

広報ごてんば

# GOTEMBA

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

2025

12/5

No.1502

The 65th Anniversary of the Sister City Partnership Celebration between Chambersburg and Gotemba Welcome Reception

チェンバースバーグ市姉妹都市提携65周年記念事業 歓迎記念レセプション

友好の握手、世代を超えて





# 御胎内温泉健康センター&富士山樹空の森 年末年始 イベント情報

観光交流課 ☎ (82)4622

御胎内温泉健康センター ☎ (88)4126 OTAINAI ONSEN HEALTH CENTER

## ◆ゆず湯サービス

日 12月22日(月)

内 富士溶岩風呂、富士檜の湯で  
ゆず湯をお楽しみいただけます。



## ◆ハッピークリスマスお菓子のプレゼント

日 12月24日(木)、25日(金)

内 先着でお菓子をプレゼント

## ◆お客様感謝 DAY

日 12月29日(月)

内 日頃の感謝を込めて、抽選会を開催します。  
※景品が無くなり次第、終了

## ◆オリジナルお年賀タオルプレゼント

日 1月1日(木)～3日(土)

内 各日先着 300 人にお年賀タオルをプレゼント

富士山樹空の森 ☎ (80)3776

FUJISAN JUKU NO MORI

## ◆にこにこペットギャラリー (無料)

日 12月14日(日)まで

内 皆さんの自慢のペットの写真を展示します。  
期間中の来場者投票と審査員選考によりハートフルフォト賞を決定します。

## ◆おもちゃの広場～With グッド・トイカフェ～

日 12月21日(日)～1月9日(金)

午前10時～正午、午後1時～3時

内 グッド・トイを受賞した木のおもちゃなどで遊ぶ  
ことが出来ます。木のぬくもりを感じながら木育  
体験をしてみましょう。

料 中学生以下 500 円

※同時入場の場合、第3子以降は無料



## ◆子育て広場 樹空ちゃん (無料)

日 12月17日(木) 午前10時～11時

内 未就園児親子が楽しく遊ぶ会を毎月第3水曜日に開催しています。

数 15 組 (事前に電話または申し込みフォームで  
予約が必要です。)

▶詳しくは、富士山樹空の森 HP (二次元  
コード) をご覧ください。



## ◆2026 年新春 琴の生演奏 (無料)

日 1月2日(金)、3日(土) 午前10時～午後2時

会 ビジターセンター 1 階ロビー

内 心温まる琴の音色が響く館内でゆっくり過ごしま  
しょう。

## ◆2026 年新春プレゼント

日 1月2日(金) 午前10時～、3日(土) 午前9時～

内 各日先着 100 人に甘酒をプレゼント

## ◆案内 まるびドーム ステージ改修工事のお知らせ

内 改修工事を行っているため、2月末まで、まるび  
ドーム内の立ち入りを一部制限します。

<年末年始の利用案内> 各施設の営業時間などは 4・5 ページで紹介しています。

## 令和7年度県知事表彰 受賞者を紹介します

■順不同

### 地方自治功労

黒澤 佳壽子<sup>かずこ</sup>さん



市議会議員を7期28  
年間務め、男女共同参画  
社会の推進に尽力するな  
ど、地方自治の進展に寄  
与された功績により受賞  
されました。

議事課 ☎ (82)4323

### 交通安全功労

井上 俊明<sup>あきら</sup>さん 佐藤 章<sup>あきら</sup>さん



▲井上さん



▲佐藤さん

長年にわたり、交通指  
導員として週3回の早朝  
街頭指導や学校での交通  
安全教室への協力、地域  
行事での交通指導などを  
通し、市民への交通安全  
意識の高揚と交通事故防  
止に尽力された功績によ  
り受賞されました。

くらしの安全課 ☎ (82)4123

### 環境保全功労

御殿場市花の会



▲林会長 (左)  
福島副会長 (右)

長年にわたり、公共施  
設や地域の花壇の整備活  
動を継続し、花を通じた  
緑化推進と環境美化に努  
め、地域の環境保全に寄  
与された功績により受賞  
されました。

