

広報ごてんば

GOTEMBA

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

2025

9/20

No.1497

みんな、えがおの天才！





富士山
樹空の森

秋のイベント情報



竹とんぼづくり

■ 10月4日(土) 午前10時～午後2時 ※雨天中止
一つひとつ丁寧に手作りされた竹とんぼに色を塗って、自分だけの竹とんぼを作ってみよう！

料金／竹とんぼ 200円、風車 300円、竹笛 100円



ヘリコプター内部見学会(無料)

■ 10月5日(日) 午前11時～午後2時 ※雨天中止
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。
※希望者多数の場合は、当日午前11時からヘリコプター広場にて整理券を配布します(先着60組)。
※参加者に「搭乗証明書」を発行します。



大秋祭 - GOTEMBA AUTUMN FESTA 2025 - (入場無料)

■ 10月12日(日) 午前10時～午後3時
※小雨決行・荒天中止

富士山樹空の森の秋の風物詩「大秋祭 - GOTEMBA AUTUMN FESTA 2025 -」を今年も開催します。

- 内容／・サンマの無料配布(数量限定)
・岩手県大船渡市の海鮮販売
・高校生の演奏会やダンスパフォーマンス
・メイドアイドル「Nine chocolates」のステージ
・市制施行70周年記念オリジナルローズの名称お披露目

※海産物の漁獲状況により内容を変更する場合があります。



▶ イベントに関する
詳しい情報はこちら



富士山樹空の森 ☎(80)3776
観光交流課 ☎(82)4622

第32回 MOA 美術館 御殿場小山児童作品展(無料)

■ 10月5日(日)～12日(日) ※火曜日定休日
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11日(土)には表彰式が行われます。



オータムローズウィーク(入場無料)

■ 10月18日(土)～31日(金) ※火曜日定休日
見ごろを迎えるバラを鑑賞できるほか、売店にてバラや関連商品の販売などを行います。

- 内容／・バラの苗木や雑貨、園芸用品などの販売
・バラの見どころスタンプラリー
・バラの育て方講習会(10月18日(土))
・ボランティアによるローズガーデンの案内(10月18日(土)・19日(日))
・バラの写真コンテスト入賞作品の展示 など



9/20

NO.1497

もくじ CONTENTS

富士山樹空の森 秋のイベント情報	2・3
みちしるべ/ひろがり学習塾	4・5
保育園・認定こども園など 園児募集	6・7
PHOTO MY TOWN	8
高校生の1コマ	9
ごてんばニュース/御殿場の文化財	10・11
Pick up Information	12・13
市民伝言板/くらしのエコ	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 —

印野こども園の子どもたちが、素敵な笑顔を見せてくれました。保育園・認定こども園などの募集案内は、6・7ページをご覧ください。

市公式 HP/SNS					電話番号 市外局番 0550
	HP	Facebook	Instagram	LINE	

富士山GOGOエフエム 市からのお知らせ
86.3MHz 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～

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8年3月（令和7年度後期）

募集期間 / 11月11日(火)まで

受講料 / 4,000円（1講座あたり）

申し込み / 復返はがきに必要な事項を記入し、事務局に送付（1枚で複数講座申し込み可）。電話申し込みも可。

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） ◎誕生日 ◎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」事務局 ☎(82)0339 へ*

※お問い合わせは、火曜日の午前9時から午後1時までの間にお願いします。

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.105 はじめての二胡	日時 / 第2・4木曜日 10:00～11:30 会場 / 二の岡地区コミュニティ供用施設 講師 / 勝俣 章子
New	教室 No.210 つるし飾り教室	日時 / 第1・3水曜日 10:00～11:30 会場 / 市民会館 講師 / 増子 せい子
	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.102 旅カラオケ歌謡教室 講座 A	日時 / 第3木曜日 13:30～15:30 会場 / ふじざくら 講師 / 巢瀬 武士
	教室 No.103 旅カラオケ歌謡教室 講座 B	日時 / 第4火曜日 9:30～12:00 会場 / ふじざくら 講師 / 巢瀬 武士
	教室 No.104 旅カラオケ歌謡教室 講座 C	日時 / 第3金曜日 13:30～15:30 会場 / ふじざくら 講師 / 巢瀬 武士
	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 13:00～14:30 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1～3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 13:30～15:00 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.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.122 ピアノ弾こう会 (猫ふんじゃった会)	日時 / 第2水曜日 10:00～11:50 会場 / 市民会館 講師 / 尾上 敏起
	教室 No.123 英字新聞を 読もう!	日時 / 第4土曜日 19:00～20:50 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 10:00～11:00 会場 / けやきかん 講師 / 横山 初代
	教室 No.125 バランスボール エクササイズ	日時 / 第2・4木曜日 10:00～11:00 会場 / ふじざくら 講師 / 漆畑 瑞歩

