れて暮らす娘が心配して電話をしてくれます。娘の心配の種は、私が他の人に強く当たっているのではないかという点（笑）。新しい人が入ってきた時には自分から声を掛け、困ったことがあれば何でもスタッフに相談しているんだよということをお伝えしています。私にとって娘は心強い存在ですが、心配しなくて大丈夫だよと伝えたいです。

前向きに暮らす

私の趣味は吊るし雛です。市内だけではなく、以前は都内で縫い方などを教えていたこともあり、生徒もたくさんいます。吊るし雛を通して、施設内外の人たちと交流することが今の目標の1つです。

伝える相手が大切

友人などに家族のことを喋る時はどうしても面白く喋ってしまい、愚痴などを言うことはためらってしまいます。自分の想いを伝える相手が誰かということはとても重要です。家族の会のような事情を分かっている人が相手だと、自分の素が出せます。「あースッキリした」という気持ちになり、この会があつて良かったなと思います。

1人でモヤモヤするより

家庭内では、日々状況も変わり、大変なこともたくさん起こります。何か1つだけで解決するということはありませんが、道が開けてくることもあります。もし同じような方がいたら、1人でモヤモヤするよりも、当事者同士や専門スタッフと共有してみませんか。

ある時には認知症の人の家族同士で。ある時には家族とスタッフで。当事者同士や専門家にしか分からない「あるある」や、様々な悩みを気軽に話せる場が「家族の会」です。

7月に参加していたのは、ご家族が認知症だという女性。ご家族との暮らしや家族の会について伺いました。

なるべく穏やかに

本人に、こちらの想いが伝わりにくいこともありますが、なるべく穏やかに接することを心掛けています。そして「おはよう」「いただきます」のあいさつなど、当たり前のことを当たり前にやっています。時には「乾杯してみよう」など、普段はやらない事をすることもあります。この前初めて「いつもありがとうね」と言われました。

支える人たち

■キャラバン・メイトの会

サポーターの養成を担う 13,977人が支える

認知症になっても安心して暮らせるまちを市民の手で作っていくことを目指し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援を行う人が「認知症サポーター」です。このサポーターの養成を担う人が「キャラバン・メイト」です。キャラバン・メイトは地域、職場、学校などで「認知症サポーター養成講座」を開き、認知症の症状や対応方法などを伝えています。



キャラバン・メイトの会 × 御殿場市
映画「オレンジ・ランプ」
 上映会（無料）
 実話をもとに描く、若年性認知症を抱えた夫婦の希望と再生の物語

日 9月23日(火)祝午前10時～正午
 会 ふじざくら交流ホール
 申 21日(日)までに、二次元コードまたは電話で長寿福祉課 ☎(83)1463へ



▲7月4日、南中で2年生を対象に養成講座を実施。キッズサポーターに認定。

■認知症地域支援推進員

地域づくりを担う

様々な職種の人たちと協力しながら、認知症の人が尊重され、住み慣れた場所で生活し続けられるための地域づくりを行っています。推進員は、各地区の地域包括支援センター（7ページ）に1人ずつ配置されています（計5人）。相談内容に応じ、各サービスの紹介なども行っています。お気軽にご相談ください。

- 主な活動
- 認知症に関する普及活動
 - 認知症カフェの活動支援
 - 認知症に関する相談 など



私たちに出来ること

感情は心に残る

認知症になっても、何も分からなくなるわけではありません。症状が進むにつれ、反応が鈍くなったり表情が乏しくなったりしますが「うれしい」「悲しい」などの感情は、本人の心に長く残り続けます。私たちに出来ることは、認知症の人の心の中を想像し、寄り添い、見守っていくことです。プラスの感情を増やす「ありがとう」「そうだよね」といった感謝や共感の言葉を笑顔で伝え、本人が安心感と自尊心を保って暮らしていける環境を作っていきます。



展示場所	期間	内容
図書館	9月28日(日)まで	■認知症関連のおすすめ書籍紹介
市役所本庁舎玄関	9月30日(火)AMまで	■市の認知症施策紹介 ■その他関連事業紹介
けやきかん	9月12日(金)AMまで	■市の認知症施策紹介 ■各施設や認知症カフェの活動紹介
ふじざくら	9月16日(火)PM～24日(水)	■認知症の人の作品展示 ■キャラバン・メイトの会の活動紹介

トピック1

遊びに来てね
9月は認知症月間です
 あなたの地域で認知症と向き合いながら暮らす。認知症について知り、考える機会にしてください。市内の施設や認知症カフェの紹介、作品展示などを行います。

