広報ごてんば

GOTEMBA

2026
11/20
No.1525

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



第 68 回北駿畜産共進会（板妻牧場）

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8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
✉info@gtk.jp

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、上達することの喜びや諦めない精神力などが身に付きます。

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

▲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）

▲申込フォーム



文化協会 加盟団体が贈る冬のイベント

問い合わせ／文化協会☎ (82)4533

▲文化協会 HP

大正琴アンサンブル My-me Winter Concert
【器楽連盟】琴城流（きんじょうりゅう）大正琴愛好会

日 12 月 5 日㈯　13:30 開演
（13:00 開場）
会 市民会館小ホール　※全席自由
内 オペラ座の怪人、真夏の夜の夢、ルパン三世のテーマ　他
料 1,500 円



0 歳から聴ける オーケストラコンサート M 響が贈る音楽の森
【器楽連盟】Mt.Fuji 交響楽団

日 12 月 13 日㈰
①コンサート／ 10:00 開演
（9:30 開場）
②イベント／ 11:00 ～ 15:00
（正午以降入場無料）
会 市民会館　①大ホール
②ホール棟、ロビー　※全席自由
内 ①クリスマスメドレー　他
②ロビーコンサート、読み聞かせ　他
料 一般／ 500 円
小・中学生／ 300 円
未就学児／無料

御殿場市民オペラ コンサート「白雪姫」
【合唱連盟】御殿場市民オペラ

日 12 月 19 日㈮　14:00 開演
（13:30 開場）
会 市民会館小ホール　※全席自由
内〈第 1 部〉合唱、独唱
〈第 2 部〉ミュージカル「白雪姫」
料 一般／ 1,500 円
中学生以下／ 1,000 円





御殿場駅とほんてらすを結ぶ路線バスを運行中です（★７月19日に増便）。補助券を利用すると、片道100円でお越しいただけます。

バス停の時刻表

御殿場駅 乗り場１※ （発）	市民交流センター・図書館 （着）	市民交流センター・図書館 （発）	御殿場駅 （着）
8:35	8:41	★ 9:07	9:20
★ 9:10	9:16	9:47	9:57
9:35	9:41	★ 10:07	10:20
★ 10:30	10:36	11:13	11:23
11:00	11:06	11:32	11:45
★ 12:05	12:11	13:07	13:20
12:35	12:41	15:22	15:35
14:50	14:56	16:22	16:35
15:50	15:56	★ 17:17	17:30
16:45	16:51	19:12	19:25
★ 17:45	17:51		
★ 19:10	19:16		

※中央青少年交流の家または太平洋クラブ御殿場ウエスト行き

補助券

◆ **交付場所**
ほんてらす、ふじざくら、駅前サービスセンター、社会福祉課、社会教育課
◆ **対象**
どなたでも利用できます。
◆ **料金（補助券利用時）**
中学生以上／ 100 円
小学生以下または障害のある人／無料
◆ **申し込み**
交付場所で申請書を記入して提出。
※有効期限は、申込日から６カ月後の月末まで。
※１回の申し込みで、１つづり（６枚）を発行。
※「玉穂支所入り口」「ませ口上」「ませ口」など、他の停留所で乗降車する場合は、利用不可。

▶詳しくは、図書館 HP（二次元コード）ご覧ください。

11/20
NO.1525

もくじ
CONTENTS

駅からバスでほんてらすへ行こう！ 2
みちしるべ 3
心を１つに襷をつなぐ 4・5
PHOTO MY TOWN 6
高校生の夢ノート 7
ごてんばニュース／御殿場の文化財 8
Pick up Information 9
市民伝言板／くらしのエコ／不用品活用バンク 10
みんなの健康／図書館だより 11
くらしのカレンダー 12

－ COVER PHOTO －



10 月 23 日、乳牛の改良成果を競い合う「北駿畜産共進会」が開催され全 13 頭が審査（大量の搾乳に耐える頑健な骨格や足腰、乳房のバランスといった体型を評価）されました。

このコンテストは、生産者の飼育技術の向上、酪農の安定的発展を目的として実施されています。

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などで放送しています。

「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 ～
「このゆびとまれ」…木曜日　11:15 ～
「HAPPY SMILE」…金曜日　11:15 ～
「ごてんばビュー」…土曜日　12:30 ～