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 芳裕
教室 No.201 初心者の 水彩画教室	日時 / 月1～2回木曜日 13:30～15:00 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2・4木曜日 13:30～15:00 会場 / けやきかん 講師 / 勝又 歌子
教室 No.204 ベットを描こう 油絵教室	日時 / 第2・4水曜日 9:30～11:30 会場 / けやきかん 講師 / 吉田 真知子
教室 No.205 フラワー アレンジメント	日時 / 月1回木曜日 9:00～12:00 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 / 月1回火曜日 9:30～11:30 会場 / けやきかん 講師 / 松岡 陽子
教室 No.211 初心者の手さげ教室	日時 / 第1・3金曜日 10:30～12:00 会場 / けやきかん 講師 / 稲垣 明子
教室 No.212 初心者の手まり、 かぎ針編み教室	日時 / 第1・3金曜日 10:30～12:00 会場 / けやきかん 講師 / 稲垣 明子
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 18:30～20:00 会場 / けやきかん 講師 / 入野 恭子
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 / 月1回金曜日 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 10:00～12:00 会場 / ふじざくら 講師 / 湯川 諒
教室 No.304 はなみづき俳句会	日時 / 第3金曜日 13:30～15:30 会場 / けやきかん 講師 / 小川 光子
教室 No.307 珈琲家庭焙煎 御殿場チェリー	日時 / 月1回月曜日 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。

イベント PICK UP! 完走チャレンジ大会

問い合わせ / 市子ども会世話人連合会事務局 良知 ☎(89)5380

市内の子どもたちが富士の麓に集い、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。



日 10月26日(日) 午前9時～11時30分
会 市陸上競技場
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
※市子連 HP（二次元コード）からの申し込みも出来ます。



団体 PICK UP! 御殿場市生涯学習ボランティアセンター

問い合わせ / 事務局 大庭 ☎(82)0339*

平成5年8月に、生涯学習推進のための各種講座を開講することを目的に発足しました。1年を前期・後期に分け、様々な講座を開催する『ひろがり学習塾』を運営しています。現在30講座、168人の生徒さんが学んでいます。詳しくは、5ページをご覧ください。
「教育は人生の生き方であり、種まきだ」を心にとめ、活動しています。

お知らせ

講師募集中!

老若男女誰でも大歓迎です。皆さんの得意なこと、知っていることを他の誰かに教えたり、伝えたりしてみませんか？事務局がサポートするので、初めてでも大丈夫です！誰もが持っている力を発揮し、活躍できる場です。
興味のある人は、お気軽にお問い合わせください！！

※お問い合わせは、火曜日の午前9時から午後1時までの間にお願いします。





令和8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
撮影場所：印野こども園



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	140	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
	とらのご保育園	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 ^{※2}	神山認定こども園	250	神山 1692-4
	すみれこども園	150	竈 1233-1
	認定こども園ぶらんこ	81	東田中 3-1-18
	高嶺の森のこども園	81	古沢 1181
	認定こども園双葉保育園	90	保土沢 500-3
	未来こども園	100	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。



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

在園児の継続利用の申し込み

10月10日(金)以降、在園中の園から書類を配布しますので、11月14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。

新規利用・転園の申し込み

《書類配布・受付》
期間/ 10月1日(水)~11月28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28日(火)から30日(木)までの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。

詳しくは
子育て支援サイトを
ご覧ください▶



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旅の途中
②藤村 颯太郎 (ふじむら そうたろう) 3年
③中畑
④学校が午前中で終わったので、お弁当を持って自転車で旅をした時の1枚です。木陰の暗さと日向の明るさの対比で、御殿場の夏を感じていただきたいです。



