

広報ごてんば

# GOTEMBA

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

2025

12/20

No.1503





# 地域で支える部活動に

学校教育課 ☎ (82)4534

市では、全ての中学生が希望する部活動に継続して参加でき、質の高い指導を受けられるよう部活動の地域展開に取り組んでいます。



## なぜ、部活動を地域で支えるの？

- 少子化による部員不足で部活動の存続が難しい
- 中学校にやりたい部活動がない
- 顧問が未経験のため、専門的な指導を受けられない
- 大会に参加できない

## 『地域展開で広がる可能性』

POINT 1	活動の継続！	POINT 2	質の高い指導！
<ul style="list-style-type: none"> <li>・合同チームや地域クラブに移行することで活動が継続できる。</li> <li>・学校間での“部活動の選択肢の差”が解消される。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的な技術や知識を有する外部指導者の質の高い指導を受けることが出来る。</li> </ul>	
POINT 3	地域とのつながり！	POINT 4	教員の負担軽減！
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の大人が指導者として参加することで、地域全体で活動を支える仕組みが出来る。</li> <li>・中学生も地域のクラブに参加することで、地域とのつながりが強化される。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動にかかる教員の負担が軽減され、授業や学校業務に専念できる。</li> </ul>	



## モデル事業スタート！

令和7年度夏から剣道部が「御殿場剣道クラブ」をスタートしています！

平日…今まで通り各学校で活動 休日…合同練習や練習試合を実施

その他にも…

- ・野球部は市内3校による合同チームとして活動しています。
- ・他の種目でも合同チームが結成されたことがあります。

今後、活動を継続していくため、合同チーム・合同部活動化を進めていきます！



## 『地域クラブへの移行時期』

現小学校5年生が中学校2年生になる**令和10年度の夏から**、休日の活動を地域クラブに移行します。

※活動形式や規模は種目や学校の実情で変わります。各中学校や部活動の具体的な動きは、その都度、情報提供していく予定です。



第26回

しずおか市町対抗駅伝



## 御殿場市チーム 堂々の第4位入賞！

御殿場市チームは選手だけでなく、監督・コーチ・関係者全員で襷を繋ぎ、昨年度の総合記録を7秒縮め、4位入賞という素晴らしい結果となりました！

選手一人ひとりが全力で駆け抜ける姿は、多くの人に感動を与えました。

【タイム】2時間14分6秒

各区間走者（敬称略）

- 1 岩渕 理央（御殿場中3年）
- 2 中西 崇元（御殿場南小6年）
- 3 会津 颯月（御殿場小6年）
- 4 長田 桧依（日大三島高1年）
- 5 渡邊 湊斗（飛龍高3年）
- 6 宮原 徹（陸上自衛隊滝ヶ原駐屯地）★区間賞
- 7 小野澤 玲空（御殿場中3年）
- 8 勝亦 凜（原里中3年）
- 9 和久田 律希（御殿場小6年）
- 10 依田 采巳（大阪学院大3年）
- 11 小野澤 咲空（御殿場西高2年）
- 12 高山 将司（陸上自衛隊富士学校）



12/20

もくじ

NO.1503

## CONTENTS

第26回しずおか市町対抗駅伝 御殿場市チーム 堂々の第4位入賞！	2
地域で支える部活動に	3
市の財政状況	4
市職員の定員管理・給与の状況	5
「各種検診受診申込書」をリニューアル	6
PHOTO MY TOWN	7～9
高校生の1コマ	10
ごてんぱニュース	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 —

御殿場駅前の冬を彩るイルミネーション。  
皆さんどうぞ良いお年をお迎えください。

市公式  
HP/SNS



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  
を以下の番組などで  
放送しています。

「デイリーごてんぱ」…月～水曜日 13:05～  
「ごてんぱ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～  
「ごてんぱビュー」…土曜日 12:30～

詳しくはこちら▶



# 市職員の定員管理・給与の状況

「御殿場市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」の規定により、市の職員数・給与などの状況を公表します。  
人事課 ☎ (82)4328

より詳しい内容は市 HP（二次元コード）をご覧ください。



## 給与の状況

給与<sup>\*1</sup>は、法律に基づき市の条例で定められています。当市職員の給料水準をラスパイレス指数<sup>\*2</sup>で表すと、100.6（令和6年4月1日現在）となっています。