詳しくはこちら▶

初挑戦ですが
チームのために
全力で頑張ります‼



財前 陽愛（ひなた） さん
御殿場南小６年

最後まであきらめない
気持ちを大切に
精一杯走ります！



滝口 芽衣愛（めいな） さん
御殿場南小５年

今日の自分に勝つつもりで
当日も走ります
応援お願いします！



荒谷 穣（じょう） さん
富士岡小６年

感謝と誇りを胸に
一秒でも速く
走りぬきます！！



土岩（つちいわ） 恵辰（けいしん） さん
御殿場南小６年

体の不自由な祖母や
同じ境遇の方に
元気を届けます！



野木 飛雄馬（ひゅうま） さん
原里小６年

チームに貢献できるよ
うに全力で走ります！



小宮山 杏果（もか） さん
西中３年

昨年の悔しさを胸に
チームの為に
全力で頑張ります



志比田（しびたれい） 澪 さん
富士岡中３年

今日の自分に
勝てるよう
全力で頑張ります!



畠山（しゅうじ） 柊二 さん
御殿場中３年

楽しい駅伝となるよう
頑張りたいと思います。



川崎（ゆうや） 雄哉さん
陸上自衛隊滝ケ原駐屯地

心を１つに
襷（たすき）をつなぐ

～御殿場市チームメンバー決定！～

第27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度優勝しており、毎年、力強く元気な走りで私たちに感動を届けてくれています。今年も８月から全体練習を開始し、候補選手たちで切磋琢磨してきました。

選手たちは、県庁前（静岡市）から草薙陸上競技場までの全12区間42.195㎞を、仲間たちの思いも胸に心を１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！

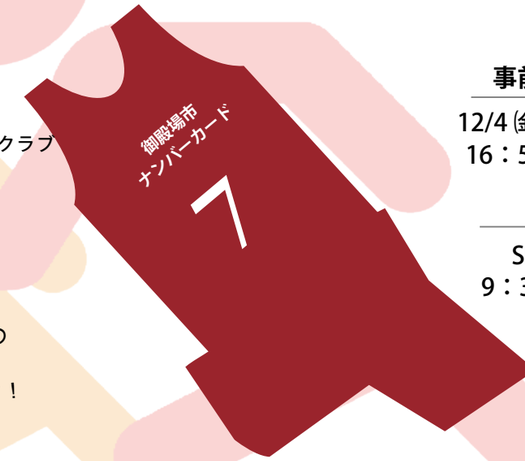
スポーツ交流課☎(82)4135

第27回 しずおか市町対抗駅伝

12/5㈯ 10:00START!

■監督
土屋 行広（ゆきひろ）
御殿場総合スポーツクラブ講師

■コーチ
勝亦 雅也（まさなり）
㈱虎屋



事前特別番組
12/4㈮ SBSテレビ
16：50～17：50

生中継
SBSテレビ
9：30～12：50

詳しくは大会公式
ＨＰをチェック！
▼

5回目の選出に
感謝の気持ちで
全力で走ります！



芹澤（しゅう） 柊（しゅう） さん
御殿場中２年

御殿場市チームの
力強い走りを
駿河路で魅せます！



主将
宮原 徹（とおる） さん
陸上自衛隊滝ケ原駐屯地

チームのために
１秒でも速く
襷を繋ぎます！



長田（ひより） 桧依 さん
日大三島高２年

御殿場市に貢献できるよう
優勝目指して
全力で走ります。



高山（まさし） 将司さん
陸上自衛隊富士学校

御殿場市チームに
貢献できる
走りをします！



菅沼（あおし） 蒼紫 さん
アルテミラ製缶㈱

感謝を胸に
御殿場市のために
全力を尽くします！



長田（あやさ） 彩沙 さん
亜細亜大学２年

チームに貢献できるよう
全力で頑張ります！



依田（あやみ） 采巳さん
大阪学院大４年

御殿場市チームのために
精一杯頑張ります!