公園緑地課 ☎ (82)4226

12/5

NO.1502

もくじ

## CONTENTS

令和7年度県知事表彰 受賞者を紹介します	2
御胎内温泉健康センター&富士山樹空の森 年末年始イベント情報	3
年末年始暮らしのガイド	4・5
発熱外来設置のお知らせ	6
新図書館「ほんてらす」ロゴマーク決定!	7
あなたもなれる 地域のヒーローに	8
安全・安心な冬の暮らし	9
PHOTO MY TOWN	10
ごてんばニュース	11
消防まるかじり/こだわり推奨品	12
Pick up Information	13・14
消費生活豆知識/市民伝言板	15
ごてんば学校通信/我が家のアイドル	16

## — COVER PHOTO —

姉妹都市・チェンバーズバーク市の訪問団が市  
を訪れました。式典では、姉妹都市締結のきっか  
けとなった根上津奈子さんの、ひ孫に当たる芹澤  
徹哉さんと訪問団代表による「友好の誓い」が行  
われ、世代を超えた友好が確認されました。

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～





# 2025-2026 年末年始 暮らしのガイド

		26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (木)
市役所 (支所・駅前サービスセンターを含む)		○	休	休	休	休	休	休
救急医療センター		△	▲	○	○	○	○	○
ごみ収集		○	休	休	△	△	休	休
富士山 エコパーク	焼却センター	○	△	休	△	△	休	休
	再資源化センター	○	△	○	休	休	休	休
斎場		○	○	○	休	○	○	休
あ	衛生センター	○	休	休	△	休	休	休
	御胎内温泉健康センター	○	○	○	○	休	休	△
	乙女森林公園	○	○	○	○	○	○	○
か	けやきかん	○	○	○	休	休	休	休
	子ども家庭センター	△	○	休	休	休	休	休
さ	市体育館・陸上競技場	○	○	○	休	休	休	休
	市馬術・スポーツセンター	○	○	休	休	休	休	休
	市民会館	○	○	休	休	休	休	休
	社会福祉協議会	○	休	休	休	休	休	休
	シルバー人材センター	○	休	休	休	休	休	休
た	秩父宮記念公園	○	○	○	休	休	休	休
	図書館	○	○	○（閉館）	休	休	休	休
は	東山旧岸邸	○	○	○	休	休	休	休
	ふじざくら	○	○	休	休	休	休	休
	富士山樹空の森	○	○	○	○	休	休	休
	ふれあいプール玉穂	○	○	休	休	休	休	休
歯科の休日救急当番医				勝又 歯科医院 (82)1829	ヤナカ 歯科医院 (87)0022	二枚橋 歯科医院 (81)4618	御殿場 ささき歯科 (88)8818	玉穂歯科 診療所 (89)1010
水道工事当番店			長田水道 工事店 (89)1493	(株)フジモト (83)7808	(有)勝又 鉄工所 (87)0027	(有)深瀬 鉄工所 (82)0840	(株)渡辺 工事部 (82)1986	(有)岩橋設備 (82)0568
					湯山水道 (83)0728	長田 工業設備 (83)5263	御殿場 いっ急設備 (83)8590	ムトウ管工 (89)0722

※○は平常通り、△・▲は時間変更など（備考参照）

2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	☎	備 考
休	休	休	○	(83)1212	
○	○	○	△	(83)1111	△：午前8時～午後6時 休診 ▲：午前8時～正午休診
休	休	休	○	(88)0530	△：可燃ごみの該当地区 のみ回収
休	休	休	○	(88)3776	△：午前8時30分～ 11時45分
休	休	休	○		△：同上 28日(日)：年末特別受け入れ
休	○	休	○	(89)0949	受け付けは下記を参照
休	休	休	○	(82)1991	△：午前8時30分～正午
△	△	△	△	(88)4126	△：午前10時～午後5時 (午後4時受付終了)
○	○	○	休	(82)7870	第2キャンプ場のみ営業
休	休	○	休	(70)3776	
休	休	○	休	(70)6821	△：午前9時～正午
休	休	○	○	(89)5555	
休	休	○	○	(80)4150	
休	休	○	○	(83)8000	
休	休	休	○	(70)6801	
休	休	休	○	(89)9661	
○	○	○	休	(82)5110	
休	休	休	休	(82)0391	28日(日)で閉館。6日(火)から2 階学習スペースのみ利用可能
休	休	○	○	(83)0747	
休	休	○	休	(70)6800	
△	○	○	○	(80)3776	△：午前10時～午後4時
休	休	休	○	(80)1515	
いしだ 歯科 (88)2850	いなば歯科 クリニック (84)1080	ひまわり歯科 クリニック (89)7530		斎場の受け付け	
(有)伊沢 建設備 (70)5355	(有)杉山 工事店 (87)1244	日管(株) 御殿場支店 050(9012) 2063		27日(土)から1月4日(日)までの間、 午前7時から午後10時まで、火葬 などの予約は、市役所地下1階の 守衛室☎(83)1212で受け付けます。	
三輪水道 (89)9280	(有)長田設備 (89)2491				