トピック2

やってみてね
認知症予測テスト(大友式)
 認知症の始まりや認知症になる可能性を、簡単に予測できるように考案されたテストです。

項目・点数	
ほとんどない：0点	時々ある：1点
頻繁にある：2点	
1 同じ話を無意識に繰り返す	点
2 知っている人の名前が思い出せない	点
3 物のしまい場所を忘れる	点
4 漢字を忘れる	点
5 今しようとしていることを忘れる	点
6 器具の説明書を読むのを面倒がる	点
7 理由もないのに気分がふさぐ	点
8 身だしなみに無関心	点
9 外出をおっくうがる	点
10 物が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計 (～8点:正常 ～13点:要注意 14点～:要受診・相談)	点

富士山を自転車で満喫しよう！



市では、富士山を始めとする豊かな自然と、東京2020オリンピック自転車競技ロードレースコースを生かし、サイクリスポートのまちづくりを進めています。全国のサイクリストが注目する様々な自転車イベントが開催されますので紹介します。

スポーツ交流課 ☎ (82)7830



10月26日(日)
同日開催！

GOTEMBA CYCLE FESTA

富士山をぐるっと「いち」周する、通称「富士いち」と呼ばれるイベントです。発着地の1つが御殿場市となっています。

コース上に設けられたエイドステーションでは、地元グルメを堪能でき、サポートサイクリストやサポートカーの帯同で完走をバックアップします。

今回は、発着地点が2拠点となり、より大規模イベントへと進化します。

- ◆開催日：10月26日(日)
- ◆発着地：富士山樹空の森、鳴沢村 生き生き広場



富士山1周サイクリングのゴールシーンを間近で見ることが出来ます。

会場内はランニングバイク体験や飲食の出店などもあり、楽しみながらサイクリングの魅力に触れることが出来ます。

- ◆開催日：10月26日(日) 午前11時～午後4時(予定)
- ◆会場：富士山樹空の森



令和8年2月1日(日)まで サイクルボール Season VI - グランボール制覇を目指せ -

日本中に散らばった「サイクルボール」を集めるイベントです。「富士山1周コース(富士いち)」の発着地の1つが御殿場市となっています。

日本中の名だたるサイクリング1周コースを完走すると、走破の証にサイクルボールが貰えます。サイクルボールを集めると、ボールの数や組み合わせに

- よって特典があります。
- ◆期間：令和8年2月1日(日)まで
- ◆発着地：市体育館



御殿場 温泉・サウナ 天国めぐり第5弾キャンペーン

観光交流課 ☎ (82)4622



キャンペーン期間 9/5(金)～12/14(日)

市内の7つの温泉・サウナ施設を周遊するデジタルスタンプラリーを実施します。

「メッシュトートバッグ」や「御殿場温泉・サウナ天国マイスター認定証」、前回好評だった各施設の「ロゴ入りロッカーキー(キーホルダー)」などのオリジナルグッズをプレゼント！

キャンペーン参加施設

木の花の湯 / 御胎内温泉健康センター / 富士八景の湯 / 天然温泉 気楽坊 / オアシス御殿場 / レストイン時之栖 / レンブラントスタイル御殿場駒門

※レンブラントスタイル御殿場駒門のサウナは男性のみ

また、今回も「サ飯」として、ご飯を富士山風に盛り付けた富士山カレーを提供します(一部施設を除く)。さらに、天国めぐりロゴ入りランチ旗(数量限定)を立てて、気分も盛り上がる一皿に！

「ととのい」後のカレーの食べ比べもおすすめ！



富士山カレー



▲ INDEX GOTEMBA



▲ 公式 Instagram

スマホで簡単！スタンプラリー 参加方法



まずは furari をダウンロード！

- 1 アプリ(二次元コード)をインストール。起動して「公開中ラリー」から「御殿場温泉・サウナ天国めぐりスタンプラリー」を選択。
- 2 「参加する」ボタンを押す。
- 3 「スタンプカード」に表示が切り替わり、参加設定完了。
- 4 スタンプカードに表示されている、チェックポイントへ行ってスタンプを集めよう！

▶ App Store



▶ Google Play



オリジナルグッズ や施設の宿泊券 TICKET がもらえるチャンス！

先着200人



ロゴ入りロッカーキー(全8種) 温泉サウナスタンプ2個 サ飯スタンプ2個

抽選30人

対象施設の入浴券・宿泊券 温泉サウナスタンプ3個 サ飯スタンプ3個

先着30人

メッシュトートバッグ / 御殿場温泉・サウナ天国マイスター認定証 温泉サウナスタンプ7個



▲御殿場高等学校の生徒



▲御殿場南高等学校の生徒

体験の総括となる意見発表では、市議会場で市幹部と市議会議員の前で、自分が市長として行いたい市のまちづくりについて発表。市長と市議会議長からは「これから進学などで市の外に出たとしても、色々なことを経験して再び市に戻り、市職員、市議会議員、市長などとしてまちづくりを行って欲しい」などの講評がありました。