※1 給料及び職員手当（扶養手当、時間外勤務手当など）の合計  
※2 国家公務員の給料を100としたときの、地方公務員の給料水準を指数で表すもの

特別職の報酬など（令和7年4月1日現在、単位:円）

区分	給料月額	期末手当
市長	880,000	年間 4.6 月分
副市長	700,000	
教育長	673,000	

初任給（令和7年4月1日現在、単位：円）

区分	御殿場市	静岡県	国
一般行政職	大学卒	220,000	228,826
	高校卒	188,000	197,281

経験年数別、学歴別平均給料月額

（令和7年4月1日現在、単位：円）

経験年数		10 年	15 年	20 年
区分	大学卒	286,200	329,700	372,400
	高校卒	251,000	286,200	329,700

期末・勤勉手当（令和7年4月1日現在）

区分	期末手当	勤勉手当	計
6 月期	1.25 月分	1.05 月分	2.3 月分
12 月期	1.25 月分	1.05 月分	2.3 月分
計	2.5 月分	2.1 月分	4.6 月分

職員研修の概要（令和6年度）

区分	実績
事業費	6,844 千円（決算額）
階層別研修	新規採用職員研修など 11 研修
職能研修	人事評価研修、メンター研修、キャリアデザイン研修など 9 研修

## 定員管理の状況

市政の推進の担い手である職員の総数について、令和3年度に策定した第6次御殿場市定員管理計画に基づき、適正に管理しています。



部門別職員数の推移（各年度4月1日現在）

区分 部門	職員数（人）		前年度比較	
	令和6年度	令和7年度	増減数（人）	主な増減理由
一般行政部門	521	526	5	
議会	6	6	0	
総務	161	162	1	事務の増加
税務	38	38	0	
民生	145	148	3	福祉・子育て支援の充実
衛生	57	57	0	
労働	1	1	0	
農水	29	31	2	鳥獣対策など
商工	13	13	0	
土木	71	70	▲1	事務の効率化
特別行政	97	96	▲1	
教育	97	96	▲1	事務の効率化
公営企業等会計	65	64	▲1	
水道	19	18	▲1	事務の効率化
下水道	13	13	0	
国民健康保険	13	13	0	
介護保険	14	14	0	
後期高齢者医療	6	6	0	
計	683	686	3	

※国の基準により、定員数に市長・副市長・教育長は含めません。

## 職員研修の状況

区分	実績
派遣研修	日本経営協会などの研修を 65 研修
広域研修	近隣市と合同の研修を 2 研修

## 令和7年度

【9/30 現在】

# 市の財政状況

市では、毎年6月と12月に財政状況を公表しています。今回は、令和7年度の一般会計、特別会計の令和7年9月30日現在の収入・支出の状況、市の財産、市債の状況をお知らせします。