## ごみ収集と受け入れ

### ● ごみ収集

可燃ごみ／30日(火)まで  
不燃ごみ・資源ごみ／26日(金)まで  
※1月5日(月)から平常通り収集。  
**年末年始はごみの量が増加するため、収集が遅れる場合があります。**

### ● 可燃ごみの自己搬入

搬入先／富士山エコパーク  
焼却センター  
搬入時間／午前8時30分～正午  
午後1時～4時30分  
※29日(月)・30日(火)は、  
午前8時30分～11時45分  
処理料金／家庭系…10kgまで40円  
事業系…10kgまで80円  
※10kgを超えた場合は料金が加算  
されます。なお、指定ごみ袋で搬  
入する場合は、料金は徴収しません。

### ● 粗大ごみ・不燃ごみの自己搬入

搬入先／富士山エコパーク  
再資源化センター  
搬入時間／午前8時30分～正午  
午後1時～4時30分  
**28日(日)は年末特別受け入れを行います。**  
処理料金／10kgまで200円  
※10kgを超えた場合は料金が加算  
されます。なお、指定ごみ袋で搬  
入する場合は、料金は徴収しません。  
※粗大ごみは品物により料金が加  
算されます。  
※資源物の処理料金は無料です。

## 救急医療センター 発熱外来

今年も発熱外来を開設します。  
詳しくは6ページをご覧ください。



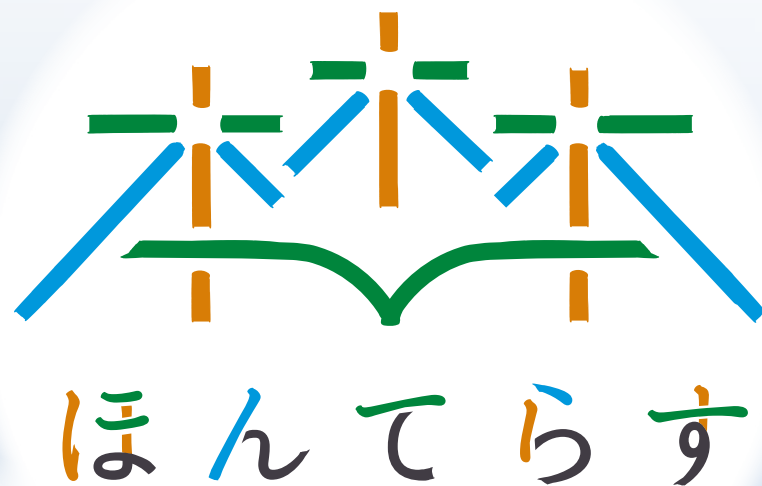




# 「ほんてらす」ロゴマーク決定！！

新図書館のロゴマークを募集し、74 作品の応募がありました。厳選なる審査の結果、新図書館の顔にふさわしいロゴマークが決定しましたのでお知らせします。  
図書館（社会教育課） ☎ (82)0391

新図書館は  
令和 8 年 7 月の開館を目指して  
ふじくら南側に整備中です！



## ●最優秀賞

勝間田 香奈さん（東田中）

## ●作品の説明

コンセプトは、『本と木がつくるサードプレイス』。『本』と『木』の漢字が寄り集まって施設となり、その中で本と過ごす空間があることを表現。

また、ロゴに切れ目を入れて抜け感を作ることで、伝統的古民家の特徴である風通しの良さや、照らされて光輝く様子、居間（コマ）が自分を受け入れてくれるような優しい印象を表現している。さらに、本と木の漢字のはらいの部分は、富士山の稜線を表している。

## ●選考理由

本作品は施設の特徴である「伝統的古民家」及び愛称「ほんてらす」が持つ意味をシンプルかつ的確に表現しており、特に教育の場としての図書館という側面から、未来を担う子どもでも描きやすく、憶えやすいデザインとなっていることが高く評価されました。

また、本を土台としながら施設と富士山を表し、御殿場らしさも備わった飽きのこないデザインは、新図書館のロゴマークにふさわしい素晴らしい作品であり、多くの人に末永く愛される施設の象徴となると感じられました。

## ●その他展示のお知らせ

優秀賞 10 作品を含む全 74 作品を 12 月 28 日(日)まで現図書館で展示しています。ぜひご覧ください。



Congratulations!!