一日市長体験

7月18日に御殿場南高等学校、8月4日に御殿場高等学校の生徒が一日市長を体験しました。勝又市長から任命状の交付を受けた後、市長室を見学し市長席にも着席。その後、業務体験として表敬訪問を受けたり、市長車で市内の視察に出掛けたりしました。



Good Time

PHOTO MY TOWN

市内の話題を写真とともにお届けします。

農業×スポーツで地域活性化
エンジンメカニックで農家の安木雄太さん（深沢）からモータースポーツを通じた地域活性化のため、御殿場産こしひかりを寄付されました。お米は7月19日・20日に富士スピードウェイで開催されたスーパーフォーミュラ選手権で、優勝チームに贈られました。



44年間
ありがとう！

現図書館で最後の思い出作り 閉館イベント開催

9/28(日)をもって現図書館は閉館します。最終日は閉館イベントを開催します。

詳しくは、図書館 HP (二次元コード) をご覧ください。



無料

9/28
当日

おはなしレストラン

10:00～15:30 1階おはなしのへや

レストランのように聞きたいおはなしを選べる、子ども向け、大人向けのおはなし会です。朗読や朗読劇、読み聞かせを行います。

大声大会

①10:30～ ②13:30～ 各回20人(当日先着順)

屋外(雨天時は2階和室前の通路)

図書館への想いや思い出を叫ぶイベントです。各回で声の大きかった上位5人にプレゼントがあります。

ボードゲーム大会

10:00～15:30 2階会議室

カードに書かれている言葉を使ったボードゲームや御殿場ことば保存会の協力による、御殿場の方言の朗読会やかるたを行います。

閉館セレモニー

17:15～17:30 玄関

今までご利用いただいた皆さんへの感謝の気持ちをお伝えします。セレモニー終了後、閉館となります。

郷土資料・貴重書展示

1階風除室ガラスケース内

新図書館に郷土資料館が設置されることから、現図書館で所蔵、保管している貴重書の一部を展示しています。この機会にぜひご覧ください。

クイズラリー

1階児童コーナー

小学生以下対象のクイズラリーを開催しています。クイズに答えてプレゼントをゲットしよう！※9月6日(土)からスタート(予約不要)

無料

9/28 まで！
期間限定
イベント

自習スペースの開放

10月7日～令和8年2月末 火～金曜日

9:00～17:00 2階ホール

図書館以外に、「けやきかん」「ぬましんCOMPASS GOTEMBA」にも自習スペースがあります。詳しくは、各施設 HP (二次元コード) をご覧ください。

▶けやきかん



▶ぬましんCOMPASS GOTEMBA



▶ふじざくら



▶ごてんば電子図書館



ぬましん COMPASS GOTEMBA 本棚オーナー募集(無料)

ぬましんCOMPASS GOTEMBAでは、私設図書館のオープンを予定しています。本棚オーナー制の図書館として、無料で好きな本を並べることが出来ます。本を通して様々な人と交流してみませんか。

定員/25人(面談有り)

日・回 9月16日(火)9:00から(先着順) 電話またはメールで、沼津信用金庫地域創生部 ☎055(962)6767、✉keiei@numashin.co.jpへ

募集

みくりやGPPカップ開催

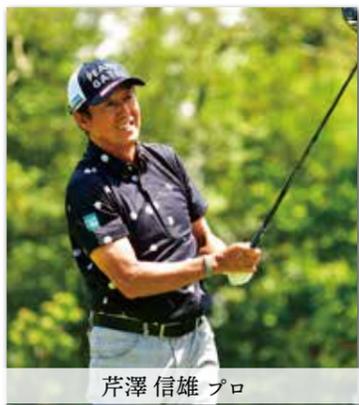
スポーツ交流課 ☎(82)7830

●今年もゴルフが熱い！

ごてんばコシヒカリ、とらや羊羹をはじめとする市の特産品など、様々なご当地グルメが、順位に応じてもらえるハーフコンペ「みくりやGPPカップ」を開催します！

また、御殿場小山ゴルフアンバサダーを務める芹澤信雄プロと宮本勝昌プロのトーナメント仕様グッズや、チームセリザワゴルフアカデミーペア招待券が当たる抽選会も実施します。

