

広報ごてんば

GOTEMBA

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

2025

11/20

No.1501



ゆうのもり



内容

『TikTok プロモーション講座』

第一線で活躍する TikToker や東京ガールズコレクションの広報担当者を講師に招き、これからの時代を生きる上で役に立つ SNS を使った効果的なプロモーション方法について、事例を交えながら学びました。

『植林体験 with なえなの』

日本郵船(株)管理地「ゆうのもり」にて御殿場応援大使なえなのさんと共に桜の植樹を行い、森林サイクルの一環を体感しました。

『高校生たちが考えた木のおもちゃデザイン発表会』

来年夏にオープン予定の富士山木のおもちゃ美術館に設置されるカプセルトイ用の木のおもちゃデザインを考え、発表会が行われました。

市長やなえなのさんなどが審査を行い、市長賞などが贈られました。



市長賞

▲ごてんば ふじっこチャーム



なえなの賞

▲しであにまる



木育協会賞

▲ふじころキー



▲年輪バームクーヘン



▲森のネックレス



▲はっけよいの木った！

『地域課題解決アイデア発表』

プロジェクト前半のアントレプレナーシップ講座で他者の問題を自分ごととして捉える力や自分なりの視点で地域課題を解決する力を養ってきました。

ハーフタイムイベントの最後には、各チームがそれぞれ考えた地域課題の解決アイデアを発表し、産官学各分野の参加者がアイデアに対する意見や講評を述べました。今後は、今回得られた成果や課題をもとにプロジェクト後半でアイデアの実現に向けて活動していきます。

11/20

NO.1501

もくじ

CONTENTS

GMP2025 ハーフタイムイベントが開催されました	2・3
第26回しずおか市町対抗駅伝	4・5
みちしるべ	6
PHOTO MY TOWN	7・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 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 —

自らチャレンジして未来を切り開いた先輩として、なえなのさんが地元高校生と一緒に桜の記念植樹を行いました。

市公式
HP/SNS



HP



Facebook



Instagram



LINE

電話番号
市外局番
0550

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～
「HAPPY SMILE」…金曜日 11:15～
「ごてんばビュー」…土曜日 12:30～



GOTEMBA MIRAI PROJECT 2025 powered by TGC ハーフタイムイベントが開催されました



高校生を対象とした地域の未来を担う人材育成プロジェクト「GOTEMBA MIRAI PROJECT」。

今年度のプロジェクトは、7月に始まり「森と地域の循環をデザインする」というテーマのもと、地元高校生や大学生が様々な体験やワークショップで学びを深めています。

ここでは、10月4日に行われたプロジェクト前半を締めくくるハーフタイムイベントを紹介します。

企画課 ☎ (82)4421



初めての駅伝。
最後まで一生懸命
頑張ります。



坂本 莉月さん
御殿場小6年
初選出

走りで感謝を伝え、
区間賞目指して
頑張ります！



小野澤 玲空さん
御殿場中3年
5年連続5回目

今まで区間2位の
悔しさをぶつけ、
全力で頑張ります！



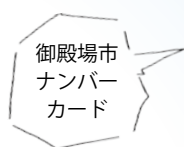
芹澤 柊さん
御殿場中1年
4年連続4回目

存在感のある走りで
御殿場市に
貢献したいです！



岩淵 理央さん
御殿場中3年
4年連続4回目

12/6 (土) 10:00START



市民の皆様をワクワク
させる走りをします！



主将

宮原 徹さん
陸上自衛隊滝ヶ原駐屯地
3年連続7回目

事前特別番組

12/5 (金) SBS テレビ
16:50 ~ 17:50

生中継

SBS テレビ
9:30 ~ 12:50

SBS ラジオ
11:00 ~ 13:00

詳しくは大会公式
HPをチェック！
▼



■監督

滝口 兼光
市スポーツ協会 会長

■コーチ

秋岡 達郎
東海大附属静岡翔洋高 副校長



御殿場市チームに
貢献できるように
走りをします！



勝亦 凛さん
原里中3年
2回目

御殿場市の為に
1秒でも早く走れる
ように頑張ります。



志比田 澪さん
富士岡中2年
初選出

積極的な走りをして
チームに貢献します！



芹澤 大心さん
御殿場西高2年
4年連続5回目

チームに貢献
できるよう
全力で頑張ります！



勝又 蒼弥さん
加藤学園高2年
7年連続7回目

御殿場市に
貢献できるように
全力で頑張ります！



小野澤 咲空さん
御殿場西高2年
2回目

自分の出せる力で
チームに貢献できる
走りをします。



渡邊 湊斗さん
飛龍高3年
初選出

一緒に戦ってきた
ライバル達の思いを
胸に頑張ります！



岩田 琉 さん
東小6年
初選出

自分のベストを
出せるよう
全力で頑張ります!!!