安心して年末・年始を過ごせますように。



年末  
年始

## 発熱外来設置のお知らせ



市内の多くの医療機関が休診となる年末年始期間中、発熱外来センターを保健センター（救急医療センター隣）に開設します。新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザの流行に備え、安心して年末年始を過ごせるよう市医師会のご協力のもと実施します。

救急医療課 ☎ (83)1111

- 【受付時間】 午前 8 時～ 11 時 30 分  
※大変混み合うため早めに終了する場合があります。
- 【診療時間】 午前 8 時 30 分～正午
- 【会 場】 保健センター
- 【対 象】 10 歳（小学校 4 年生）以上  
※ 9 歳以下は、救急医療センター小児科での診療。
- 【持 ち 物】 マイナ保険証（スマートフォン対応可）
- 【く す り】 院外処方 午前 9 時～午後 5 時  
ウエルシア薬局御殿場新橋店（新橋 1917-1）
- 【そ の 他】
  - ・自宅での体温の測定をし、来院時はマスクを着用してください。
  - ・年末年始は大変混み合うため待ち時間が長くなります。ご理解ご協力をお願いします。

※救急医療センター、歯科当番医療などの年末年始の診療日は、4・5 ページの年末年始暮らしのガイドをご覧ください。

## 家庭で備えておきたい 物品リスト

- ☒ 体温計
- ☒ 解熱剤・市販の総合感冒薬
- ☒ 新型コロナ・インフルエンザの抗原検査キット
- ☒ 経口補水液、水分（スポーツドリンクでも良い）など

## 基本的な感染予防対策

手洗い・うがい・室内の換気・湿度管理など基本的な予防を行いましょう。



こちらをご利用ください。





# 安心・安全な冬の暮らし

雪の季節がやってきます。早めに御殿場の冬に備えましょう。  
管理維持課 ☎ (82)4233

## 雪と上手に付き合い安全で快適な冬を過ごす6つのポイント

1

### 庭木などの管理をお願いします

道路に伸びた枝や積雪により倒木や枝が落下する危険のある樹木などは、道路を塞いで人や車に危険を及ぼす恐れや除雪の妨げになります。

2

### 車ででの外出を控える

大雪の際の自動車での無理な外出は、事故や交通渋滞の原因になるので控えましょう。

3

### 除雪車には近づかない

除雪車の近くは作業員から見えにくく大変危険です。特に小さな子どもがいる場合は注意してください。

4

### 路上駐車はしない

除雪の妨げになるだけでなく、緊急車両が通れなくなり、事故や交通渋滞の原因にもなります。

5

### 地域ぐるみで除雪

地域ぐるみで玄関先や身近な生活道路の除雪をお願いします。

ガンバリマス



6

### 冬用タイヤの装着

積雪・凍結道路を対策なしで通行するのは法令違反です。冬用タイヤやチェーンを早めに装着し、スリッパなどの対策をしましょう。



## 除雪に関するあれこれ

### ● 除雪優先道路

除雪作業は、国道・県道を結ぶ市街地の主要な道路、広域基幹道路などの幹線道路、緊急車両が出入りする消防署や救急病院などに接続する道路を優先して実施します。

また、降雪・積雪の状況により、昼夜を問わず作業を行う場合があります。

### ● 作業による通行止め

除雪作業を迅速かつ適切に行うため、やむを得ず一時的に通行止めにする場合があります。

### ● 積雪時の道路情報

右記の各ホームページを確認してください。

### ● 凍結防止剤について

❶ 凍結防止剤は、各区に配布していますので、市道に撒く必要がある場合は、区長に相談してください。

❷ 凍結防止剤は、雪を溶かす効果はほぼありませんので、雪には撒かないでください。

国道	国土交通省中部地方整備局 沼津河川国道事務所 HP	
県道	静岡県交通基盤部 河川砂防局 HP	
市道	市 HP	
高速道路	NEXCO 中日本 HP	

### ● その他

交通情報	富士山 GOGO エフエム HP (周波数 86.3 MHz ヘルツ)	
------	--	--

## = 消防団員募集 =

# あなたもなれる 地域のヒーローに

消防本部警防課 ☎ (83)8151



全国的に団員数が減少傾向の中、市消防団も5年間で34人減少（現在、条例定数396人のところ336人で活動）しており、このままでは存続が危ぶまれます。

市では、団員の負担軽減や処遇改善を推進し、**活動しやすい消防団**を目指しています。消防団活動は、地域の安全と住民の命や財産を守るやりがいのある活動です。仲間と一緒に地域に貢献しませんか。