ぜひご参加ください！



芹澤 信雄 プロ



宮本 勝昌 プロ



開催期間／10月～11月
対象ゴルフ場／市内、小山町内のゴルフ場
参加料／無料
※別途プレー料金有り
▼詳しくは、スポーツタウン御殿場HPをご覧ください。

※開催日程を確認の上、直接ゴルフ場へ参加申込をしてください。



5108とこのふフェア

観光交流課 ☎(82)4622

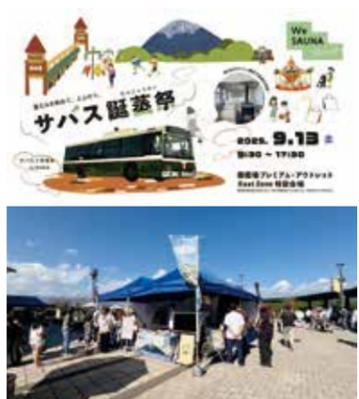
●「サバス誕祭」同時開催

9月13日は、静岡鉄道(株)が展開するサウナバス3号車(本格体験での運用は今回が初)を活用し、富士山を見ながら、とこのサウナ体験を提供します。

サウナバス以外にもガレッジ・軽トラ・コンテナなどの様々なサウナが登場予定！

※(一社)静岡サウナ協議会主催

▼最新情報は、INDEX GOTEMBAを「確認」ください。



9月21日から30日までは「秋の全国交通安全運動」

くらしの安全課 ☎(82)4123

秋は日没が早くなっていく季節です。運転者は早めのヘッドライト点灯、歩行者は反射材を着用し、お互いの存在を早期に発見(危険予知)して夕暮れ時の交通事故防止に努めましょう。



また、最終日は「交通事故死ゼロを目指す日」となっています。

●「秋の全国交通安全運動」重点目標

- ① 歩行者の安全な道路横断方法などの実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服などの着用促進
- ② ながらスマホや飲酒運転などの根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- ③ 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進
- ④ 【市重点目標】追突・出会い頭の交通事故防止

●第33回御殿場市交通安全スローガンコンクール作品募集

優秀作品は、市の交通安全スローガンとして来年度の交通安全事業に活用します。

テーマ／「交通マナー向上」「交通事故の防止」「交通違反の抑止」を呼び掛けるもの。

応募区分／一般の部、小学生の部

※小学校5年生は学校を通じて応募。他の学年は直接応募してください。

応募資格／市内在住または通勤・通学している人

応募方法／必要事項を明記し、はがき、メールまたはファクスで

〒412-8601くらしの安全課内「市交通安全対策委員会事務局」

☎(82)4333、
✉sekatsu@city.gotemba.lg.jp

応募期間／9月22日(月)～12月19日(金)
※当日消印有効

▼応募方法など詳しくは、市HPをご覧ください。



「子育てサポーター養成講座」受講生募集

ごてんば・おやまファミリー・サポート・センター ☎(88)5200 (子ども家庭センター内)

●ファミリー・サポート・センター事業とは…

一時的に子育ての手伝いを有料で行うシステムです。

「こんな時、預かってくれるかな？」と思ったら、まずはお問い合わせください。

なお、利用する際には、事前登録が必要です。電話でお問い合わせの上、必要書類を持参して、子ども家庭センター内「ごてんば・おやまファミリー・サポート・センター」事務局へお越しください。

▼詳しくは、子育て支援サイトをご覧ください。



●「子育てサポーター養成講座」受講生募集！

子育ての手伝い・援助を行う会員を養成する講座を開催します。

日時／10月16日(木)・17日(金)・23日(木)・24日(金) 午前9時20分～午後4時10分

※全講座の受講が必須(年2回開講)



しているため、次回以降の同じ講座にまたがって受講することも出来ます。会場／ふじざくら2階第3・4会議室
対象／市内在住の18歳以上の人
募集人数／30人
参加料／無料
申し込み／9月30日(火)までに、直接、電話、申込フォーム(二次元コード)で子ども家庭センター内「ごてんば・おやまファミリー・サポート・センター」へ
その他／

- ① 日程が変更となる場合があります。
- ② 6カ月以上のお子さんを対象とした無料託児サービスがあります(要予約)。
- ③ 講座の修了者は、社会教育課の保育ボランティアに登録できます。
- ④ 子育て中の「子育て講座」として、興味がある講座のみの受講や、会員のスキルアップ・フォローアップ講座としての受講も出来ます。

● 健やか事業利用券を郵送します

長寿福祉課 ☎ (83) 14663

高齢者の社会参加を促進し、健康の増進を図るために、温泉や鍼灸マッサージなどで利用できる「健やか事業利用券」を9月に郵送します。

有効期間 / 10月1日(水)～令和8年9月30日(水)

- 利用できる施設やサービス /
- ① 鍼・灸・マッサージ治療院
 - ② 公共施設、入浴施設
 - ③ 紙パンツなどへの引き換え
 - ④ 提携薬局での大人用紙パンツ購入 助成
 - ⑤ 郵便局のみまもり訪問サービス
 - ⑥ ゴルフ練習場、ボウリング場
- 対象 / 令和7年8月31日時点で住民登録があり、昭和31年4月1日以前に生まれた70歳以上の人が
交付枚数 / 12枚



