見(ミ)て来(ク)て利(リ)用して
御殿場を楽しむフリーマガジン

michi ミクリ

Pick up

- 御殿場うまいもの
  テイクアウトメニュー特集
- 富士山みくりやの旅。
  自宅でできるトレーニング特集

夏

vol.033
2020 Summer



Take Free
ご自由にお手に取り下さい
¥0

NEW OPEN!!

つるりと
tsururito

『御殿場最安値』本格的な美肌脱毛のサロン店

初回限定 キャンペーン

全身美肌脱毛（顔・VIO 抜き）

最短半年で完了！



通常価格
~~18,000円 税抜~~
9,000円 税抜

スタッフオススメ！

光フォトフェイシャル

簡単シミ・シワ取り・肌質改善



通常価格 **3,980円 税抜**

両脇脱毛1回



通常価格
1,300円 税抜

お得な回数券も
ご用意しております。
6 回 /12 回コースは
特典あり！

つるりと
tsururito

ご予約は
コチラ

080-9555-3812

LINE
QR コード

詳しくは
HP へ！

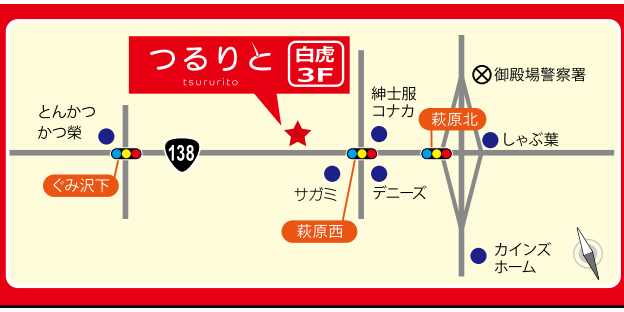
営業時間 10:00 ～ 19:00
（最終受付）

休 不定休　P あり　完全予約制

LINE なら
24 時間
ご予約可

御殿場 つるりと　検索

〒412-0042 静岡県御殿場市萩原 44-2 プレステージⅦ 3F



全身もみほぐしコース

ボディケア10分延長
¥580（税抜）



ボディケア 50分
2,980円 税抜

オススメ！ アロマオイルコース



50分 | **4,480円 税抜**

※上記は一例です。お好きな時間の組み合わせでオーダーできます。
詳しくはスタッフにお尋ねください。

私たちと一緒に働きませんか？

リフレッシュOPENにつき
リラクゼーションスタッフ募集!!

内　容
リラクゼーションスタッフ
（ボディケア・フットケア・アロマオイルケア）

給　与
正/月給30万円～（店長候補）
ア/時給1,000円～（試用期間：3～6ヵ月）
委/完全歩合制（頑張った分だけ稼げる）

時　間
10：00～23：00の間、応相談
（特に18：00以降できる方、大歓迎）

休　日
月6～7日程度

未経験者の方も大歓迎です！

癒しの隠れ家
ボディ・アロマオイル・フット
もんでくじゃんと

ご予約はコチラ ☎0550-70-3434



未経験者も大歓迎！
新規スタッフ
大募集！

御殿場店

☎0550-70-3434
静岡県御殿場市新橋1916-1
【営業時間】
10:00～23:00
（最終受付22:00）
※年中無休
www.mondekujan-gotenba.com



vol.033
2020.Summer

見(ミ)て来(ク)て利(リ)用して
御殿場を楽しむフリーマガジン

micri（ミクリ）

03 レンブラントプレミアム富士御殿場情報

05 おうち生活応援企画
御殿場うまいものテイクアウトメニュー特集

07 富士山みくりやの旅。
自宅でできるトレーニング特集

09 秩父宮記念公園 入園割引券付！
園内情報・売店商品紹介

11 御殿場市民会館
公演情報・カルチャースクール情報

13 御殿場総合スポーツクラブ
ゴスポマンにおまかせ！

14 乙女森林公園キャンプ場・御殿場市民交流センター
レンタルキャンプギア情報＆教室情報

15 御殿場市立図書館
夏休みイベント情報＆I♥BOOK

16 御殿場市営駅南駐車場情報

17 **御殿場西高校 ICT教育情報**

18 今すぐ実践！暮らしの工夫で感染予防

19 micri map

21 御高生がすすめる JK グルメ vol.15

22 プレゼントコーナー・編集後記

新型コロナウイルス感染拡大による影響等により、
予告なく誌面に掲載しております内容が変更となる
場合がございます。
ご迷惑をおかけいたしますが予めご了承ください。