### 年間の主な活動

時期	活動
4月	春季演習
5月	水防訓練
10月	秋季演習
11月	秋季火災予防運動
12月	歳末特別警戒
1月	消防出初め式
3月	春季火災予防運動



### ①報酬

#### ◇年額報酬

日常的な活動に対して支給される報酬。階級に応じて金額が変わり、団員は1年当たり36,500円です。

#### ◇出勤報酬

災害や訓練、警戒などへの出勤に対して、支給される報酬です。

1日あたりの報酬額	災害時	災害以外
4時間未満の勤務	4,000円	2,000円
4時間以上の勤務	8,000円	3,500円

### ②退職報償金

勤務年数などに応じて、退職報償金を支給（5年間団員活動で200,000円）。

### ③その他

◇団員とその家族への支援を目的に、富士山Gコイン進呈します。  
新入団員世帯…30,000ダラー  
現役団員世帯…毎年10,000ダラー

◇運転免許取得補助金制度  
◇消防団サポート事業（二次元コード）



## 消防団員Q & A

**Q** 強制的に親睦活動などに参加させられるイメージがあります。

**A** チームワークを高めるなどの目的で、親睦活動が行われることがあります。参加や席上での行いについて、無理に勧めるようなことはありません。個人の意思を尊重し、活動しています。

**Q** 早朝に厳しい訓練をしていると聞いたことがあります。

**A** 市消防団では、早朝訓練は行っていない。ただし、実際の災害発生時に的確に対応するために必要な訓練は行っています。



**Q** 火災が発生した時に、必ず行けるとは限らないのですが。

**A** 仕事の都合などで、行けない場合も当然起こり得ます。また、火災現場に行けなくても、詰所で後方支援を行うなど活躍の場があります。

▶詳しくは、市消防団 HP（二次元コード）へ







## 消防の未来に向けて

消防本部で、消防職員意見発表会が行われました。  
5人の若手職員が、消防業務の改善点に関する意見を発表。  
119番通報時の電話を通して必要な応急手当を行う訓練を、普通救命講習の中に取り入れる提案をした勝又潤弥消防副士長が最優秀賞に輝きました。勝又消防副士長は「講習受講者が応急手当を学ぶことで、救命技能の定着率を高めたい」と話してくれました。1月に行われる県大会に出場します。



## 目標は「米粉ムースの商品化」

11月12日、アークラ大サーカスで「GOTEMBA MIRAI PROJECT」1期生の有志により御殿場コシヒカリの米粉ムースが試食配布されました。学生たちは現在、ふるさと工房と共に商品化に向けて頑張っています！



## 市民の安全・安心を共に

11月10日、市と(株)富士薬品が、県内の自治体では初となる包括連携協定を結びました。  
同社の配置薬の防災備蓄品としての活用や営業員による見守り活動を通し、共に市民の健康増進や安全・安心なまちづくりを進めていきます。



## 年末の交通安全県民運動を実施します

12月15日(月)から31日(木)まで、年末の交通安全県民運動が実施されます。年末年始はお酒を飲む機会が多くなります。家族・職場などでお互いに声を掛け合い、絶対に飲酒運転をしない・させない環境を作りましょう。  
また、子どもたちは冬休みに入ることになり、気が緩みやすくなります。いつもより気を引き締めて交通ルールやマナーを守り、交通事故のない明るい新年を迎えましょう。

### 重点項目

- ①横断歩行者の安全確保と高齢者の交通事故防止
- ②夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- ③飲酒運転等危険運転の根絶
- ④反射材着用の推進(市重点項目)

### 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中

交通安全スローガンを募集中です。詳しくは市HP(二次元コード)をご覧ください。

くらしの安全課 ☎(82)4123

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5年生は小学校を通じて応募)  
応募資格／市内在住または市内に通勤・通学している人  
その他／応募作品は未発表の自作のもので、1人2点まで応募できます。