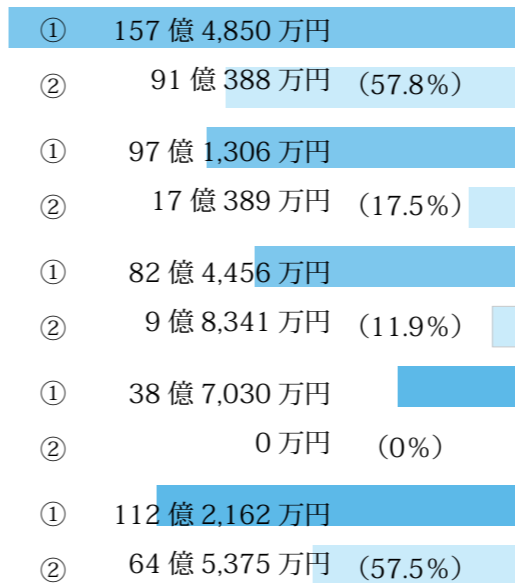
財政課 ☎ (82)4346

## ■ 一般会計

### 歳入

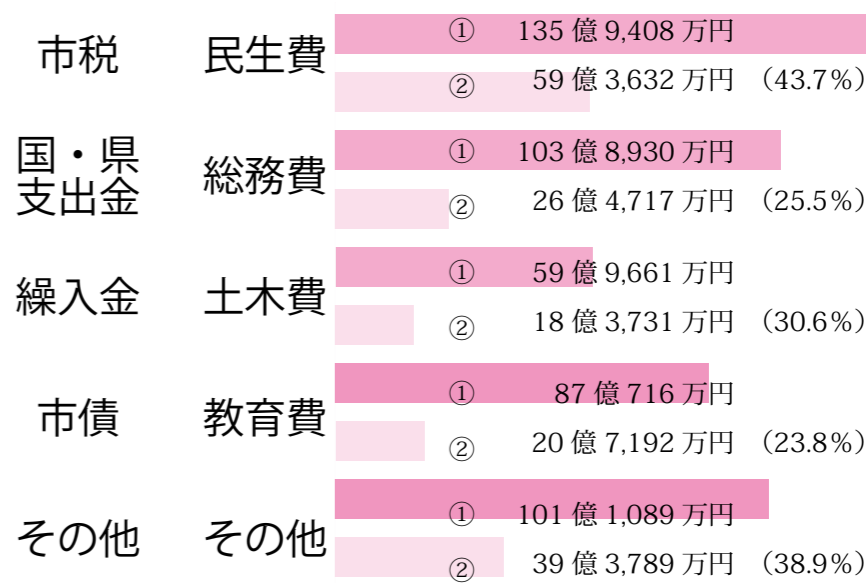
予算額／487億9,804万円  
収入総額／182億4,493万円  
収入率／37.4%

① 予算額  
② 収入・支出済額（予算に対する執行率②／①）



### 歳出

予算額／487億9,804万円  
支出済額／164億3,061万円  
支出率／33.7%



※国・県支出金、繰入金及び市債などの収入の多くは、事業完了後に納入されることから、収入金額が少なくなっています。  
※繰入金は5財産区から繰り入れていただいたものです。

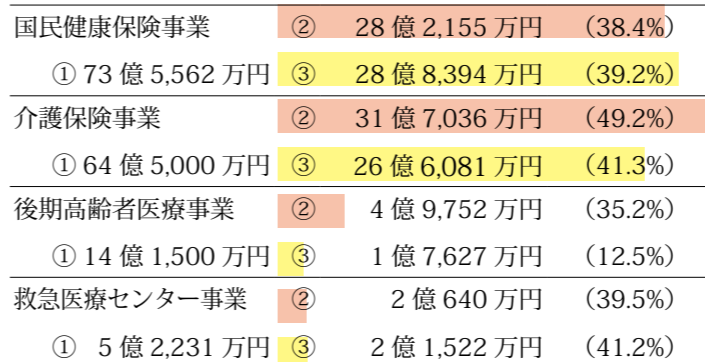
市民一人当たりに換算すると・・・

納めたお金(市税) **109,576 円**

使ったお金 **197,761 円**

## ■ 特別会計

① 予算額  
② 収入済額（予算に対する執行率②／①）  
③ 支出済額（予算に対する執行率③／①）



## ■ 市の財産

基金	109 億 6,125 万 7,603 円
建物	30 万 600㎡
土地	258 万 1,002㎡
株券	2 億 5,269 万 3,650 円
車両	137 台

## ■ 市債

目的別	現在高	構成比
一般会計	189 億 290 万円	69.3%
下水道事業債	82 億 7,040 万円	30.3%
上水道債	1 億 1,244 万円	0.4%
合計	272 億 8,574 万円	100.0%



11月15日、市花の会会員を始めとする市民の皆さんが、庁舎前の花壇にパンジー、ビオラの花苗を植栽しました。

昨年に続く取り組みで、美しいまちづくりと地域のつながりを育む活動として広がりを見せています。



エコな車を市に

11月14日、市は(株)ホンダカーズ静岡から、電気自動車の寄贈を受けました。この車は「N・V A N e」という車種で、災害時などに蓄電池としても利用できます。

御殿場ならではのデザインの車体が街を走る姿をお楽しみに！



市を代表するスポットで素敵な冬を

御殿場高原 時之栖のイルミネーション「ひかりのすみか」が「International Illumination Award 2025」にて、昨年に続き「イルミネーションイベント部門 優秀ストーリー賞 第3位」を受賞しました。

前年の秋冬に実施されたイルミネーションイベントを対象に、1,768人の夜景観光士の投票により決定。イルミネーションエリアの表現や物語性が評価されました。きれいですね！