中西 崇元 さん
御殿場南小6年
初選出

支えてくれた人たちに
恩返しできるように
走ります！



和久田 律希 さん
御殿場小6年
初選出

チームのために
全力を尽くして
力いっぱい走ります！



会津 颯月 さん
御殿場小6年
初選出

チームに貢献する
走りができるように
頑張ります！



依田 采巳 さん
大阪学院大3年
5年連続6回目

再び優勝を掴めるよう
区間賞の走りで
貢献します！



依田 采巳 さん
パナソニック
4年連続9回目

御殿場市に貢献
できるように
全力で走ります！



高山 将司 さん
陸上自衛隊富士学校
初選出

御殿場市チームに
貢献できるよう
全力で走ります！



菅沼 蒼紫 さん
アルテミラ製缶(株)
4回目

チームに貢献できる
ようにベストを
尽くします！



長田 絵依 さん
日大三島高1年
初選出

御殿場市チームのために
全力を尽くします!!



猪頭 心花 さん
御殿場西高2年
2年連続3回目

心を一つに^{たすき}櫂をつなぐ

第26回



しずおか
市町対抗駅伝

～御殿場市チームメンバー決定！～

第26回しずおか市町対抗駅伝に出場する御殿場市チームのメンバーが決定しました。今までの記録や大会での結果を基に選ばれた21人のベストメンバーです。

チームは過去に5度優勝し、昨年も力強く元気な走りで浜松市に次ぐ堂々の3位となり、感動を届けてくれました。今年も、8月から切磋琢磨を繰り返し全体練習を行ってきました。

選手たちは、静岡市の県庁前から草薙陸上競技場までの全12区間・42.195kmを、心を一つに駆け抜けます。

今年も沿道での応援が出来ます。また、テレビ・ラジオ・大会公式HPでも中継や配信が行われます。熱い声援を選手の皆さんに届けましょう！

スポーツ交流課 ☎ (82)4135

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。

令和7年度 市スポーツ教室の紹介

問い合わせ／NPO 法人御殿場市スポーツ協会 ☎ (80)5566

▼申込フォーム



レディースフットサルスクール

ゲーム形式のメニューを毎回取り入れてフットサルの楽しさを実感できます。初心者大歓迎です。

日 毎週火曜日 19:00～21:00 **会** 印野丸尾パークフットサルコート 他 **対** 中学生以上の女子 **料** 1回700円(保険料別途)

武術ジュニア教室

楽しく体を動かしながら運動機能を高めます。繰り返し練習することで中国武術の動作が身につき上達していくことの喜びや、諦めない精神力が身に付きます。

日 毎週水曜日 19:00～20:00 **会** 市体育館 他 **対** 小・中学生 **料** 月2,000円

柔道教室

日 12月6日・13日・20日・1月10日・17日・31日・2月14日・21日・3月7日・21日土曜日 9:00～正午 **会** 市体育館 **対** 小学生 **料** 月2,000円(保険料別途)

文化協会 市民会館カルチャー教室の紹介

申し込み・問い合わせ／文化協会 ☎ (82)4533



▲文化協会 HP

初心者俳句教室

【講師】

わか草俳句会 青山典仁 のりひと

五七五のリズムにのせ、季節の移り変わりや日常の小さな出来事に思いをはせ表現します。紙と鉛筆があればいつでもどこでも出来ます(今ではスマホのメモ機能や録音機能でも)。人生が豊かになります。

日 月1回土曜日 10:00～11:30

会 市民会館会議室

料 5,500円(全5回)

卒業生の作品



初心者フラダンス教室

【講師】

メケアロハメハナフラスタジオ 渡辺智美 さとみ

ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせて踊ります。全身を使い踊るフラは、体幹を鍛えバランス感覚が養われます。美しい姿勢も身に付きます。年齢を問わず長く続けられるのも魅力です。