▲①雪と陽の余韻
②芹澤 甫介 (せりざわ ともゆき) 2年
③二の岡
④夕日がきれいに富士山や雲を照らし、紅色に輝いている所が見どころです。



▲①梅雨のはじまり
②岩田 悠羽 (いわた ゆうは) 2年
③萩原
④通学路という身近な道端に咲く紫陽花を撮影しました。いつもの日常にありそうな風景で、見た人に親近感を感じてもらいたいです。



▲①森を映す泡
②御手洗 将吾 (みたらい しょうご) 2年
③富士山樹空の森
④大きなシャボン玉が飛ばせたので撮影しました。シャボン玉に景色が映っていて、内側にもう一つの森ができていたようできれいでした。虹色に映り込んだ景色がとても美しかったです。

- 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

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。



夏の日の観察

8月7日、高根の竜良川で、水辺の教室を実施しました。
6組の親子などが、水生生物を採取・観察。ナミウズムシなどの奇麗な水質にすむ生物が多く見られました。暑い日が続く中、少しでも涼むことが出来たひとときでした。



今年もお成りに

7月25日、市内で全日本高等学校馬術競技大会が行われ、秋篠宮家の佳子さまがお成りになりました。
馬術大会の観戦後は高嶺の森の子ども園を訪問されました。園児によるバルーン演技に参加され、園児たちと言葉を交わされていました。



駅前を高校生が盛り上げ

7月20日、御殿場駅前学園祭が行われました。有志の高校生20人が、企画・広報・出店交渉・協力依頼など長い期間を掛けて準備を進めてきました。
当日は青空の下、ステージや飲食店が出展し盛り上がっていました。



元気わくわくごてんばフェスタ 2025開催

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

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を展示します。

期間／10月13日(月)～19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。
また、野菜販売、ごてんばの水無料配布、ポニーの餌やり体験、ミニ四駆サーキット走行、ボードゲーム体験、おもちゃの広場、いろいろな工作体験、キッチンカーなど楽しむことが出来ます。その他、防災講座も同時開催します。

日時／10月19日(日)

午前10時～午後2時30分

▼詳しくは、市民活動支援センター公式HPをご覧ください。



10月は3R(スリーアール)推進月間

環境課 ☎(88) 0530

3Rとは、ごみを減らし、環境に配慮した社会をつくっていくための大切なキーワードです。
これからの地球環境を守っていくために、今まで「ごみ」として捨ててしまっていたものを「資源」として繰り返し使っていくことが必要です。

1 Reduce(リデュース)＝発生抑制

★もともと減らそう

- ・「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

★生ごみを減らそう

生ごみを減らすために、食材を有効に使い切るようにし、食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)を出さないようにしましょう。
また、生ごみの約70%は水分です。水分を減らすだけで、大きなごみ減量効果になります。

- ・エコクッキングで食材を余りなく使う
- ・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ておく。
チラシなどでごみ入れを作り利用するのもひとつの方法です。
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

「もったいない」という気持ちを大切にしましょう。
ものが壊れたら修理・リメイクして長く使い続ける
不用になっちゃったらフリーマーケットやリサイクルショップの利用や欲しい人に譲る

3 Recycle(リサイクル)＝再生利用

★再び資源として利用しよう

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37回御殿場市緑化フェア

公園緑地課 ☎(82) 4226

チック製のもの

参加料／無料(参加賞があります)

申込期間／10月8日(水)まで

申込方法／申し込みフォームまたは参加申請書(HPに掲載)を提出

●ハーブの事前引換券配布

事前に①、②で引換券を配布します。

①日時／10月6日(月)～10日(金)

午前9時～午後5時

場所／公園緑地課窓口

②日時／10月11日(土)

午前9時～11時

場所／秩父宮記念公園

※1家族1枚配布、先着600枚。無くなり次第配布終了します。

※当日は時間指定(午前11時～午後2時)で引換券と交換します。

▼詳しくは、市HP御殿場市緑きらきら推進協議会ページをご覧ください。



未来に残したい 御殿場の文化財

社会教育課 ☎(82) 4319

名称 鮎沢の祈禱三番
(市指定無形民俗文化財)