CONTENTS

ミクリの由来

本誌を「見て、来て、利用して」という意味と、
御殿場の昔の地域名である「御厨（みくりや）」の2つの意味から付けられました。
GSKニュース2012年3・4月誌面にて愛称の募集を告知し、多くの方からいただいた応募の中から決定致しました。

ロゴコンセプト

「micriを片手にウキウキ気分で御殿場を楽しんでもらいたい」という思いから弾むようなハネのあるフォントを採用。さらに御殿場の象徴である富士山のモチーフを加えました。親しみやすく且つより洗練されたデザインを目指しました。



今回の表紙
撮影場所：秩父宮記念公園
撮影：佐々木良蔵さん（フォトコンテスト受賞作品）

NEXT ISSUE
vol.034 Autumnは
2020年8月20日発行

≪特集≫御殿場秋の風景



※内容は変更になる場合があります。

誌面掲載及び広告掲載のお申込み・お問合わせ
御殿場総合サービス㈱　総務部
〒412-0045 静岡県御殿場市川島田1446-24
TEL：0550-88-5770
FAX：0550-88-5773
Mail：gsk@g-sougou.co.jp

焼肉よしのが宅配弁当になりました！よしのの味をご家庭・オフィスでお楽しみください。
御殿場・裾野・南足柄周辺の配達
よしのダイニング
希少部位弁当 数量限定
おうちで焼肉！
和牛カルビ・牛タン塩麹重
和牛カルビ・牛タン塩麹・煮物・漬物 [230×120] 1,800円(税別)
夏にはやっぱり！BBQオードブル
人気No.1
よしの～賑わい～オードブル 4,500円(税別)
プレミアム 12,800円(税別) ※焼きそば付き
仕出しのご注文お問い合わせはこちら 平日(9:00～17:00) 土日祝(11:00～17:00) ☎0550-70-6671 他商品など詳細は よしのダイニング 検索

新型コロナウイルスの感染拡大の影響に伴う、一時休館及び新規オープン延期のお知らせ

平素は、格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。この度、新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う緊急事態宣言の発令により、2020年4月18日（土）から一時休館させて頂いております。御殿場市民の皆様には、多大なるご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。今後の予定としまして、レンブラントプレミアム富士御殿場では7月18日（土曜日）から再開、レンブラントスタイル御殿場駒門は7月15日（水曜日）から新規オープン予定でございます。皆様のご健康と一日も早い感染症の終息を心から願っております。引き続き、ご支援ご協力を賜りますよう心からお願い申し上げます。　総支配人　石田圭司

レンブラントプレミアム富士御殿場のご案内

7月18日（土）再オープン予定!!









ランチリニューアル！

充実のプランが新たに加わりました

四季を五感で楽しむジャパニーズフレンチとご要望に合わせて
お選び頂ける各ランチプランをご用意しております。

土日祝のみ10食限定販売
本日のパスタランチ 2,500円
スープ・シェフのこだわりパスタ・パン・デザート

土日祝のみ10食限定販売
本日のピザランチ 2,500円
スープ・シェフのこだわりピザ・サラダ・デザート

コース形式で至福のひと時をおもてなしいたします。
ランチコース 3,500円
お料理内容はお問い合わせください

温泉＆ランチプラン 4,000円
ランチコース ＋ 日帰り温泉
美食の嗜みと癒しのひと時をお過ごし頂けるプランです。

ランチ付デイユースプラン 5,800円
客室利用 ＋ ランチコース ＋ 日帰り温泉
テレワークなど日中のご利用に最適なプラン。こだわりの美食ランチと日帰り温泉も併せて充実した一日をお過ごしいただけるプランです。
客室利用時間 11:00～16:00