写真提供：御殿場高原 時之栖

## 国の標準化システム移行に伴い 「各種検診受診申込書」をリニューアル

健康推進課 ☎(70)7765

### 見本

#### 令和8年度各種検診の受診申込について

令和8年度に受診を希望する検診を選択し、はがきを返送してお申し込みください。  
お申込み受付後、検診の実施時期に合わせて受診票等の必要書類を送付します。  
各種検診の詳細は、同封の受診ガイドをご確認ください。

#### 申込みの手順について

1

記入する

受けるとき 1  
受けないとき 2

2

切り取る

キトリ線で  
はがきサイズに

3

ポストに入れる

切手不要  
令和8年1月31日 までに



#### 検診受診の3ステップ

##### ① 申し込む

「各種検診受診申込書」の希望する検診に数字の「1」を記入し、返信ハガキをポストに投函してください。検診の開始時期に合わせて、案内通知を送付します。

##### ② 予約する

案内通知を確認し、予約が必要な場合は、医療機関に連絡し予約をしてください。

##### ③ 検診を受ける

受診予定日に受診してください。検診結果は必ず確認し、精密検査が必要な場合は、早めに受診してください。

#### 忘れずに提出しましょう！

申込書の提出期限は、**令和8年1月31日(土)**です。**個人ごと**に提出をお願いします。

#### 令和8年度各種検診受診申込書

肺がん・結核検診	肝臓ウイルス検診	骨粗しょう症検診	前立腺がん検診	大腸がん検診	胃がん検診(バリウム)	胃内視鏡検診(胃カメラ)	乳がん検診	子宮がん検診

数字の書き方

良い例	悪い例
1	1
2	2

#### 注意事項

検診の名称の下側にある枠の中に、鉛筆で数字を記入してください。  
※受けることができない検診の枠には、はじめから「0」が印刷されています。  
訂正は消しゴムできれいに消してください。  
申込書は汚したり折り曲げたりしないでください。  
個人情報、検診事業以外には使用しません。

裏面も必ず  
ご覧ください

#### column

生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことが出来ますが、全てのがんを防ぎきることは出来ません。そのため、がん検診を適切な年齢、受診間隔で受けて、がんを早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。



▶詳しくは、市HP（二次元コード）をご覧ください。





## 一夜限りの映画館

11月15日、現在はゲストハウスとして活用されている「マウント劇場」で、一夜限りの映画上映会が開催されました。参加者は、昔のままの雰囲気が残された劇場で語らい、思い出を共有しながら映画を楽しんでいました。次の開催も楽しみですね！



## 地区一丸できれいに

11月16日、富士岡地区の各所で河川点検・清掃が行われました。住民が自らの手で地域の環境美化を行うことを目的に、早朝から約180人が参加。黄瀬川、久保川、西川、高内川などの身近な河川がきれいに生まれ変わりました。



## 支援の輪を広げよう

11月21日、県御殿場合同庁舎で、県職員や地域住民を対象に認知症サポーター養成講座が行われました。市キャラバン・メイトの会が講師となり、受講者たちは症状から対応方法など、認知症の人と接するための知識を学びました。この講座は、地域、団体、企業など、誰でも無料で、少人数でも開催できます。申込フォーム（二次元コード）からお申し込みください。



## 晩秋の夕べ

11月下旬、秩父宮記念公園で紅葉ライトアップが行われ、幻想的な姿を楽しむことが出来ました。22・23日には出店も行われ、少しずつ寒さが増す中、美味しいものと共に紅葉を愛でる人たちで賑わいを見せていました。



## 地域の憩いの場

11月24日、駒門浅間神社で創建400周年、移設20周年の式典が行われました。石造りとしては国内最大規模である御影石の大鳥居があります。長年に渡り地域の憩いの場として親しまれています。

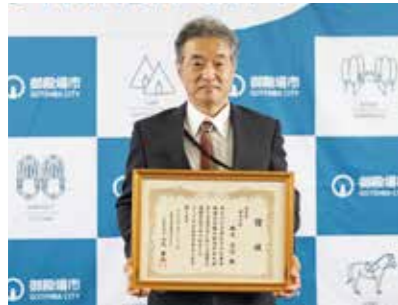


## 国内最高の栄誉

第40回全国わさび品評会で、勝又敬一郎さんが最高栄誉である農林水産大臣賞、勝又京治さんが東京促成青果株式会社賞を受賞しました。御殿場山葵組合員の農林水産大臣賞受賞は3年連続・通算19回目の快挙です。御殿場の誇りですね！