山下（りく） 凜空 さん
御殿場西高１年

積極的な走りで
御殿場市チームに
貢献します！



芹澤（だいしん） 大心 さん
御殿場西高３年

チームのために
一秒を削り出す
走りをします！



勝又（そうや） 蒼弥 さん
加藤学園高３年

力を出し切って
御殿場市に貢献できる
走りをします！



勝亦 凛 さん
日大三島高１年

苦しい時こそ
笑顔で一生懸命
頑張って走ります！



岩渕 理央 さん
日大三島高１年

高校生の夢を応援するコーナー

高校生の夢ノート

Toward Future

- いま描いている、未来のこと -

page. 8

御殿場南高等学校

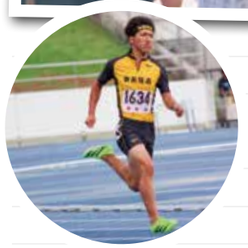


学び続け、様々な立場でスポーツに関わりたい！



▲▼部長として、部を牽引。





◀大会の様子。目下、県大会出場を目指し練習に励んでいる。

石川 翔太（しょうた） さん　　陸上競技部 特進クラス ２年生

Q 夢・目標の理由

中学生の頃、友人に誘われて陸上を始めました。競技に親しんだだけではなく、陸上を通して人との交友関係を広げることが出来ました。

陸上に限らず、私を変えてくれたスポーツ全般に様々な形で関わり、恩返しをしたいと考えました。

Q 頑張っていること

スポーツを通じて出会った方々の協力を受けながら知識や技術を身に付け、人としても成長したいです。

例えば部活では、先生の監修の元、自分たちで考えたメニューを競技や練習に取り入れるなど、インプットとアウトプットを心掛けています。

Q 今の課題

競技に対する知識や技術不足が大きな課題です。

また、今後様々な競技に挑戦する際は、競技ごとの目標記録を達成したいです。

Q 日頃の楽しみ

友達と一緒に過ごすこと。おいしいものを食べること。体を動かすことなどです。社会人のバレーボールチームにも入っています。

学校からのお知らせ

御殿場南高等学校

学校説明会（個別相談会）：12 月 5 日(土)

※日程調整が難しい方は個別に対応いたします。お気軽にご相談ください。

HP　Instagram　「御南探究」HP

Good Time

PHOTO MY TOWN

市内の話題を写真とともにお届けします。

未来の緑のために

10月30日、県庁で「しずおか未来の森サポーター企業表彰式」が開催され、キリンディスティラリー㈱が知事褒賞を受賞しました。

同社は、野鳥や草花が生きる「キリンの森」づくりを通し、未来に向けた緑あふれる環境整備を行っています。



▲県庁での表彰式の様子

実践的な場に

10月18日、御殿場消防署で市消防団秋季演習が行われました。

１７６人もの団員が集まり、放水訓練を中心に、現場を想定した実践的な演習を繰り広げました。

乾燥の季節。火の元には十分注意しましょう。









御殿場の魅力を体験

10月、市外に住む人を対象に、市への移住を後押しする「移住体験ツアー」を満員御礼にて開催しました。

参加者は、農家民宿での収穫体験やスポット巡り、先輩移住者を交えた交流会を通し、御殿場の食や自然豊かな暮らしの魅力を満喫していました。









12月3日から9日まで 障害者週間です

社会福祉課☎（82）4238



障害者週間は、障害者福祉の関心と理解を深め、障害のある人が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、福祉事業所紹介フェア、パネル展などを開催します。

●福祉事業所紹介フェア（就労・生活介護 ver.）

市内の障害福祉事業所を知っていただくための相談・紹介フェアを開催します。

事業所の職員が集まり、日頃の活動紹介や質問・相談に直接答えます。事業所選びの参考にしたい人もお気軽にご参加ください。

日時／12月4日㈮ 午前10時30分～午後3時

会場／ふじざくら

内容／事業所紹介コーナー、各種個別相談、活動紹介展示 ほか

参加費／無料

（申込み不要・出入自由）

■参加予定の事業所

就労継続支援A型／ダブルプラスA

就労継続支援B型／富岳の園、ステップ・ワン、のぞみ作業所、やまいも工房、やまいも印刷、ジョブカレッジ御殿場校、ライズ、ロバのみみ、ダブルプラス、むつみ作業所、むすび御殿場ぐみ沢、ゆめ、FunnyDay、あおぞら