慶事・法事のご案内

ご家族の節目節目の大切な日をホテルならではのおもてなしでお過ごしください
8名様まで個室ご利用可能です

ランチ	フレンチコース料理	5,000円～
	和洋コース料理	7,000円～
ディナー	フレンチコース料理	8,000円～
	和洋コース料理	10,000円～





要予約
平　日：6名様より承ります。3日前までにご予約ください。
土日祝：2名様より承ります。前日までご予約ください。
※当日をご希望の際はご相談ください。※表示価格は税抜です。

ご予約 お問い合わせ先 **TEL.0550-82-9602**

館内温泉営業時間一新！

営業時間の変更によりさらに快適なご利用が可能となりました。



富士山を望むやすらぎの天然温泉





日帰り温泉

営業開始時間
（旧営業開始時間 13:00～）
▼
10:00～

御殿場市健やか事業利用券 対象施設

料金	平　日	土日祝・特定日
大人	800円	1,000円
小人	400円	500円



◇御殿場ICより国道138号箱根方面へ向かい車で約10分
◇御殿場駅より車で約10分
◇御殿場ICより小田急バス（箱根行）20分、温泉会館前より徒歩5分

御殿場市民様特別割引

※ランチ：平日は6名様より、土日祝は2名様よりお受けします。
ご利用の際は市民であることがわかるものを持参ください
有効期限 2020年7月31日まで

ディナー お一人様1,000円引き！ 要予約
ランチ お一人様500円引き！ 要予約
日帰り入浴 お一人様300円引き！

HOTEL & RESORT
REMBRANDT PREMIUM FUJI GOTEMBA

レンブラントプレミアム富士御殿場

〒412-0023 静岡県御殿場市深沢2571
https://rembrandt-premium.com/fuji-gotemba

ご予約・お問い合わせ　駐車場無料／大型バス2台駐車可能（無料）

お電話　TEL：0550-82-9600
メール　E-Mail：reserve.rpg@rembrandt-hotel.co.jp

公式HP

2020年7月15日新規オープン予定

レンブラントスタイル御殿場駒門

GRAND OPEN



「まちのヨリドコロ」
旅中の癒し空間、訪れる人々の憩いの場

富士の恵まれた大自然の魅力をそのままに日本の古き良き伝統・文化・地産の
歴史を体感できる空間で訪れる人にとって"心のヨリドコロ"となる
憩いの場を提供します。お客様のスタイルに合わせた、癒しのひとときを。

原点回帰と温故知新

選び抜かれたお茶を通じて、心を込めたサービスをご提供すること。
それは、古来より受け継がれる日本ならではのおもてなしを知ること。
いまお客様が求めているものを汲み取り、さらに新たなニーズを見出しお応えすること。
その姿勢が、レンブラントグループが目指す「最高のサービス」の原点です。





旅中の癒し空間、訪れる人々の憩いの場

和のスペースを取り入れ、新しくも懐かしい雰囲気を感じる事が出来る居心地の良い空間で
お客様をお迎えいたします。また、製茶歴400年余りの歴史を持つ勝又製茶 十八代目「茂右衛門」提供の
厳選茶葉を使用し、まるで故郷へ帰るような和みのひと時を、新しいお茶の楽しみ方でおもてなしいたします。
尚、ご宿泊のお客様は無料にてお茶の飲み比べをお楽しみいただけます。

～お茶づくり四百余年～ 勝又製茶 十八代目「茂右衛門」提供茶葉使用



レストラン「富士山の頂きます」

ランチでは名物レンブラン豚富士盛り定食やホテル特製ビーフシチュー
みくりや蕎麦など多彩なメニューをリーズナブルな価格帯でご提供いたします。
また、ご飯・味噌汁・サラダはお好きなだけお楽しみ頂けます。