所在地 鮎沢

鮎沢の祈禱三番は、10月最終土曜日の鮎沢神社例祭の宵宮に鮎沢神社拝殿で奉納されます。鮎沢では三番叟を「祈禱三番」といい、人が舞う三番叟としては、現在市内で唯一継承されている民俗芸能です。

いつからはじまったのか、はっきりと分かりませんが、江戸時代後期頃と考えられ、疫病退散などの祓いの目的があったのではと推測されます。明治30年代初めに一度中断されましたが、大正8年に陽チフスが流行したことにより、疫病を免れるため翌年再興されました。この祈禱三番は、再興三番、復活三番とも呼ばれたといえます。

当日は、奉納関係者が神前にて拝礼し、「面搦が座固め(清め)を行い、舞台、奉納関係者を清



めます。
座も身もすべて清められた後、囃子や謡にあわせて千歳・翁・三番の舞が奉納されます。



市HP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

成年後見制度に関する
司法書士相談（無料）

日 10月9日(木) 午後1時～4時
会 ふじざくら
数 若干名（予約制）
申・問 成年後見支援センター（社会福祉協議会内）☎(70)6801、長寿福祉課☎(83)1463へ

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23年4月2日～昭和24年4月1日生）
米寿（88歳）（昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生）
100歳以上（大正15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3日(金)に発送します。令和8年1月14日(木)までに申請書を返信用封筒で長寿福祉課へ
※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、おおむね月の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8年9月30日(木)までです。

問 長寿福祉課☎(83)1463

都市計画決定（案）の
法定縦覧

都市計画案について、意見書を提出することが出来ます。

日 10月7日(火)～22日(水)

御殿場小山広域都市計画区域

- ①都市計画区域の整備、開発及び保全の方針の変更
- ②区域区分の変更（夏刈南部、板妻南工業団地 他）
- ③都市計画道路（神場板妻線他2路線）
- ④用途地域の変更

縦覧場所

①～④市HP及び市都市計画課

①・②県HP及び県都市計画課

申・問 10月22日(木)午後5時15分までに、①・②県都市計画課HPまたは市都市計画課にある意見書に必要事項を記入し、直接または郵送で、〒420-8601県都市計画課☎054(221)3062または市都市計画課☎(82)4240、
③・④直接または郵送で市都市計画課☎(82)4240へ

環境放射線量の測定結果

8月に市役所庁舎敷地内、市内中学

校6校及び印野小学校の計8カ所での環境放射線量の測定を行いました。

測定結果は、全ての施設で全国の環境放射能水準調査結果の範囲内の値であり、「健康への影響を心配する必要がないレベル」でした。

問 環境課☎(83)1610

宝くじ社会貢献広報事業で
備品を購入しました

宝くじの社会貢献広報事業として実施している（一財）自治総合センターのコミュニティ助成事業の助成を受けて、二枚橋区が備品（会議テーブル、ミーティングチェア、チェア台車、業務用炊飯器）を購入しました。

問 市民協働課☎(82)4308



ふじのくに出会いサポートセンター
出張登録・相談会

日 10月29日(木)
午前10時～午後5時
会 市民会館会議棟1階第1会議室
数 8人（要予約）
申・問 10月22日(木)までにふじのくに出会いサポートセンター（静岡市葵区）☎0120(005)342、

子育て支援課☎(82)4124へ
▶詳しくはHPをご覧ください。



防衛省と地域社会との
協力を象徴するエンブレム

このエンブレムは、特定防衛施設周辺整備調整交付金の活用をはじめとする防衛施設周辺の生活環境整備事業などの周知を目的としています。
市では、東富士演習場が所在することによりこの交付金が防衛省から交付され、交付金を活用した事業をHP（二次元コード）で紹介しています。

問 演習場渉外課☎(82)4422、
財政課☎(82)4346



募 集

新図書館 開館イベントの
企画・運営メンバー募集

新しい図書館でやってみたいイベントがある、一緒にイベントを盛り上げたい人など、ぜひご応募ください。

対 市内在住または通勤・通学している、すべてのワークショップ（全3回）に参加できる人
数 6人（応募者多数の場合抽選）
申・問 10月10日(金)まで（9月29日(月)以降は、電話またはファクスで受付）に直接または電話で、