日 水曜日 10:00～11:30

会 市民会館和室

料 16,500円(全10回)



書道教室

【講師】

①・②書道連盟 高藤紫雲 たかとう し うん
③書道連盟 入枝笙峰 いりえ しょうほう

きれいな字が書けると嬉しいですね。静かに筆を持つ時間はリフレッシュでき、文字も上手になり一石二鳥です。いろいろな日程で開講していますので、都合の良い講座を選べます。

日 ①初心者書道教室…月2回 火曜日 10:00～正午

②実用書道教室…月2回 木曜日 19:00～21:00

③楽しみながら学ぶ書道…月2回 木曜日

10:00～正午、13:00～15:00

会 市民会館会議室

料 月2,640円





Good
Time

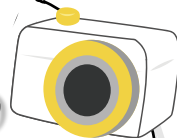


PHOTO MY TOWN

市内の話題を写真とともに
お届けします。

オリジナルローズ「レイホウ」誕生

市制施行70周年を記念して募集したオリジナルローズの名前が「レイホウ」に決定し、10月12日に富士山樹空の森で行われた大秋祭の中でお披露目されました。
採用されたのは市内在住の中島孝^{なかしまたかし}さんの作品。麗^{うるわ}しく芳^{かぐわ}しいという意味の「麗芳」と、富士山の「霊峰」の2つの意味を込めた名前です。富士山樹空の森・ローズガーデンに植栽されており、毎年5月の「御殿場ばら祭り」や10月の「オータムローズウィーク」頃に見頃を迎えます。



花と緑があふれるまちへ！

10月18日、秩父宮記念公園で、緑化フェアが開催されました。緑化功労者や花壇コンクール受賞者表彰、フラワーコンテストなどが行われました。また、今回は市制施行70周年を記念して、県さくら会と合同で河津桜の記念植樹も行われました。



消防団秋季演習

10月19日、遊RUNパーク玉穂でポンプ車が進入できない林野火災を想定した訓練が行われました。

消防団・消防本部・関係機関（生コンクリート組合）が、緊密な連携を保ちながら迅速かつ的確な消火活動が出来るよう訓練しました。





▲競技の様子

11月1日に浜松市で行われた高校生
の簿記などの商業実務を競う東海
大会に、御殿場高等学校の生徒が出
場しました。先に行われた県大会で
は、簿記班の5人が団体5位に入賞
し（6位以上の成績は38年ぶりの快
挙）、情報処理班の2人も優秀な成績
を収め、共に東海大会へ出場しました。

38年ぶりの快挙！



10月26日から30日まで、姉妹都市・
チエンバーズバーグ市の訪問団が市
を訪れました。
28日には秩父宮記念公園で着物の
着付けや茶道を体験。「着物の色柄が
素敵だった」「普段飲んでいるお茶と
全く違った」などの感想が聞けました。



日本の文化を体験



冬到来の予感

10月23日、富士山の初冠雪が観測されました。平年より21日遅く、
最も遅い観測となった昨シーズンより15日早い初冠雪となりました。

■豆知識 富士山の初冠雪とは？
次の条件を全て満たす場合に富士山の初冠雪となります。
・「1日の平均気温が、その年の最も高い日」以降の日であること
・山頂付近が山梨県側の麓の気象台から白く見えること（実際に雪が
積もっていても、天気により山頂が見えない場合、麓から見えないほ
ど少ない積雪の場合、静岡県側からしか見えない場合などは対象外）



高校生の1コマ

A piece of youth

御殿場南高等学校写真部

毎月20日号で、市内3校の高校生が撮影した日常の様子を紹介します。

今号は、御殿場南高等学校の皆さんの作品です。高校生ならではの視点をお楽しみください！



▲①校舎と夕陽
②柳井 元太（やない げんた）・1年
③御殿場南高等学校
④部活帰りに夕陽がきれいだと思い撮影しました。



▲①星月夜
②鈴木 志織（すずき しおり）・2年
③御殿場南高等学校
④夜まで学校に残って撮影をした際、教室の光が反射した水溜まりがゴッホの星月夜のように見えたので思わず撮った一枚です。