応募／12月19日(金)まで(当日消印有効)に、応募作品、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を明記して、はがき、ファクスまたはメールで〒412-8601くらしの安全課内「御殿場市交通安全対策委員会事務局」☎(82)4123、  
FAX(82)4333、  
✉seikatsu@city.gotemba.jpへ



## しにあくらぶ

### 市内のシニアクラブの紹介 vol.2

今回は、「鮎沢シニアクラブ」を紹介します。会では、明るく楽しい活動を展開しています。毎月第1土曜日には班長会議を開催し、毎週月曜日と木曜日の午前中には健康づくりを目的としたスポーツ活動を行っています。また、年間3回の誕生日会では、カラオケやビンゴゲームなど、笑顔あふれるイベントが楽しめます。地域の仲間と交流し、充実した人生を満喫するために、ぜひご加入ください！

鮎沢シニアクラブ  
会長 川村 洋一



### シニアクラブに参加しませんか？

シニアクラブは、安心して暮らせるまちづくりを支え、参加者同士の交流を通じて地域コミュニティを豊かにします。これまで地域活動に参加していなかった人も、気軽にシニアクラブに加わり、旅行や趣味、健康づくりを楽しみながら、仲間と共に心豊かで安心感のある毎日を過ごしてみませんか？

### 加入要件

おおむね 60 歳以上の市民





## 家屋を取り壊した際の手続き

課税課 ☎(82)4139

固定資産税は1月1日時点での状況により課税されます。

**目** 今年中に市内の家屋の取り壊しをした、または予定がある場合には、申込フォーム（二次元コード）または市HPの家屋滅失届に必要事項を記入し、郵送で〒412-8601課税課へ ※登記申請のある家屋は、併せて法務局での滅失登記の申請をお願いします。



## 償却資産の申告

課税課 ☎(82)4139

令和8年1月1日現在、市内で農業・商工業・サービス業などの事業を営んでいる人や、駐車場やアパートなどを貸し付けている人で、その事業のために使用する機械・工具・器具・備品・舗装路面などを所有している人またはこれらの償却資産を他の事業者に貸し付けている人は、令和8年2月2日(月)までに償却資産の申告を忘れずにしてください。提出期限間近は混雑しますので、お早めに提出してください。

なお、該当する人には申告書またはハガキを送送します。12月16日(火)を過ぎても申告書が届かない人はご連絡ください。

※申告は出来る限り郵送またはeLTAXをご利用ください。

## 叙勲受章者紹介 (11月3日発令)

秘書課 ☎(82)4420

国や公共に対して、顕著な功績や長年の功労を積まれ、勲章を受章された皆さんを紹介します。

### 令和7年 秋の叙勲

#### 【瑞宝双光章】

学校保健功労／現学校医 かつまた あつし 勝又 厚さん（北久原）

#### 【瑞宝単光章】

統計調査功労／元 各種統計調査員 つちや けいこ 土屋 恵子 さん（中畑東）

### 第45回危険業務従事者叙勲

#### 【瑞宝双光章】

防衛功労／かまだ たつし 鎌田 達 さん（二の岡）  
消防功労／おさだ しんいち 長田 伸一 さん（萩原）

#### 【瑞宝単光章】

防衛功労／あべ としはる 阿部 利治 さん（中畑西）  
あべ ゆたか 阿部 浩 さん（茱萸沢上）  
いぶき かつとし 伊吹 勝利 さん（新橋）  
たけもと こうじ 竹本 浩司 さん（新橋）  
とよさわ しんご 豊澤 伸吾 さん（深沢）  
ばんの まさる 伴野 勝 さん（二枚橋）  
わたなべ しょうぞう 渡邊 昭三 さん（御殿場）  
消防功労／はやし まさなお 林 正尚 さん（上小林）



▲瑞宝双光章



▲瑞宝単光章

## 「就業相談会」開催のお知らせ（無料）

商工振興課 ☎(82)4683

お仕事の紹介や、どのような仕事に向いているのか、履歴書、職務経歴書の書き方、面接の方法など就職活動全般についてお気軽にご相談ください。就業相談員が個別にアドバイスします。