● 注意事項

- ① 利用券の再交付は出来ません。
- ② 利用券の譲渡や換金などは出来ません。
- ③ 利用券を使用できるのは、氏名が記載されている本人のみです。
- ※公共施設、入浴施設は、本人とそ
の付き添い人(対象者に付き添って
介助する人)が使用できます。
- ④ 利用料金が超過した場合は自己負担となります。
- ⑤ 利用に際しては各施設の決まりに従ってください。
- ⑥ 不正な利用が認められた場合、相当する額を返金していただくことがあります。

※利用できる施設やサービスなどの詳細は、同封の案内をご覧ください。
※9月30日(火)までに券が届かない場合は、お問い合わせください。
※令和6年度分の利用券の期限は令和7年9月30日(火)までとなりますのでご注意ください。



● こころの健康を大切にしましょう

9月10日から16日までは自殺予防週間です

健康推進課 ☎ (70) 77665

「こころが疲れている」を感じたら、専門機関や相談窓口へ相談してみましよう。

● 「こころの体温計」でメンタルヘルスチェックをしてみませんか？

「こころの体温計」は、簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度などのこころの健康状態を、専用サイトを使い、チェックできるシステムです。結果とともに相談窓口をご案内しています。



● 利用にあたって

- ・入力した個人情報統計的なデータとしてのみ使用します。
- ・通信料は自己負担となります。
- ・自己診断をするもので、医学的診断を要しません。



▲こころの体温計



▲支援情報検索サイト

断をするものではありません。
結果に関わらず、心配なことが続く場合、早めに専門機関に相談してください。

● 心配や不安を感じたら / 周囲の気付きも大切です

「こころのモヤモヤ」を抱えたと、言葉にすることで気持ちが少し楽になることがあります。友人や家族と話したり、電話やメールで気持ちを伝えたりしてみましよう。

また、自分ではストレスやこころの変化を自覚しにくい時もあり、周りの人の気付きが大切になります。家族や仲間の様子がいつもと違うことに気付いたら、やさしく声を掛けてみてください。

厚生労働省の「支援情報検索サイト」では、相談窓口を紹介しています。電話、メール、SNSなど、様々な方法で相談できます。

● 樹木などの適切な管理をお願いします

管理維持課 ☎ (82) 42333

個人の所有地から道路上に樹木などが張り出していると、歩行者や自動車の通行や視界の妨げになり、交通事故につながる恐れがあります。適切に管理されていない樹木などが原因で事故が起こった場合、所有者の責任が問われることがあります。伐採・剪定などの適切な管理をお願いします。

※令和5年4月1日に民法第233条が改正されましたが、「土地の所有者が樹木などの剪定をする」という原則は変わりません。

● 伐採・剪定が必要な例

- 道路や歩道へ張り出している樹木
- 強風や大雨時の倒木や枝が落下する危険のある樹木



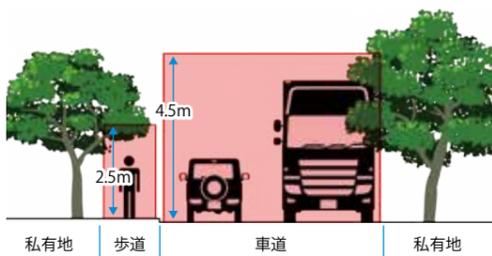
▲適切に管理されていない例

● 道路上に伸び、通行や見通しの妨げになっている雑草や生垣

● 伐採・剪定をする際の目安

道路の安全な通行を確保するため「車道の上空4.5メートル」及び「歩道の上空2.5メートル」の範囲内が、障害となるものを置いてはならない空間(建築限界)として法律で定められています。

この建築限界を目安にして、定期的な伐採・剪定などの管理をお願いします。



伐採・剪定をする際の目安

しにあくらぶ

市シニアクラブ連合会事務局 ☎ (89)2513
長寿福祉課 ☎ (83)1463

市のシニアクラブを紹介！

今回は、「杉名沢長寿会」を紹介します。会の中では、誕生日会や教養講座、グラウンドゴルフのほか、昨年度は「男がつくるカレーパーティー」を新たに企画し、会員同士の親睦を深めました。