▲①夕刻
②長澤 紗弥（ながさわ さや）・2年
③御殿場駅
④帰り道に夕日と空がきれいだったので撮りました。



▲①夕光
②勝又 颯也（かつまた そうや）・2年
③御殿場高原時之栖
④写真部で時之栖に撮影会に行った際に撮影しました。他にもイルミネーションを撮影しました。とても楽しかったです。

- 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。



土地を売るときに気をつけること



御殿場
GOTEMBA CITY

12月3日から9日まで 障害者週間です



<ヘルプマーク>

都市計画課 ☎(82) 4240

社会福祉課 ☎(82) 4238

● 公有地の拡大の推進に関する法律 (公拡法) を知っていますか？

公拡法とは、将来、道路などの公共施設に使う予定の土地を、市が計画的に取得できるようにするための法律です。

この法律には、都市計画道路など、将来整備することが決まっている一定規模以上の土地の所有者が第三者へ売却などする際に、事前に市へ届出する規定(第4条)があります。

● 届出の対象

対象となる土地		面積
都市計画施設の区域		200㎡以上
都市計画区域内	道路などの区域	200㎡以上
	土地区画整理事業の施工区域など	200㎡以上
	市街化区域	5,000㎡以上

売りに出そうとする土地が、公拡法の届出が必要な土地に該当するかどうかなど、詳しくは契約前に問い合わせてください。

● 届出後の流れ

届出後、市が買い取りを希望する場合は、買取協議を行います。市による買取希望がない場合または買取協議が不成立となった場合は、当初の予定通り、第三者へ売却することが出来ます。

※市との買取協議が成立した場合、租税特別措置法の特別控除(譲渡所得の1,500万円控除)が受けられます。

● 届出をしないとどうなる？

市に届出が必要にも関わらず、届出をせず第三者に売却を行うと、過料に処される可能性があります。

▼詳しくは、市HP(二次元コード)をご確認ください。



障害者週間は、障害者福祉についての関心と理解を深め、障害者が地域社会・文化・その他様々な分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

市では、御殿場駅での啓発活動に加えて講演会を開催します。

● 障害者週間講演会

テーマ/「心を楽に、ありたい自分」
地域とピアサポートから考えるこころの健康

日時/12月14日(日)
午後1時30分～3時30分
会場/ふじぎくろ交流ホール
申し込み・問い合わせ/
市HP(二次元コード)または電話で社会福祉課へ



● 合理的配慮とヘルプマーク

合理的配慮とは、障害の有無に関係なく平等に社会参加できるように一人ひとりの状況に応じて負担が重すぎない範囲で行う配慮や調整のことです。

例えば、聴覚に障害のある人には筆談での対応を行うことや、高い場所にある品物を車椅子の人に代わって取ってあげることなどが考えられます。

なお、令和6年4月1日から事業者による合理的配慮の提供が義務化されました。

▼詳しくは、政府広報オンライン(二次元コード)をご覧ください。



ヘルプマークとは、障害のある人や援助を必要とする人が周囲の人に配慮や支援を求めていることを示すマークがついた赤いアイテムです。

外見からは、援助が必要だと分かりづらい人や障害手帳を持っていない人が使うこともあります。

主にバッグや衣類などに付けられています。ヘルプマークを見かけたら、手助けが出来ないか考えてみましょう。

ヘルプマークは社会福祉課で配布しています。詳しくは、問い合わせください。

今年も御殿場駅富士山口広場が 光に包まれます

観光交流課 ☎ (82) 4622

「富士の夜空に輝く夢」をテーマに、市の玄関口である御殿場駅富士山口広場を約30万球のイルミネーションで装飾し、明るく色鮮やかに彩ります。点灯初日には、ステージイベントやイルミネーション点灯式を開催します。

混雑が予想されますので、徒歩または公共交通機関で来場ください。

● 1 ステージイベント、2 点灯式

日時／12月6日(土)

① 午後3時30分

② 午後4時50分

司会／御殿場西高等学校放送部

出演者／御殿場南高等学校吹奏楽部、

小山高等学校ダンス部、トマト兄

さん「ちやす」

出店／御殿場高等学校、県トヨタ会

● イルミネーション点灯期間

期間／12月6日(土)

令和8年3月1日(日)