※失業保険を受給中の人は求職活動の実績となります。

**目** 12月16日(火)

午前10時～午後4時

**会** 市役所東館204会議室

**申** 申込フォーム（二次元コード）または直接、しずおかジョブステーション

☎055(951)8229へ



## 物価高対策第3弾 せいかつ応援 富士山Gコイン還元祭

商工振興課 ☎(82)4683

期間中に、富士山Gコイン加盟店で富士山Gコインを利用して買い物をすると、購入額の30%分がポイント還元されます。

※期間中の上限は、一人当たり6,000円（購入額20,000円まで）となります。

**期** 12月9日(火)～令和8年1月31日(土)



**A**

**Q**

ヒートショックを起こしやすい人は？

- ① 高齢者
- ② 高血圧や糖尿病、動脈硬化のある人
- ③ 肥満や不整脈がある人
- ④ 熱いお風呂が好きな人
- ⑤ 飲酒後すぐにお風呂に入る人

**A**

**Q**

ヒートショックとは？

温度の急激な変化で血圧が下し、身体に負担が掛かることです。冬場、暖房の効いた暖かい場所から寒い脱衣所へ移動し、服を脱ぐと寒さによって血管が収縮して血圧が上昇します。その後、温かい浴槽に入ると、今度は身体が急速に温まり、血管が拡張し血圧が低下します。この血圧の急激な変化に伴ってめまいや失神、心不全などの病気が起こりやすくなります。

**A**

**Q**

家庭で出来るヒートショック対策は？

- ① 温度の急激な変化を避けるため、脱衣所、浴室を事前に暖めておきましょう。
- ② 浴槽に入る前に、先に手足に掛け湯をしてから入浴しましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ 家族で高齢者や心臓に病気がある人が入浴している時は、時々声掛けしてあげましょう。
- ⑤ 飲酒後すぐの入浴は控えましょう。



**A**

**Q**

ヒートショックになってしまうたら？

めまいやふらつきを感じたら、体勢を低くして気分が落ち着くまで待ち、出来れば家族を呼びましょう。また、同居している家族が、ヒートショックを起こしていることに気がついたら、直ちに救急車を呼びましょう。浴槽内にいた場合は、まずお湯を抜き、浴槽から出しましょう。人手や力が足りず、浴槽から出るのが難しい場合は、タオルや毛布でくるみ、体温の低下を防ぎましょう。



消防まるかじり  
Q & A

ヒートショックに要注意！

御殿場・小山消防本部 ☎(83)0119



## 御殿場こだわり推奨品



店舗情報など詳細はこちら

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。

（株）タカダ産業  
チャンリーぶれんどは、富士山はんざえもん珈琲の中で最初に販売した商品で、一番人気の商品です。「半左衛門ブランド」の根幹にある「不屈の精神」「復興への願い」「誠の力を発揮したい」という信念から誕生しました。プロの手により焙煎された数種類の豆はそれぞれの良さを引き立たせ、豊かな香りと滑らかな口当たりを生み出します。さらに、インドネシア産マンデリンブレンドは深いコクと濃厚な力強さを表現しています。想いと味にこだわった至極の逸品です。この一杯に込めた想いを、ぜひご賞味ください。



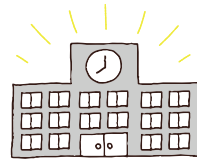
チャンリーぶれんど



# Information



# ごてんば学校通信



元気いっぱい！  
夢いっぱい！

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。

## 東小

### ～人も自然の循環の中に～ 森林環境学習を実施

10月7日、5年生がゆうのもりで森林環境学習に参加しました。森を散策し、山椒の匂いを嗅いでみたり、鹿の角を手にとってみたり、フクロウの羽に触れてみたりと様々な実体験をしました。

講師の「御殿場に降った雨が森に染み込んで、たくさんの栄養を含んで川となり海に流れる」との話を受け、人も自然界の大きな循環の中に生きていることを肌で感じているようでした。



### 創作したおもちゃで 保育実習 in とらのこ保育園

## 原里中

11月7日、2年生がとらのこ保育園で保育実習を行いました。自分たちで考え、作成した手作りのおもちゃで園児たちと楽しく触れ合いました。

最初はお互い緊張している様子でしたが、実習が進むにつれて園内は笑顔でいっぱいになりました。

今回の実習を通して、保育士などの子どもと接する職業が将来の夢のひとつになれば良いですね。



## 我が家のアイドル



璃空 ちゃん (0歳10カ月)



悠馬 ちゃん (1歳6カ月)



悠乃 ちゃん (1歳1カ月)

市の人口 計／83,072(▲11) 男／42,330 女／40,742 世帯／38,523 令和7年11月1日現在(外国人住民含む)