就労選択支援／ダブプラα

生活介護／富岳の園、富岳の郷、労協御殿場地域福祉事業所つばさ、あけぼの、つどいの家

●ハンセン病と国立駿河療養所に関するパネル展

障害者週間と人権週間（12月4日～10日）に合わせて開催します。

日時／12月3日㈭～10日㈭ 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日を除く）

会場／市役所本庁舎1階市民ホール及び東館1階通路

内容／ハンセン病についての歴史など

未来に残したい 御殿場の文化財

社会教育課☎（82）4319

名称 縄文時代の遺跡① 山の神遺跡

所在地 東山

市内では、これまでに旧石器時代の遺跡は発見されていません。現在発見されている最も古い遺跡は、昭和33（1958）年に発見された「山の神遺跡」です。この遺跡は、約7000年前の縄文時代早期の遺跡で、地下3・3m、富士山の噴火に由来する13層もの火山灰層の下に埋まっていました。市内には富士山の度重なる火山活動による噴出物などが厚く堆積しているため、発見される縄文時代の遺跡は、箱根外輪山付近に集中しています。山の神遺跡も、富士カントリークラブの開発に伴って発見されたもので、発掘調査は長田実氏の指導の下、御殿場高等学校及び沼津商業高等学校の郷土史研究部や地元東山の青年団有志によって行われました。

写真は、細隆起線文という細い粘土紐を貼り付けた文様がついた土器です。薄手で焼きは固く、吸水性が少ない特徴を持ち、焼く前に開けた穴が見られます。また、絡状体圧痕文という厚手で吸水性が強い土器や、黒曜石の石鏃、磨石が出土しています。

これら出土資料の一部は、市立図書館ほんてらすの郷土資料展示室で見ることが出来ます。ぜひご覧ください。



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9年度 市放課後児童クラブ利用申し込み

子育て支援課☎(70)3036

令和9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。

受付期間

一次募集…12月1日㈫～28日㈪

二次募集…12月1日㈫～令和9年1月29日㈮

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分まで受付できます

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な児童

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／月

※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他、市子育て支援サイトからダウンロード出来ます。

※必要書類が揃っていない場合は受付できません。

※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。

成年後見制度に関する司法書士相談（無料）

長寿福祉課☎(83)1463

日 12月10日㈭ 午後1時～4時

会 ふじざくら

数 若干名（要予約）

申 前日までに電話で、成年後見支援センター（社会福祉協議会内）☎(70)6801へ

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10日㈭ 午後6時～11日㈮ 午前8時

※当日は、富士病院☎(83)3333が代行

市陸上競技場夜間照明LED化改修工事が始まります

スポーツ交流課☎(82)4135
市体育館☎(89)5555

夜間照明塔4基（1基当たり30台、全120台）の照明をLEDに改修します。照明の利用は、令和9年4月以降に再開予定です。

期 12月7日㈪～令和9年3月15日㈰

工事に伴い、以下の通り使用不可期間があります。

陸上競技場内の夜間（午後6時～9時30分）使用及び外のランニングコース…

12月7日㈪～令和9年3月31日㈬

※競技場内の昼間の使用は出来ます。

中央テニスコート コート5・6…

令和9年1月25日㈰～2月5日㈮（1月30日㈯・31日㈰は使用可）

令和8年熊本地震支援金ご協力のお礼

総務課☎(82)4320

お預かりした支援金全額を、支援金調整委員会での協議を経て熊本県宇城市へお送りします。ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

支援金総額：3,908,943円

（7月31日㈮～9月30日㈬）

支援金の内訳：

（一社）御殿場愛郷報徳社様

…1,000,000円

個人の寄付者・各種団体様（21件）

…500,984円

市役所、支所などに設置した募金箱

…2,407,959円

※個人の寄付者及び各種団体名は、個人情報の観点から非公表とさせていただきます。

人生会議の日イベント（無料）

長寿福祉課☎(83)1463

11月30日は、厚生労働省が定める「人生会議の日」です。もしもの時に備え、カードゲームを用いて大切にしたいことを考えたり、市の「私の覚え書き（エンディングノート）」を記入したりしてみませんか。