点灯時間／午後5時～午前0時（時期によって変更あり）



未来に 残したい 御殿場の文化財

社会教育課 ☎ (82) 4319

名称 板妻のハチハライ神楽
所在地 板妻

板妻のハチハライ神楽は、1月に板妻の浅間神社で奉納されます。「ハチハライ」とは初払いのことで、年の始めに神楽を舞って全ての厄を払い、1年の無事を祈ります。

ハチハライ神楽の起源は、一説には江戸時代中頃に村に疫病が流行したため、村人が京都に行つて病氣や悪魔を払うといわれる神楽を伝授されたものと伝えられます。

神楽は、今日に至るまで幾度か中断と再開を繰り返し、現在は板妻区神楽保存会に協力する神楽協力会が組織され地元の人々は神楽継承に努めています。

神楽奉納の当日は、雌獅子が幣の舞・剣の舞・ござるの舞を舞います。幣の舞は、悪魔を払い家の中を清める舞、剣の舞は、

悪魔を斬り退治する舞、ござるの舞は悪魔を払って祝う舞といえます。

神前での奉納後、獅子は1月15日から4日間かけて板妻区内の全戸1軒1軒を回って行われていましたが、現在は希望する家庭や公民館で舞を披露します。

また、神楽によって清められた「龍爪大権現」と刷られたお札をはさんだ幣束を8カ所の区境に立て、しめ縄を張り、外から疫病などの災厄の侵入を防ぐ辻切りを行います。

お札は、希望があった家庭に配られ1年間、悪魔除けとして神棚にお供えします。



御殿場資料館

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。



令和7年度第2回狩猟免許試験

東部農林事務所 ☎055(920)2169

日 令和8年2月8日(日)

午前9時～

会 わな猫／東部総合庁舎
(沼津市本町)

第一、二種銃猟／富士総合庁舎
(富士市本市場)

申 12月1日(月)から26日(金)までに、
直接または郵送で、
〒410-0055沼津高島本町1-3
東部農林事務所へ

狩猟実技講習会のご案内

県猟友会事務局 ☎054(253)6427

日 令和8年1月31日(土)

※受付時間は受講者ごとに異なります。

会 県教育会館(静岡市葵区)

数 わな猫／180人
第一種銃猟／96人

※いずれも先着順

料 10,000円(猟友会:8,000円)

申 11月25日(火)から12月19日(金)
までに、(一社)県猟友会事務局へ



火山防災まちあるきイベント

危機管理課 ☎(82)4370
県危機情報課 ☎054(221)3694

噴火の再現実験や、市内の火山の
痕跡をめぐり、火山防災について楽
しく学べるイベントを開催します。

日 ①12月13日(土) ②12月20日(土)
午後1時～5時

会 富士山樹空の森など

対 ①小学校5年生～中学生(保護
者同伴) ②高校生～大学生(短
大生、専門学生などを含む)

数 各回20人程度

料 18歳以上:200円

18歳未満:100円

申 開催日前日の午前9
時までに、県HP(二
次元コード)へ



県最低賃金改定のお知らせ

静岡労働局賃金室 ☎054(254)6315
沼津労働基準監督署 ☎055(933)5830

県内の事業場で働く全ての労働者
(パート・アルバイトなどを含む)に
適用される「静岡県最低賃金」が改
正され、令和7年11月1日から「時
間額1,097円」となりました。なお、
特定の産業には特定(産業別)最低
賃金が定められています。

賃金改定には、「業務改善助成金」
ほか各種支援策をご活用ください。

ペット 自慢



むぎ
パグ
女の子



ミャオ
ミックス
男の子



陸
フェレット
男の子



リル
ミヌエット
女の子

掲載するペットを募集しています。

申 魅力発信課 ☐ koho@city.gotembal.g.jp



@mireishirataさんの作品



@ryo.matsushita12さんの作品



@yuki_hamakkoさんの作品



令和8年度 市放課後児童クラブ 利用申し込み

子育て支援課 ☎(82)4124

令和8年4月1日からの放課後児童クラブ利用を希望する場合は、期間内にお申し込みください。

なお、今回から電子申請の受け付けを開始します。

受付期間

一次募集…12月1日(月)～26日(金)

二次募集…12月1日(月)～令和8年1月30日(金)