▲勝又 敬一郎 さん



▲勝又 京治 さん



▲農林水産大臣賞を受賞したわさび

# 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

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雨上がりの水たまり  
②木村 涼人（きむら りょうと）1年  
③御殿場高等学校  
④学校の帰りに雨がやんだあとで撮った写真です。見どころはきれいな空と緑の木、そして水たまりに映った景色です。帰り道で水たまりに空が映っているのを見て、この構図にしました。木と空がうまく映るように、角度やカメラの高さを工夫しました。



▲①明暗の向日葵  
②長田 枝美花（おさだ えみか）1年  
③御殿場高原 時之栖  
④家族で時之栖に行ったときに撮った写真です。手前にヒマワリを入れて、暗い中で光るイルミネーションと一緒に撮りました。ヒマワリの黄色が目立つように工夫しました。夜でも写真が明るく見えるように、場所や色の組み合わせにこだわりました。



▲①憩いのひととき  
②石橋 昊空（いしばし そら）2年  
③御殿場中央公園  
④よく中央公園に行きますが、この日はちょうど噴水が出ていたので写真を撮りました。真正面からだ噴水の立体感がわかりにくいので、斜めから撮るように工夫しました。



▲①秋の訪れ  
②勝又 日向生（かつまた ひなの）2年  
③塚原  
④気温が少しずつ下がり、秋の訪れを感じる朝に撮影しました。輝く太陽と風に揺れるススキが、背中を押してくれるように感じました。雲ひとつない空とススキと一緒に映っているところがお気に入りです。

- 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。



## 令和7年度御殿場市地域社会貢献褒賞・技能功労章受賞（章）者紹介

11月21日に市民会館小ホールで「御殿場市地域社会貢献褒賞・技能功労章授与式」が行われました。

### ●地域社会貢献褒賞

明るく住みよい地域づくりのために貢献し、功績や善行のあった人を「地域社会貢献褒賞」として表彰しました。

### 【自治活動】※五十音順

故 齊藤 猛さん（茱萸沢上区）  
塩川 満さん（尾尻区）  
林典男さん（美乃和区）

### 【社会福祉・自治活動】

勝間田 豊さん（時之栖区）

### 【文化活動】

米光 博さん（東田中区）

### 【善行】

東静岡ヤクルト販売㈱

### ●技能功労章

同一職種に長く従事し、技能の錬磨や後進の育成などにより、本市産業の発展に功績のあった人を「技能功労章」として表彰しました。



▲技能功労章受章者の皆さん



▲地域社会貢献褒賞受賞者の皆さん

【電気工事士】  
芹澤 立長さん（茱萸沢上区）  
【看板塗装工】  
根上 誠一さん（保土沢区）

秘書課 ☎（82）4420  
商工振興課 ☎（82）4683



## 1月はフードドライブ強化月間です

市と市社会福祉協議会では、認定NPO法人「フードバンクふじのくに」と連携し、生活に困窮する世帯への食料支援に取り組んでいます。1月と8月に実施している「フードドライブ強化月間」では、毎年、温かい寄付を数多くお寄せいただいています。

物価高騰などの影響で生活に困窮し、食料支援を必要とする世帯は、依然として多くあります。まだ食べることのできる食料を寄付するフードドライブに参加して、食を通じた助け合いの輪を広げ、「困ったときはお互い様」の社会づくりを目指しましょう。

### Food bank topics

8月のフードドライブ強化月間では、合計385kgもの食料寄付が集まりました。  
ご協力、誠にありがとうございました。

アルコール類、保存水、もち米、サプリメントなど



### ●寄付できない食料

2カ月以上の賞味期限があり、常温保存が可能で、未開封かつパッケージに破損の無いもの



### ●寄付できる食料

○食料寄付の受付  
日時／令和8年1月5日（月）～30日（金）  
午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日及び祝日を除く）  
受付場所／社会福祉課、市役所各支所、市社会福祉協議会（ふじぎくろ1階）