日 11月27日㈮ 午前10時～11時30分（随時受付）

会 ほんてらす郷土のコマ

対 市内在住または通勤している人

数 15人程度（申込不要）

他 参加者には「私の覚え書き」（御殿場市版エンディングノート）を配布します。

①第5次御殿場市地域福祉計画(案)／②第7次御殿場市障害者計画(案)／③御殿場市第8期障害福祉計画及び第4期障害児福祉計画(案)への意見

社会福祉課☎①(82)4136②③(82)4238

計画（案）の閲覧場所など

市HP（二次元コード）・社会福祉課・情報公開コーナー・市役所各支所

申 11月26日㈭から12月10日㈭（必着）までに意見書（市HPからダウンロード）に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスまたはメールで、〒412-8601社会福祉課 FAX(84)1046、✉fukushi@city.gotemba.lg.jpへ

令和8年度第2回狩猟免許試験

東部農林事務所☎055(920)2169

日 令和9年2月21日㈰ 午前9時～

会 わな猟／東部総合庁舎（沼津市高島本町）

第一、二種銃猟／富士総合庁舎（富士市本市場）

申 12月1日㈫から25日㈮までに、直接または郵送で、〒410-0055沼津市高島本町1-3東部農林事務所へ

※別途、実技講習会があります。詳しくは市HP（二次元コード）をご覧ください。

12月みんなの健康

問い合わせ／健康推進課☎ (70)7765

糖尿病予防は、毎日の食事から

11月9日から15日までは全国糖尿病週間です。

市は、県内でも糖尿病の有病者が多くなっています。

糖尿病を予防するためには、毎日の食事を少しずつ見直すことが大切です。特に意識したいことが、食べ過ぎを防ぎ、バランスよく食べること。肥満を解消し、朝・昼・夕の食事をなるべく規則正しく取りましょう。食事を抜いた後の食べ過ぎや、間食の取り過ぎにも注意が必要です。また、野菜は1日350ｇ以上を目安に取りましょう。野菜に多く含まれる食物繊維は、食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。飲酒も控えめを心掛けましょう。「食事を大きく変えなければ」と思う必要はありません。毎日の小さな積み重ねが、将来の健康につながります。まずは、野菜を1品増やす、間食を少し減らす、毎食、主食・主菜・副菜を揃えるなど、出来ることから始めてみましょう。

県では、食と生活習慣チェックを行っています（二次元コード）。日ごろの食習慣や生活習慣を確認してみましょう。



■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

ほんてらす 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。

新図書館「ほんてらす」では、テーマごとに分類した本を、コマ（伝統的古民家の居間）というコーナーに並べています。今回は、文学のコマとティーンズのコマの中から、おすすめの本を紹介します。



文学のコマ　**金田一耕助の間取り**

木魚庵（もくぎょあん）　文
本間至（いたる）　絵

「犬神家の一族」「八つ墓村」「悪魔の手毬唄（てまりうた）」「獄門島（ごくもんとう）」…。名探偵・金田一耕助が活躍する横溝正史（せいし）のミステリを取り上げ、事件の舞台となった建築物の間取りや来歴をイラストを交えて徹底考察する。



ティーンズのコマ　**もっと知りたい！「科学の芽」の世界　PART10**
ノーベル賞への夢を紡ぐ

永田恭介　監修
「科学の芽」賞実行委員会　編

小・中・高校生を対象とした科学コンテスト「科学の芽」賞2024年度及び2025年度受賞作品集。「なんで食パンはきれいに食べられないのか?」「地温（ちおん）の謎」「BR反応の不思議」などを収録する。