図書館（社会教育課）☎(82)0391、
☎(82)0382へ
▶詳しくは市HPをご覧ください。



これからはじめるひとの
ウォーキングセミナー参加者募集(無料)

運動初心者向けのセミナーです。健康運動指導士と実技を通して、楽しみながら学びます。健診結果やお腹周りが気になる…運動を始めてみようかな…と思っている人は、ぜひご参加ください。

日 ①10月16日、②23日、③30日
木曜日（3回コース）
午前9時30分～11時30分

会 ①保健センター
②・③市陸上競技場（雨天時市体育館）

対 市内在住で、運動制限のない3回とも参加できる74歳以下の人

数 20人（先着順）
申・問 申し込みフォーム（二次元コード）または電話で、健康推進課☎(70)7765へ



東レアローズ静岡ホームゲーム開幕戦
抽選で無料招待！

市とパートナーシップ協定を締結したプロバレーボールチームの「東レアローズ静岡」が、ホームゲーム開幕戦に市民を抽選で無料招待します。
日 10月25日(土)、26日(日)

午後2時5分～
会 草薙総合運動場体育館このはなアリーナ（静岡市駿河区）

対 市内在住の人
数 各日50組100人
申 10月15日(木)までに①二次元コードから東レアローズ静岡公式LINEを友だち追加、②公式LINEから届いたメッセージに記載の応募フォームへ



問 スポーツ交流課☎(82)4135

国・県からのお知らせ

乳がん検診受けトク！
キャンペーン

乳がん検診の受診または予約で、景品がもらえるおトクなキャンペーンです。

対 4月1日(火)から令和8年3月31日(木)までに乳がん検診を受診または予約した県内在住の40歳以上69歳以下の女性
申 11月30日(木)までに乳がん検診受けトク！キャンペーンサイト（二次元コード）へ



問 乳がん検診受けトク！キャンペーン運営事務局
☎054(255)3824

10月1日(水)
#ごてぐら 2025 秋 START
AUTUMN begins.

Gotembagram
御殿場市公式インスタグラム

地図アプリ | instagram

とんかつ 志 (はじまり)

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/

スタッフ募集中

健康寿命を伸ばしましょう！

「人生100年」と言われていますが、健康寿命（日常生活が制限なく自立して生活できる期間）が重要です。健康寿命を伸ばすための取り組みとして、以下に挙げるポイントが大切だと言われています。

運動…ウォーキングなどの有酸素運動などをバランスよく行う。今より少しだけ動く（+10分）。無理せず習慣づけることが大切。

食事…野菜不足にならないようバランスのとれた食事をとる。食べすぎや塩分のとりすぎに注意。

禁煙…近年増えている加熱式たばこ*も健康リスクがあることから禁煙が望ましい。

睡眠…良質な睡眠は身体を維持するために大切。就寝のための環境を整え、自分に必要な睡眠時間

を確保すること。
*加熱式たばこは、たばこ葉を燃やせずに電氣的に加熱し、発生するエアロゾルを吸い込むもの。

▶関連情報（二次元コード）です。
こちらをご覧ください。



■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

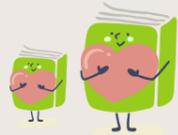
問い合わせ／
図書館 ☎(82)0391

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



お知らせ

電子図書館もご利用ください♪
詳しくは、二次元コードをご覧ください。



新着図書

ボクは日本一かっこいい
トイレ清掃員

大井 朋幸 著

思いがけず町の公衆トイレの清掃業務を言い渡された著者。失意のどん底から一念発起、「日本一かっこいいトイレ清掃員」を目指し…。最高にピカピカなトイレ清掃員の感動の物語。

イチオシ

第13回 河合隼雄学芸賞
僕には鳥の言葉がわかる

鈴木 俊貴 著

「シジュウカラが20以上の単語を組み合わせて文を作っている」ことを世界で初めて解明した研究者が、鳥の言葉を科学的に解明するための実験方法などを、軽快に綴る。シジュウカラの鳴き声が聞けるQRコード付き。

※紹介文は週刊新刊全点案内(㈱図書館流通センター刊)より

株式会社アイ・リンク *iLink*

静岡県御殿場市新橋5-51ドリームヒルズ1F
TEL0120-568-929
https://ilink-smile.co.jp/

LINE@

教えて 克美先生!!
100年後の未来を楽しむ!!
資産形成、笑顔のために

最適な考え方を
知ってほしい。

アイ・リンクは、あなたのお悩みに
役立つ情報を提供する場所です。
お金の不安、
今から解消しませんか?
未来の安心は、今の知識から!