会員(元コック)の力を借りて、多彩なカレーを楽しむ会が好評で、笑顔と交流にあふれる時間となりました。



地域のシニアクラブでは、高齢者が安心して豊かな生活を送れるよう、社会奉仕や健康づくりを通して仲間づくりを推進しています。

また、仕事をしている人でも無理なく始められる活動も提案しています。シニアクラブで、新しい毎日を始めませんか？まずは、近くの仲間づくりから始めてみましょう！

加入要件

おおむね 60 歳以上の市民



案内

子ども医療費受給者証の更新

子ども医療費受給者証が10月1日に更新となります。

9月中に郵送しますので、10月1日以降は新しい受給者証をご利用ください（有効期限を過ぎた受給者証は破棄してください）。

※受給者証の内容に不備がある場合や10月になっても受給者証が届かないなど、不明な点がある場合は、ご連絡ください。

※兄弟姉妹でも、受給者証が同時に配達されない場合があります。

対 既に子ども医療費受給者証の交付を受けている高校3年生相当年齢（平成19年4月2日以降生まれ）以下の人

問 子育て支援課☎(82)4124

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。

対 1. 老齢基礎年金を受給している①から③までの要件を全て満たす人
① 65歳以上
② 世帯全員の市民税が非課税

③ 年金収入額とその他所得額の合計が約90万円以下

2. 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している前年の所得額が約479万円以下の人

○ 請求方法

● 新たに年金生活者支援給付金を受け取れる人

対象者には9月初旬頃から順次案内が届きますので、同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し、提出してください。

※令和8年1月5日(月)までに請求手続きが完了すると、令和7年10月分からさかのぼって受け取ることが出来ます。

● 年金を受給しはじめる人
年金の請求手続きと併せて年金生活者支援給付金の手続きが出来ます。

問 国保年金課☎(82)4122、
給付金専用ナビダイヤル
☎0570(05)4092



リチウムイオン電池などの回収を開始します

日 10月1日(水)～
会 一般廃棄物最終処分場（富士山エコパーク内）

対 膨脹・変形したもの及びリサイクルマークの無いものを含むすべてのリチウムイオン電池とリチウムイオン電池を使用した製品

問 環境課☎(88)0530

発泡スチロールの拠点回収場所を移転します

エコハウス御殿場南側（旧清掃センター跡地）の発泡スチロールの拠点回収場所を移転します。

日 10月1日(水)～
会 一般廃棄物最終処分場（富士山エコパーク内）
問 環境課☎(88)0530

募集

地域包括ケアフォーラム
糖尿病予防で健康寿命を延ばそう! (無料)

日 10月11日(土) 午後1時30分～4時
会 市民会館小ホール
内 糖尿病専門医と歯科医師による講演など
対 18歳以上の人
数 100人 (先着順)
申 9月30日(水)までに二次元コードへ
問 富士病院特定行為研修センター
☎080(5291)5144
健康推進課☎(82)1111



東山旧岸邸ボランティア募集

内 来館者への解説
対 18歳以上（高校生不可）75歳以下で、①から③までの条件をすべて満たす人

① 東山旧岸邸指定管理者の管理・運営事業などの活動に賛同いただける人
② 2週間に1回以上の活動が出来る、ご自身で通勤が可能な人
③ 事前の研修を全て受講可能な人

申 二次元コードへ
問 東山旧岸邸☎(83)0747
社会教育課☎(82)4319



消費者教育講座
受講者募集 (無料)

日 ①10月21日(火)、②11月11日(火)、
③12月18日(水) 午前10時～正午
会 ①②市民会館第7会議室
③ふじざくら交流ホール
内 ①デジタル終活について（デジタル遺品の探しかた、しまいかた、残しかた）
②避けたい食品添加物と食品表示
③大量廃棄される衣類の裏側に迫る！私たちが今すぐ出来ること。
※①は普段スマートフォン・パソコンなどを使用している人向けの講座です。
対 市内在住または通勤している、

原則3回とも出席できる人
数 30人程度 (先着順)
申・問 10月3日(金)までに直接または電話で、くらしの安全課
☎(82)8400へ



創業セミナー
参加者募集 (無料)

日 10月8日、15日、22日、29日
水曜日 午後6時30分～8時30分
会 市民会館第7会議室
対 創業に関心のある人、創業後間もない人、事業承継を予定している人、特定創業支援等事業の証明を受けたい人で4回全てに参加できる人
数 30人 (先着順)
申 10月3日(金)までに二次元コードへ
問 市商工会☎(83)8822、
商工振興課☎(82)4683



農業分野女性ステップアップ
セミナー参加者募集 (無料)

日 ①9月30日(火)、②10月15日(水)・11月上旬、③11月25日(火)、④12月18日(水)、⑤令和8年1月20日(火)
会 県男女共同参画センター「あざれあ」（静岡市駿河区）ほか
内 ①交渉力UP・コーチングスキル
②財務・雇用・労務管理、現地視察（伊豆）
③人事のための基礎知識研修
④マーケティング・SNS活用法
⑤SNS発信力強化研修&発表会
対 農業に従事しステップアップを目指す、全6回のセミナーのうち3回以上出席可能な女性
数 40人（応募者多数の場合は抽選）
申・問 SBSプロモーションビジネスプロデュース本部☎054(260)6911、
農政課☎(82)4620へ
▼詳しくは公式HP（二次元コード）をご覧ください。