※紹介文は、週刊新刊全点案内（㈱図書館流通センター刊）より



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	■地場産にこだわった教室～黒豆の含め煮～ 12月7日(月)　①10：00～正午　②13：00～15：00 ■荒井園の銘茶を楽しむ教室～国産紅茶～　12月9日(水)　10：00～11：00 ■手づくりおせちでにっこりほっこりお正月　12月19日(土)　13：00～15：30 ■お正月いけばな　12月27日(日)　18：30～20：00 ■籐工芸教室　月1回　おおむね第1木曜日　9：30～11：30 問 市民会館☎(83)8000
県民フォーラム 「人生の最期をハッピーに」 ～自分を大切にして生ききろう～	基調講演と映画上映の2部構成で開催します。 **日時**／12月12日(土)　13：30～16：30 **会場**／三島市民生涯学習センター3階講義室（三島市大宮町） **対象**／県内在住の人　**入場料**／無料　**定員**／80人 申・問 申込フォーム（二次元コード）、電話またはファクスで（一社）県訪問看護ステーション協議会☎054(297)3311、FAX 054(297)3312へ
<チャレンジショップ ゆるりフロア> なりたい私を色で表現 カラー×季節の練りきり講座	色を選び、形にして、最後はおいしく味わう五感で楽しむ体験講座です。 **日時**／12月20日(日)　10：00～正午（9：45受付） **会場**／森之腰エピ・スクエア2階ホール　**参加料**／有り　**定員**／10人（先着順） 申 公式LINEアカウント（二次元コード）へ　問 坂本☎070(5250)4671
みくりやジャズコレクション vol.7 ～クリスマス Jazz Night ～	**日時**／12月23日(水)　18：30～（17：30開場）　**会場**／市民会館小ホール **入場料**／有り　※全席自由　※チケット発売中　問 市民会館☎(83)8000
放送大学 2027年度 4月入学生募集	10代から90代までの幅広い世代、8万7千人以上の学生が大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。 **締切**／令和9年2月28日(日)まで（第1回）、3月15日(月)まで（第2回） 問 放送大学静岡学習センター☎ 055(989)1253　※資料請求は無料です。
駿東地域職業訓練センター 1月度受講生募集	**講座**／技能講習（フォークリフト運転技能講習など）、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）　申・問 12月1日(火)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

冬の賢い省エネ対策

エコハウス御殿場☎ (88)3337　環境課☎ (83)1603

秋から冬は日照時間が短くなり、気温も低くなることから、エアコンや照明、給湯などのエネルギー使用量が増えやすくなります。今回は、ちょっとした工夫で無理なくできる省エネポイントを紹介します。

秋冬にエネルギー使用量が増える理由

●暖房の消費電力
エアコンは、室温と設定温度の差が大きいほど電力を多く使うため、冷房よりも電力の消費量が増加します。

●日照時間の減少
日没が早くなるため、照明をつける時間が長くなります。

●給湯のエネルギー増加
水温が低下し、お湯を沸かすためのエネルギー消費が増えます。

無理なくできる省エネの工夫

●エアコン
設定温度は「20℃」を目安に調節。暖かい空気が天井にたまるのでルーバー（風向板）を下向きにして効率よく暖めましょう。

●カーテン・自然光
昼間はカーテンを開けて太陽光を取り入れ、室内を暖めましょう。夜は厚手のカーテンで冷気をシャットアウトし、室温を保ちます。

●暖房器具
カーペットや床暖房は必要な場所だけを暖めることで、無駄なエネルギー消費を防ぎます。

●風呂
シャワーはこまめに止める習慣を。1分間で約12Lのお湯が使われるため、節水を心掛けましょう。入浴後は浴槽にフタをして熱を保持。

●トイレ
暖房便座は使用後、ふたを閉めることで無駄な電力を抑えられます。

これらを日々の生活に取り入れて、賢く暖かい冬をお過ごしください。



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	ソファ（1人用）、座卓、チャイルドシート、ベビーカー、石油ストーブ、掃除機、餅つき機、パン焼き機、セミダブルベッド（マットレス付き）、幼児用テーブル用椅子
	相談	ジュニアシート

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8年10月14日現在

GOTEMBA 広報ごてんば 2026.11.20 毎月5日、20日発行

発行／御殿場市 〒412-8601 御殿場市萩原483 TEL 83-1212（代）
編集／企画戦略部魅力発信課 TEL 82-4127 FAX 84-1661 Mail koho@city.gotemba.lg.jp
問い合わせ／国際交流協会 TEL 82-4426 やさしい日本語・英語・中国語による広報ごてんば

くらしのカレンダー12月

市 市役所　保 保健センター　図 図書館　け けやきかん　ふ ふじざくら　● 歯科当番　● 水道当番店

予約制の行事／法律相談、こころの健康相談、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、パクパク教室、心配ごと法律相談