- ★ NISA・iDeCo 超初心者向け講座
- ★ 50代からの老後資金準備
- ★ 保険見直し無料相談
- ★ エンディングノート講座

「余計な出費をカット!」
「自分らしい未来のために」

ご予約・詳細はQRコードへ!
☎お電話でもOK!!

保険無料見直し相談センター
(3台駐車場)

富士病院
西側駐車場

詳細はお問い合わせください!

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

「市民会館カルチャー教室」	<ul style="list-style-type: none"> ■折り紙教室 月1回 月曜日 10:00～12:00 ■書道教室 月2回 火曜日 10:00～12:00、木曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③19:00～21:00 ■楽しい刺繍教室 月1回 火曜日 10:00～12:00 	
ツキイチごてんばシネマ 「35年目のラブレター」	<p>日時/10月13日(月) 1回目10:00(開場9:30) 2回目14:00(開場13:30)</p> <p>会場/市民会館大ホール 全席自由 入場料/有り ※チケット発売中</p> <p>☎ 市民会館 ☎(83)8000</p>	
第44回インマヌエル祭	<p>日時/10月13日(月) 10:00～15:00</p> <p>会場/社会福祉法人婦人の園 障害者支援施設インマヌエル(小山町須走)</p> <p>入場料/無料 ☎(福) 婦人の園インマヌエル ☎(75)0550</p>	
婦人会70周年記念音楽会	<p>地元オーケストラ Mt.Fuji 交響楽団による演奏会。 日時/10月26日(日) 14:00(開場13:30) 会場/市民会館大ホール 対象/小学生以上の人(先着順)</p> <p>入場料/無料 ※入場整理券が必要です。 ☎実行委員長 渡邊 ☎(83)5275</p>	
昭和歌謡コンサート ～昭和の名曲をお届けします～	<p>10月21日(火) 開演14:00(開場13:30) 会場/市民会館小ホール</p> <p>入場料/有り ※チケット発売中 ☎ 市民会館 ☎(83)8000</p>	
駿東地域職業訓練センター 11月度講座受講生募集	<p>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(絵画教室)</p> <p>☎・☎ 10月1日(水)8:30から(先着順) 駿東地域職業訓練センター ☎(87)3322へ</p>	



SAVE THE EARTH

くらしのエコ

掃除機は賢く使いこなせば、性能を引き出せて、省エネ&長持ちで家計も助かります。

- 掃除機は、ゆっくり動かし、しっかり吸引しましょう
急いで掃除機をかけても、本来の性能を発揮できず、しっかり吸引できません。掃除機を動かす早さは、じゅうたん・畳は10cmを1～2秒で、床ならもう少し早くてもかまいません。ヘッドが床にピタッとつくように、ゆっくり動かしましょう。その時にヘッドは力強く押し付けないようにしましょう。
- 運転モードは「自動」で
自動運転モードのある機種なら、自動的にじゅうたんは強運転、フローリングは省エネ運転になります。ごみの量に合わせてヘッドブラシの回転も自動で調整するので、

掃除機を上手に使いましょう

環境課 ☎(83)1603 エコハウス御殿場 ☎(88)3337

- 手で強弱を変えるより、効率よく掃除できます。
- 掃除機をかける前に物を片付けましょう
障害物があるたびに中断する必要がなくなり、電源をオン・オフする回数が減らせるため、省エネにつながります。
- 掃除機を掃除すれば吸引力が上がります
掃除機をきれいに保つことが、掃除の効率を上げる基本です。フィルターのごみ取りは1カ月ごと、ダストカップのごみ捨ては2、3回掃除するごとに捨てましょう。紙パック式は8割程度たまったら取り替えましょう。回転ブラシのごみは1カ月ごとに絡んだ糸くずや髪の毛をハサミで切って取り除きます。手入れ可能な部品が掃除機によって異なるので、取扱説明書をチェックして行いましょう。

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 電動ミシン 鏡台(姿見) 学習机
	相談 座卓(ローテーブル)

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8月12日現在

中国語夜間学習会

中国語基礎、中国映画

孔子『論語』など

独学クラブ『学宝』

https://www.gakuho-club.com

募集中心!