社会福祉課 ☎（82）4239  
市社会福祉協議会 ☎（70）6801

## 富士山ライナーのダイヤが変わります

まちづくり推進課☎(82)4216

6月から運行を開始した、平日に JR 御殿場駅と小田急新松田駅を結ぶシャトルバス「富士山ライナー」。「朝の時間が少し早い」「夜の便を遅くしてほしい」といった声や利用の状況を踏まえ、通勤・通学やお出掛けの時間により利用しやすいダイヤに変更します。

### ■新ダイヤ

	朝	夕方	夜
御殿場 駅	6:50 【発】	17:40 【着】	21:55 【着】
	↓	↑	↑
東名 足柄	7:00 【発】	17:20 【発】	21:40 【発】
	↓	↑	↑
新松田 駅	7:30 【着】	16:55 【発】	21:15 【発】

※道路事情により到着時間が前後することがあります。

目 令和8年1月5日(月)から  
予 予約サイト（二次元コード）へ



## 献血アプリ「ラブラッド」 ご登録ください

社会福祉課☎(82)4136

令和8年1月4日（日）で「献血カード」や「献血手帳」の新規発行・更新は終了し、アプリによる献血の受

け付けに変わります。この機会にラブラッドアプリへの登録をお願いします。

詳しくはこちら  
(日本赤十字社 HP) ▶



## 令和8年度 市育英奨学金 返還支援制度の申請

教育総務課☎(82)4520

市育英奨学金の返還計画において、来年度1年間分の返還金額の2分の1を支援する制度です。認定を受けると、来年度の返還金額を2分の1に減額した返還用納付書を送付します。

対 以下の全てを満たす人

- ①返還計画を10年間で計画し、かつその期間内にある人
- ②支援の開始の日において、本市の住民基本台帳に記録されている人
- ③市税の滞納がない人
- ④返還計画に遅滞なく奨学金を返還している人
- ⑤支援を最初に受ける年度から奨学金の返還が完了するまでの期間、本市に定住する意思を有する人

申 令和8年1月5日(月)から  
2月4日(木)までに市 HP  
(二次元コード) へ



※今年度支援を受けている場合も、申請が必要です。

## 令和8年度 市育英奨学生

教育総務課☎(82)4520

### 貸与期間

その学校の正規の修業期間

### 貸与額

月額 12,000 円…高等学校、高等専門学校（1～3 学年）、専修学校（高等課程）

月額 30,000 円…大学（短期大学含む）、高等専門学校（4・5 学年）、専修学校（専門課程）

### 応募資格（以下の全てを満たす人）

- ①本市の住民基本台帳に記録されている人の子
- ②優秀な資質を有し、経済的な理由などにより修学困難な人
- ③生計を一にする親族などに、市税の滞納がないと認められる人

### 奨学金の返還

10 年間で全額返還（無利息・返還支援制度あり）

期 令和8年1月5日(月)～2月4日(木)

数 10 人程度

申 市 HP（二次元コード）に掲載されている「令和8年度御殿場市育英奨学生募集のしおり」内の「奨学金貸与申請書」に必要事項を記入し、添付書類とともに直接、教育総務課へ



## 今日からできる！ 減塩スキルアップ教室

健康推進課☎(82)1111

市食育推進協議会主催の教室です。

- 日 令和8年1月22日(木)  
午前9時30分～午後1時
- 会 保健センター
- 内 ●調理実習  
・鮭の甘酢炒め  
・具だくさんみそ汁  
・さつまいもとりんごのはちみつ煮  
●ご自宅のみそ汁の塩分測定  
●塩味チェック体験  
●生活習慣病予防と減塩についての講話 など

対 市内在住の人

数 15 人（先着順）

料 350 円

持 エプロン・三角巾・マスク・手ふきタオル・水分（甘くない飲み物）・筆記用具・みそ汁（50ml 程度・汁のみ）

申 12 月 22 日(月)から 26 日(金)までに直接、電話または申込フォーム（二次元コード）へ



## 自転車に関する 取り組みへの意見

スポーツ交流課☎(82)7830

以下の2つについて意見を募集します。

- ①御殿場市自転車活用推進計画(案)
  - ②御殿場市自転車ネットワーク計画(案)
- ※資料は市 HP（二次元コード）、スポーツ交流課で閲覧できます。

期 令和8年1月9日(金)まで（必着）

対 ・市内に住所、事業所を有する人  
・市内に通勤、通学する人 など

申 意見提出様式（様式2）に住所、氏名、連絡先及びご意見を記入し、直接、郵送、ファクスまたはメールで、〒412-8601 スポーツ交流課☎(82)4230、  
olypara@city.gotemba.lg.jp へ