ペット
自慢



ちー
雑種
男の子

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

公益財団法人 富士霊園 桜並木をのぞむ四季折々の風景がお出迎えいたします。

お墓のご相談、ご要望等お気軽にご相談ください。

桜中央通り隣接区画募集中

駿東郡小山町大御神 888-2【水曜定休】
☎0550-78-0311

詳しくはこちら！

永代供養墓『祈りの丘』・樹木葬『さくらの丘』同時募集中！

墓石付完成墓所 200万円より (新区画 210万円)

とんかつ 志

コース料理 2,500円～

ディナータイム（完全予約制）について
※お食事時間は概ね1時間をお願い致します。
※一斉スタートとなりますので、時間厳守をお願い致します。
スタート時間に大幅に遅れる場合、ご来店頂いている他のお客様と同じお料理からのご提供とさせて頂く場合がございます。

静岡県御殿場市東田中2丁目14-1
0550-70-5222 (月曜定休※祝日の場合は翌火曜日)
通常 11:30～17:00 (LO16:30)
完全予約 18:00～ / 20:00～ (2部制)
https://tonkatsu-hajimari.com/

地図アプリ Instagram

スタッフ募集中

【消費者へのアドバイス】
⚠️「点検が義務化された」と言われても安易に契約せず、設置した業者に点検の要否を確認する。
⚠️太陽光発電システムの点検やメンテナンスはその場で契約せずに複数社から見積もりを取り検討する。
 困ったときは、市消費生活センターに相談してください。

「点検は義務化」という太陽光発電の点検商法に注意！
【事例】
 数日前、「太陽光パネルが原因で火災が起きている。点検が義務化されたので点検に行く」と電話がありました。設置した業者に聞いたところ、「定期的な点検の推奨はしているが、お宅の装置は義務化の対象ではない。悪質な点検商法の業者ではないか」と言われた。点検を断りたい。

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

プランターで大きく育てる赤かぶ作り	日時/9月15日(月祝) 10:00~12:00 会場/生ごみたい肥化施設「ゆめかまど」 内容/生ごみたい肥を使った野菜作りの説明と実技 募集人数/10人(先着順) 参加料/有り 持ち物/手シャベル、手袋、持ち帰り用シートまたは袋 ☎・☎ エコハウス御殿場 ☎(88)3337 へ
手芸講座の和布リメイク	リバーシブル仕立てベストを作ります。日時/9月26日(金) 10:00~ 会場/エコハウス御殿場 参加料/有り 持ち物/裁縫道具 ☎・☎ エコハウス御殿場 ☎(88)3337 へ
誠恵高等学校 出張学校説明会 in 御殿場	日時/9月26日(金) 18:00~19:30 会場/森の腰ショッピングセンター『エビスクエア』 対象/中学生とその保護者及び一般の人 参加料/無料(事前申込不要) ☎ 誠恵高等学校御殿場地区主任 教諭 杉山佳宏 ☎055(921)5088
旅カラオケ歌謡教室 開設45周年記念発表会	門下生の歌唱成果発表とゲストによる弾き語り&演奏 日時/9月27日(土) 12:00~16:30 会場/市民会館小ホール 入場料/無料(粗品進呈) ☎ 旅カラオケ歌謡教室 代表 巢瀬武士 ☎(89)3942
赤ちゃんから大人まで楽しめる 御殿場吹奏楽団ふれあいコンサート	曲:ディズニーファンタリージュン、にじのむこうに、千と千尋の神隠しメドレー他 日時/9月28日(日) 13:30~(13:00開場) 会場/市民会館小ホール 入場料/無料 ☎ 石井 ☎080(3605)5533
サンライズウインドアンサンブル 第10回定期演奏会	日時/10月5日(日) 14:00~(13:00開場) 会場/市民会館大ホール 入場料/無料 ☎ 芹澤 ☎070(3765)3000
行政書士無料相談会	相続・成年後見・土地・開業・会社設立・許認可などで相談ください。 日時/10月8日(水) 13:30~15:30 会場/市役所1階市民ホール ☎ 県行政書士会御殿場支部支部長 勝間田 ☎090(3563)5254
さくら学園秋桜祭り フリーマーケット参加者募集	日時/10月18日(土) 10:00~15:00 会場/さくら学園園庭 内容/衣類、雑貨など20区画程度 ※野菜、果物、調理食材などの生ものは不可 参加料/無料 ☎・☎ 社会福祉法人武蔵野会さくら学園 柏木 ☎(89)0789 へ
食品衛生責任者養成講習会	日時/11月20日(木) 9:30~16:15 会場/ふじざくら 対象/営業許可取得関係、資格取得 定員/80人(先着順) 参加料/有り(当日現金) ☎・☎ 御殿場食品衛生協会 ☎(84)2600 へ