ペット自慢

ペットの写真・名前・種類・性別を送ってね!
応募先/魅力発信課 ☎koho@city.gotemba.lg.jp

くらしのカレンダー 10月

■ 市役所 ■ 保健センター ■ 図書館 ■ けやきかん ■ ふじざくら ● 歯科当番 ● 水道当番店
 予約制の行事/法律相談、行政相談、人権相談、こころの健康相談、税務相談、成人健康相談、
 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

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
今月行事 3R推進月間 読書週間 (27日㊤~11月9日㊤) 元気わくわくごてんばフェスタ 2025 市スポーツ祭総合開会式			1 ■ 補聴器相談 (9:30) ■ こどもすこやか相談 (10:00) ■ 法律相談 (13:00)	2 ■ ママサポひろば (9:30) ■ ママサポひろば (13:30)	3 こども和太鼓祭り (10:00) ■ 男性結婚相談 (13:00) ■ 2歳児健康相談 (13:10)	4 ■ おはなし広場 (14:30) ● (株)アイ設備 ☎ 84-8686
5 ● 矢後歯科医院 ☎ 84-1070 ● (有)深瀬鉄工所 ☎ 82-0840	6 十五夜 ■ 司法書士相談 (13:00)	7 ■ 1歳6カ月児健康診査 (13:10)	8 寒露 ■ 心身障害者相談 (13:00) ■ 3歳児健康診査 (13:00)	9 ■ こころの健康相談 (10:00) ■ 司法書士相談 (13:00)	10 ごてんば健康づくりの日 ■ 税務相談 (13:00)	11 ■ 女性結婚相談 (13:00) ■ おはなし広場 (14:30) ● (株)遠藤管工設備 ☎ 83-9131
12 富士山樹空の森 大秋祭 (10:00) ● 八幡通り歯科医院 ☎ 82-5595 ● 御殿場いっ急設備 ☎ 83-8590	13 スポーツの日 ● 豊山歯科医院 ☎ 83-0418 ● 日管(株) ☎ 050-9012-2063	14 ■ 成人健康相談 (9:30)	15 家庭読書の日 ■ こどもすこやか相談 (10:00) ■ 法律相談 (10:00) ■ 人権・行政相談 (13:00) ■ 6カ月児健康診査 (13:10) ■ ブックスタート	16	17 ■ ハローベビー学級 (13:15)	18 第37回御殿場市緑化フェア (10:00) ■ おはなし広場 (14:30) ● ムトウ管工 ☎ 89-0722
19 ごてんば食育の日 ■ 男性結婚相談 (13:00) ● あおぞら 歯科 ☎ 84-0181 ● 長田工業設備 ☎ 83-5263	20 土用 ■ 乳幼児健康相談 (9:20) ■ 福祉なんでも相談 (10:00)	21 ■ 補聴器相談 (10:00) ■ 定期予防接種 BCG (13:15)	22 ■ 心身障害者相談 (13:00) ■ 3歳児健康診査 (13:00)	23 霜降 ■ こころの健康相談 (10:00)	24 ■ 女性結婚相談 (13:00) ■ 2歳6カ月児フツ化物塗布と健康相談 (13:10)	25 ■ おはなし広場 (14:30) ● 長田水道工事店 ☎ 89-1493
26 市子連完走チャレンジ大会 (9:00) ● はだ歯科医院 ☎ 83-1883 ● 湯山水道 ☎ 83-0728	27 ■ 福祉なんでも相談 (10:00) ■ 心配ごと法律相談 (13:00)	28 ■ 1歳6カ月児健康診査 (13:10)	29 ■ 4カ月ベビー教室 (9:30)	30	31	納税料 納期限 10月31日㊤ ○ 市県民税・森林環境税 第3期分 ○ 国民健康保険税第4期分 ○ 後期高齢者医療保険料 第3期分

※行事などの日時は変更となる場合があります。