## 令和7年度 富士山 J-クレジット販売

企画課☎(82)4421

富士山麓の豊かな森林による二酸化炭素吸収量を価値化した「富士山 J-クレジット」を販売します。購入した J-クレジットは、企業の温室効果ガス排出量との相殺や製品、サービス、イベントの脱炭素化などに使用できます。自社や地域の脱炭素を推進しませんか。

### 販売数量

428 t - CO<sub>2</sub>

※1 者あたり購入可能量

1 ～ 200 t - CO<sub>2</sub>

### 販売単価（税込み）

14,000 円／t - CO<sub>2</sub>

対 法人または個人事業主

※購入申し込み後、市による審査を経て購入者を決定します。

申 令和8年1月30日(金)までに直接または電話で企画課へ

詳しくは、市 HP を  
ご覧ください▶



## 就労個別相談会（無料）

しずおか東部若者サポートステーション  
☎055(943)6641

目 令和8年1月9日(金)  
午前10時～午後4時

会 ハローワーク御殿場（申込不要）

対 15歳から49歳までの無業の人

## ペット 自慢



みけ  
三毛猫  
女の子



おもち（左）  
女の子  
あんこ（右）  
男の子  
キンカチョウ



ラテ  
シャムトラ  
男の子



ぼぼ  
ポメラニアン  
女の子



ぐれい（左）  
男の子  
ぴの（中）  
女の子  
らぶ（右）  
男の子  
トイプードル

掲載するペットを募集しています。  
詳しくは、13 ページ下をご覧ください。

## ペット自慢大募集中！

Merry Christmas



ペットの写真、名前、  
種類、性別をメール  
でお送りください！

魅力発信課  
koho@city.gotemba.lg.jp

## 運動は健康のための「必須アイテム！」

日頃、運動習慣がある人は病気にかかりにくく死亡率も低いことはご存じですか？

運動はもちろん、身体を動かすことが寝たきりや死亡率を減少させる効果をもたらすことが認められています。少し汗ばむ程度の運動は心地良く、心肺機能も高まるため、健康な身体づくりのためにおすすめです、質の良い睡眠にもつながります。テレビを観ながらストレッチ、歯を磨きながらかかと上げの運動など、少しのことで大丈夫です。座りっぱなしから卒業し、日常生活で「プラステン（+10）」（今よりも10分だけ多く身体を動かすこと）から始めましょう。

## 【参考】

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」（厚生労働省HP）▼



■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



## ●閉館後の読書支援

現図書館は、令和8年1月から約半年間、移転作業のため閉館します。閉館中も、新刊本や新聞・雑誌の閲覧、学習スペースの利用が出来ます。どうぞご利用ください。

自習  
スペースの  
開放

期 令和8年1月6日(火)～2月27日(金) 火曜日～金曜日  
午前9時～午後5時 場 現図書館2階ホール  
※現図書館以外に、「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HPをご覧ください。



▲図書館 HP



▲けやきかん HP

新刊・新聞  
雑誌などの  
閲覧

期 令和8年1月8日(木)～6月30日(火) 火曜日～金曜日  
午前10時～午後4時 場 ふじざくら1階交流ロビー  
※閲覧のほか、図書館利用登録の受け付けも行います。



▲ふじざくら HP



▲ぬましん HP

## ●ぬましん COMPASS GOTEMBA 本棚オーナー募集（無料）



ぬましん COMPASS GOTEMBA の「みんなの図書館 COMPASS」に、無料で好きな本を並べることが出来ます。

数 25人（面談あり） 申・問 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



**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@

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

富士病院

予約・詳細はQRコードへ！  
☎お電話でもOK！

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。

最適な考え方を  
知ってほしい。

100年後の未来を楽しむ！  
資産形成、笑顔のために！

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・DeCo 超初心者向け講座  
- 今から賢く資産形成！