受付時間

窓口…午前8時30分～午後5時15分
※窓口申請の場合、第2・4火曜日は午後6時45分まで

電子申請…期日の午後11時59分まで受付可能

対 市内在住で、保護者が放課後の時間(午後1時以降)に就労などの理由により保育が困難である児童

数 700人

※各クラブの定員があるため、応募数によっては利用できない場合があります。

料 9,000円(1カ月分)

※兄弟2人目以降の利用料減額、生活保護などによる減免あり

申 必要書類を直接または申込フォーム(二次元コード)へ



※募集案内及び必要な書類は、子育て支援課で配布しているほか、子育て支援サイトからダウンロードすることも出来ます。

※必要書類が揃っていない場合、受付できないためご注意ください。

※新1年生には、就学時健康診断の会場で募集案内を配布します。



救急医療センター 休診のお知らせ

救急医療課 ☎(83)1111

日 12月11日(木) 午後6時から
12日(金) 午前8時まで

※当日は、富士病院 ☎(83)3333が代行

ハンセン病と国立駿河療養所に関するパネル展

社会福祉課 ☎(82)4136

障害者週間(12月3日～9日)と人権週間(12月4日～10日)に合わせて開催します。

日 12月4日(木)～9日(火)
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日を除く)

会 市役所1階市民ホール及び東館1階通路

内 ハンセン病の歴史など

市民交流センター 全面休館のお知らせ

社会福祉課 ☎(82)4136
市民交流センター ☎(70)6800

市民交流センターは、電気設備の更新工事のため、全面休館します。

期 令和8年1月22日(木)～23日(金)

「静岡いのちの電話」 電話相談員養成研修

健康推進課 ☎(82)1111

悩みや不安を持ち、不安定な生活を送っている人の心に寄り添う電話相談員養成研修の参加者を募集しています。参加者は、令和8年4月から令和9年9月までの養成研修の終了後、電話相談員として認定されます。

期 令和8年2月15日(日)まで

対 ・20歳から概ね65歳までの人
・養成研修全日程(月3回程度、宿泊研修2回)に参加できる人
・ボランティアとして無償奉仕できる人(交通費なども自己負担)

数 15人程度

料 30,000円(研修宿泊費別途)

申 (福) 静岡いのちの電話
☎054(272)4344

▼詳しくは、団体HP(二次元コード)をご覧ください。



@kiy0.miさんの作品



@mio_c_30さんの作品



@nozawa_masahiroさんの作品

ぐてぐら 2025 秋

11月30日(日)まで

「市民会館カルチャー教室」	■地場産にこだわった教室～手づくりこんにやく～ 12月8日(月) ① 10:00～正午 ② 13:00～15:00 ■荒井園の銘茶を楽しむ教室 12月10日(水) 10:00～11:00 ■指輪手づくり体験 12月14日(日) ① 11:00～12:30 ② 14:00～15:30 ③ 16:00～17:30 ④ 18:00～19:30 ■色を味方に！印象アップのカラー講座 12月19日(金) 18:00～20:00
椿油しぼり講座 ※サツマイモ天の試食あり	日時／11月28日(金) 9:30～11:00 会場／エコハウス御殿場 参加費／有り 持ち物／エプロン ☎ エコハウス御殿場 ☎ (88)3337
温かい手から手への「躰」講座	日時／11月30日(日) 10:00～正午 会場／けやき館 参加費／有り ☎ 日本作法会 小見山 ☎ 090(1276)6379
映画「シェアの法則」	「踊る大捜査線」など出演の小野武彦、初の主演映画。舞台挨拶、サイン会あり。 日時／12月6日(土) ① 10:00～ ② 14:00～ 会場／市民会館小ホール 入場料／有り ※市民会館にてチケット発売中 ☎ 映画を楽しむ会 ☎ 090(7707)0235
第23回彩り会作品展	日時／12月12日(金)～19日(金) ※15日(月)は休館日 9:00～21:00 (初日は13:00から、最終日は16:00まで) 会場／市民会館展示ホール 入場料／無料 ☎ 文化協会 ☎ (82)4533
駿東地域職業訓練センター 1月度講座受講生募集	講座／特別教育・安全衛生教育(伐木等業務従事者特別教育など)、パソコンコース(パソコン入門、ワード基礎、エクセル基礎など)、カルチャーコース(絵画教室) ☎・☎ 12月1日(月)8:30から(先着順) 駿東地域職業訓練センター ☎ (87)3322へ