国・県からのお知らせ

市内公営住宅の入居者募集

公営住宅(県営または市営)の入居者を原則毎月募集しています。
 募集発表 毎月10日
 受付期間 毎月10日~18日
 ☎・☎ 県住宅供給公社東部支所 ☎055(920)2271へ
 ▼詳しくは公式HP(二次元コード)をご覧ください。



生涯健康サイエンスフェス in 県立大2025 (無料)

☎ ①プレセッション...9月30日(火) 午前10時~午後4時
 ②メインセッション...10月25日(土)



富士学校開校・富士駐屯地 開設71周年記念行事

☎ 10月5日(日) 午前8時30分~午後3時30分
 ☎ 陸上自衛隊富士駐屯地(小山町須走)
 ☎ 記念式典、観閲行進、訓練展示、音楽演奏、戦車体験搭乗、ふれあい広場など
 ☎ 陸上自衛隊富士駐屯地広報 ☎(75)2311(内線2212)
 ▶詳しくは公式HP(二次元コード)をご覧ください。



御殿場こだわり推奨品



☎ 購入方法など詳細はこちら

富士山麓の恵まれた環境で作られた「御殿場こだわり推奨品」を紹介します。

「粉末緑茶まるごと」は、茶葉を丸ごと細かく砕き、1杯分0.4gのスティックにした緑茶です。急須不要で、茶殻が出ずお湯にも冷水にもさっと溶けます。深蒸し煎茶の粉末なので、味わいや色も濃く、お料理やお菓子、お酒の緑茶割など、抹茶とは違う煎茶の味わいを様々な活用できます。また、ペットボトルのミネラルウォーターに粉末緑茶を入れシェイクすると、出来立ての緑茶を味わえます。パッケージは、地元の書家、鳥宮暁秀先生による「粉末緑茶まるごと」の文字と、円相の書を重ねて、円と縁をかけたデザインにしました。

小野園



粉末緑茶まるごと

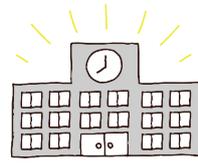
お子様の結婚が心配な方の交流会
親同士のお見合い
 @三島市民文化会館 第2会議室
9月20日(土) 14:00~
 対象 未婚の子を持つ親御様
 お子様の年齢: 女性30~40歳 男性35~45歳
 費用 3,000円(税込)
 ※おひとりでもご夫婦でも同席
 主催: 結婚相談所ムスベル三島 ☎ 0120-324-003
 三島市西本町11-5 TOKENビル2階 営業時間: 10時~19時 定休日: 第2・第4水曜日

人と自然にやさしい 環境企業を目指して
高森商事(株)
 ● 浄化槽清掃・保守点検
 ● 粗大ごみ収集
 ● タイヤ収集処分
 ■ 本社 静岡県御殿場市電498-2 TEL 0550-82-1911
 ■ タイヤカット工場(神城南企業団地内) 静岡県御殿場市神場3-18 TEL 0550-80-3888

ハンセン病元患者のご家族へ
 ~対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。~
 ○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。
 ○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様にも多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。
 請求期間は、令和11年(2029年)11月21日まで
 厚生労働省 補償金相談窓口 電話番号 03-3595-2262
 受付時間 10:00~16:00(月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)
 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
 ハンセン病 厚労省 🔍 検索
 ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

対象者	(ア) 配偶者(事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	補償金額 180万円
	(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母、孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	補償金額 130万円

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。



市内の小・中学校で行われた行事や取り組みを紹介します。

玉穂小

～市役所の仕事に興味津々～ 庁舎見学を実施

7月3日、3年生54人が市役所の庁舎見学に訪れました。

児童たちは、本庁舎と東館のそれぞれを見学。公園緑地課や観光交流課、みくりやキッチンなどを見学し、職員の説明に必死にメモをとっていました。

議場では、議員などの座席に座りながら、議員からの説明に耳を傾け、質問も飛び交いました。

また遊びにきてね！



～ネットとうまく付き合う～ インターネット講座

原里中

7月18日、全校生徒を対象にインターネット講座が行われました。

講師から、SNS利用の注意点やネットいじめ・誹謗中傷のリスクなどの具体的な事例を解説。安全・安心なインターネットの利用について学びました。

夏休み期間中、スマホに触れる機会が多くなるのを前に、自身のネット利用を見つめ直す良い機会となったようです。



我が家のアイドル



あきは 玲葉ちゃん (2歳11カ月)



ゆい 柚依ちゃん (0歳8カ月)



のあ 希空ちゃん (2歳11カ月)

市の人口 計/ 83,162(+40) 男/ 42,446 女/ 40,716 世帯/ 38,490 令和7年8月1日現在 (外国人住民含む)