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
納税料金 納期限 12月25日㊎ ○ 固定資産税・都市計画税第３期分 ○ 国民健康保険税第６期分	納期限 1月4日㊊ ○ 後期高齢者医療保険料第５期分	**1** 市 法律相談（13：00） 保 1歳6カ月児健康診査（13：10） 保 ブックスタートプラス	**2** 市 補聴器相談（10：00） ふ こどもすこやか相談（10：00） 保 3歳児健康診査（13：00）	**3** 市 司法書士相談（13：00）	**4** 保 パクパク教室（9：45） ふ 男性結婚相談（13：00） 保 2歳児健康相談（13：10）	**5** 図 おはなし広場（14：30） ● ㈲岩橋設備 ☎ 82-0568
6 ● 小野歯科医院 ☎ 76-0073 ● 御殿場いっ急設備 ☎ 83-8590	**7** 大雪	**8**	**9** 図 親子おはなしの会（10：30） 保 5歳児健康診査（12：50） ふ 心身障害者相談（13：00）	救急医療センター休診（18:00～8:00）代行：富士病院☎ 83-3333 **10** ごてんば健康づくりの日 保 ママサポひろば（9：30） 市 こころの健康相談（10：00） 市 行政相談・税務相談（13：00） ふ 司法書士相談（13：00） 保 ハローベビー学級（13：45）	**11** 保 2歳6カ月児フッ化物塗布事業（13：10）	**12** 図 おはなし広場（14：30） ● 中島水道店 ☎ 83-2464
13 ● はだ歯科医院 ☎ 83-1883 ● 日管㈱ ☎ 050-9012-2063	**14** ふ 福祉なんでも相談（10：00） 保 ハローベビー学級（13：45）	**15** 年末交通安全県民運動（～31日㊍） 市 法律相談（10：00） 市 補聴器相談（10：00） 保 6カ月児健康相談（13：10） 保 ブックスタート	**16** 家庭読書の日 ふ こどもすこやか相談（10：00） 保 3歳児健康診査（13：00）	**17** 保 4カ月ベビー教室（13：30）	**18** 保 成人健康相談（9：30）	**19** ごてんば食育の日 図 おはなし広場（14：30） ● 湯山水道 ☎ 83-0728
20 ふ 男性結婚相談（13：00） ● 三浦歯科医院 ☎ 87-5151 ● 渡辺水道 ☎ 83-1365	**21** ふ 福祉なんでも相談（10：00） 保 定期予防接種 BCG(13：15)	**22** 冬至 保 1歳6カ月児健康診査（13：10） 保 ブックスタートプラス	**23** 図 親子おはなしの会（10：30） 保 5歳児健康診査（12：50） ふ 心身障害者相談（13：00）	**24** 市 こころの健康相談（10：00）	**25** クリスマス ふ 女性結婚相談（10：00） ふ 心配ごと法律相談（13：00）	**26** 図 おはなし広場（14：30） ● 長田工業所 ☎ 89-3383
27 消防団歳末特別警戒（～31日㊍） ● 村井歯科医院 ☎ 76-5500 ● ㈲仲嶋設備 ☎ 83-0735	**28** 市役所仕事納め ふ 福祉なんでも相談（10：00）	**29** ● わかば歯科医院 ☎ 78-1245 ● ㈱高橋水道 ☎ 80-5155 ● ㈲杉山工事店 ☎ 87-1244	**30** ● 梶本歯科医院 ☎ 82-2755 ● ㈲伊沢建設備 ☎ 70-5355 ● ㈲トウショウ設備 ☎ 84-0263	**31** 大晦日 ● 梶本弘歯科医院 ☎ 82-4182 ● 御殿場設備工業 ☎ 83-1354 ● 朋友設備㈲ ☎ 88-0145	今月行事 冬季青少年補導・社会環境調査 JR 御殿場駅前イルミネーション 高根地区青少年健全育成集会・教育講演会 市議会 12 月定例会	

※年末年始の公共施設の開館日などについては、広報ごてんば 12 月 5 日号でご案内します。

※行事などの日時は変更となる場合があります。