★50代からの老後資金準備  
- まだ間に合う！

★保険見直し無料相談  
- 余計な出費をカット！

★エンディングノート講座  
- 自分らしい未来のために

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。掲載希望号の発行1カ月前までにご連絡ください。  
問 魅力発信課 ☎ (82)4127

「市民会館カルチャー教室」	■色を味方に！印象アップのカラー講座 令和8年1月16日(金) 18:00～20:00 ■意外と知らない基本食材の調理法を学ぼう～余った鍋野菜を使い切ろう 大根～ 令和8年1月28日(水) 19:00～20:30	
心を整えるジャーナリングカフェ in ぬましん COMPASS	日時／第1回 令和8年1月13日(火) 第2回 2月17日(火) 第3回 3月10日(火) 15:00～16:30 会場／ぬましん COMPASS GOTEMBA 内容／第1回『自分を見つめる』、第2回『これからを描く』、第3回『行動にうつす』の全3回（いずれか1回の参加も可能） 定員／8人程度 参加費／有り 講師／岩崎あゆみ氏 問・問 沼津信用金庫地域創生部 ☎ 055(962)6767 へ	
おとな文化体験教室	染物、油絵、茶道、籐工芸、押し花、俳句、囲碁、将棋、お琴、三味線など、手軽に体験。 日時／令和8年1月18日(日) 10:00～14:00 会場／市民会館小ホール 入場料／無料（体験料有り） 問 文化協会 ☎ (82)4533	
THE カルテットの昭和歌謡コンサート	日時／令和8年1月29日(木) 14:00～（13:30開場） 会場／市民会館小ホール 入場料／有り ※チケット発売中 問 市民会館 ☎ (83)8000	
地球のステージ～知ることが支援への第一歩～	日時／令和8年2月8日(日) 13:30～（13:00開場） 会場／ふじざくら交流ホール 入場料／有り ※ふじざくらでチケット発売中 問 実行委員会 山田 ☎ 090(7314)2539	
鮎沢川漁業協同組合 組合員募集	鮎沢川水系の河川で、溪流釣りイベントや河川環境を守る活動をしています。釣りフェスタなどのイベントや、日頃の活動と一緒にやっていただく組合員を募集します。 問・問 鮎沢川漁業協同組合 中村 ☎ 090(8865)0414 へ	
駿東地域職業訓練センター 2月度講座受講生募集	講座／特別教育・安全衛生教育（携帯用丸のて盤安全衛生教育など）、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） 問・問 1月5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

## 12月は大気汚染防止推進月間です！

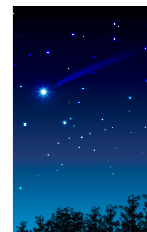
環境課 ☎ (83)1603 エコハウス御殿場 ☎ (88)3337

例年、12月は自動車交通量の増加、ビルや家庭の暖房の他、気象の影響などにより、大気汚染物質濃度が高くなる傾向があります。

環境省は、毎年12月を大気汚染防止推進月間として、きれいな空を守ることの大切さを呼び掛けています。また、環境省は毎年1～2月に星空調査を行っています。冬は星の瞬きが良く見えます。時々夜空を見上げてみましょう。

## 【大気汚染防止のために出来ること】

- 自転車や電車の使用を心掛けましょう
- 過度な暖房の使用を控えましょう
- エコドライブを実践してみましょう
- 光化学スモッグの原因物質である揮発性有機溶剤の使用を控えましょう



※屋外での焼却は、原則禁止されています。

## 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

譲ってください 無料 市内中学生制服、市内中学生ジャージ、市内小・中学生体操服、電動ミシン

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11月14日現在

オリジナルきもの

**やましろ**

無料着方教室開催!!  
詳しくはスタッフまで!!

創業450年

T 412-0043 御殿場市新橋 276-1  
TEL. 0550-84-0211  
水曜定休

HP Instagram

## 御殿場市 LINE 公式アカウント

## 稼働中。

- ✓ 防災情報
- ✓ 防犯
- ✓ 子育て
- ✓ 予防接種
- ✓ 健康・福祉
- ✓ スポーツ
- ✓ 観光
- ✓ イベント
- …and more !



※行事などの日時は変更となる場合があります。