SAVE THE EARTH くらしのエコ

省エネのコツ！ガスの使い方！

環境課 ☎ (83)1603 エコハウス御殿場 ☎ (88)3337

今回はガスで使用するエネルギーに注目して、使い方のコツを紹介します。

●お風呂の設定を見直してみましょう

家庭の年間消費エネルギーの約3割をお風呂の給湯が占めているとされています。ガスの使用量を減らすには、設定温度を下げたり、水位を減らしたりすることが有効です。

●家族で協力してお風呂に入る間隔を短くしましょう

お湯の温度が下がる前に続けて入れば、追い焚きや再給湯のためのエネルギーが減らせます。こまめにフタをすることも効果があります。

●シャワーの使用時間は短めにしましょう

シャワーは1分間に5～10Lの水を使用します。

使用時間が減ると、水とガスの節約につながります。



●料理の時のガスの使い方のポイント

- 熱効率がいい鍋やフライパンを使いましょう
- ガスの炎は鍋底からはみ出さないようにしましょう
- 鍋底の水滴を拭いてから火にかけましょう
- 鍋などを火にかける時にはフタをしましょう

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 冷蔵庫(2ドア)、液晶テレビ(22インチ)、洗濯用バスポンプセット、木製寿司桶
譲ってください	相談 折り畳み式座卓
譲ってください	無料 大人用自転車

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10月10日現在

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
磨きをかけます

せいふ
整膚サロンよしみ

ヘアステージ28 IN SHOP 御殿場市荻野779-5
予約TEL 090-8955-2683
TEL 0550-82-4928

開設！

ごてんば
DIGITAL
窓口

暮らしのためのいろいろな
オンライン手続きができます

御殿場市

11月30日は人生会議の日

人生会議という言葉を知っていますか？

あなたが大事にしたいことや望む生き方について考えたり、信頼する周りの人々と普段から話してみたりすることを「人生会議（ACP: アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

人生会議を重ねることで、あなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、あなた自身が安心できるだけでなく、あなたの代わりに医療やケアの選択をする人の心の負担を軽くすることが出来ます。

人生会議は、「もしものとき」にあなたの望みをかなえる第一歩となります。心の余裕のある時に、じっくりと考える時間を持ち、あなたの「大切にしたいこと」や「して欲しくないこと」から、

あなたの大切な人とまず話をしてみてもいいでしょうか？

▶漫画で読む「人生会議」

はこちら



■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



新着
図書

ドキュメント クマから逃げのびた人々

三オブックス

クマはなぜ、人を襲ってしまうのか。クマに遭ったらどうするか。遭わないためにはどうすればいいか。クマに襲われたが命は助かった人々の話をもとに、どのように襲われ、どう行動したのかななどを詳しく紹介する。



新着
図書

まるがかけたら

武田 美穂作・絵

まるがかけると、たのしい。目をつけて、口をつけて、手足をつけたら、「ぼうみみたいなひと」になりました。単純な線をつかった絵が、だんだん楽しい世界に生まれ変わっていくようすを、ユーモラスに描く絵本。



イチ
オシ

第35回 宮沢賢治賞奨励賞 銀河の図書室

名取 佐和子 著

県立野亜高校の図書室で活動する、宮沢賢治を研究する弱小同好会「イーハトー部」。部長だった先輩が、突然消えた。高校生たちは賢治が残した言葉や詩、そして未完の傑作「銀河鉄道の夜」を紐解きながら、先輩の謎を追いかける。

※紹介文は週刊新刊全点案内（関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1798-5ドリームヒルズ1F

TEL 0120-568-929

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

LINE@

御殿場駅
富士病院
西側駐車場
保険無料見直し相談センター (3台駐車場)

ご予約・詳細は0600-...
☎お電話でもOK!

「自分らしい未来のために」
★エンディングノート講座
★余計な出費をカット!
★保険見直し無料相談
★50代からの老後資金準備
★NISA・iDeCo 超初心者向け講座
★今から賢く資産形成!
★まだ間に合う!

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!

最適な考え方を知ってほしい。

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

詳細はお問い合わせください!

4カ月ベビー教室、心配ごとと法律相談

※行事などの日時は変更となる場合があります。