・ランチ営業時間　11:00～15:00(14:30 L.O)
・メニュー例
　名物レンブラン豚富士盛り定食　980円(税込)
　ホテル特製ビーフシチュー定食　880円(税込)
　その他、数々のメニューを580円(税込)～よりご用意しております。



天然バナジウム「富士の心湯」～立ち寄り湯～

富士山に降った雪や雨が玄武岩層の溶岩の地層を数百年もの長い年月を
かけて通り抜ける際に地下水に溶け出したもので、バナジウムという
ミネラル分を多く含んでおり、健康や美容にも良いと注目されています。

・設　　備　内風呂(富士山の湯) / 露天風呂 / 水風呂 / 溶岩石サウナ ※男性のみ
・営業時間　6:00～9:00 / 11:30～25:00(最終入店 24:00)
・アメニティ　ヘアシャンプー / ヘアリンス / ボディソープ / 鍵付き貴重品入れ
　ヘアドライヤー / 館内着(宿泊) / ハンドソープ等
・入 浴 料　平日　大人 600円(税込)　小人300円(税込)
　平日　大人 700円(税込)　小人350円(税込)



◇JR御殿場線　富士岡駅より自動車7分（道のり距離2.9km）
◇東名高速道路　裾野ICより自動車5分（道のり距離3.3km）
◇東名高速道路　駒門PAスマートIC傍（道のり距離10m）

2020年7月15日新規オープン予定

REMBRANDT STYLE GOTEMBA KOMAKADO

レンブラントスタイル御殿場駒門

〒412-0033 静岡県御殿場市神山1925-170
TEL.0550-70-3905　FAX.0550-70-3906

ご予約・お問い合わせ　駐車場無料

お電話 TEL：0120-968-602

https://rembrandt-style.com/gotemba-komakado

▶公式HP▶

家でも御殿場を満喫し
御殿場に行ったつもりに

御殿場うまいもの
テイクアウトメニュー特集

おうち生活
応援企画

御殿場を元気に！みんなも元気に！

御殿場のおいしいものを食べよう！

御殿場市内のみならず県外からの観光客も訪れる御殿場の名店の味が、なんとご自宅で楽しめます!



天ざる鴨ロースセット
1,800円(税込)

金太郎そば
御殿場市二の岡1-4-8
0550-83-6608　休 第3月曜日・火曜日



白そば、黒そば、うどんから2種類お選びいただけます。



家族みんなで、夕飯のおかずに。ボリューム満点のお得なセットです!その他、お子様にも大人気の「かつ榮バーガー(税込450円)」や各種お弁当、ランチボックスもご用意しています。

ファミリーパック
S(2〜3人用) 4,200円(税別)
M(4〜5人用) 5,700円(税別)
L(5〜6人用) 7,000円(税別)



こだわりとんかつ かつ榮
御殿場市ぐみ沢193-2
0550-80-1111　休 なし



ふじのくに食の都づくり仕事人」の店主が旬の食材をテイクアウトにしてくれます!

御殿場たまごと天野醤油を使ったたまご焼きや各種お弁当もテイクアウトできます。



テイクアウトケータリング
1人前 1,100円〜
※2人前からのご注文になります(昼・夜1日8組限定)

旬彩食 農Minori
御殿場市川島田136-1レジデンスN,s102
0550-78-7922　休 火曜日



くるくるチキンはハワイ生まれの炭火焼きチキンです。名物くるくるチキン半分と唐揚げ3個が入ったくるチキ弁当はボリューム満点です!

福が来る！幸せが来る！
くるくるチキン！



くるチキ弁当
700円(税込)

くるくるチキン本舗「くるチキ食堂」
御殿場市古沢816-2
0550-75-9696　休 月曜日・火曜日



うなぎ専門店の本格的なうなぎがなんと店内価格より25%引きでテイクアウトで味わうことができます!うなぎのボリュームによって6種類6価格ご用意ができます。

テイクアウトは25%引き!
(現金決済)



うなぎ弁当(あしたか山)
3,630円(税込)※店内価格

御殿場駅近く 鰻のひろ田
御殿場市870-1 ファッションプラザ2F
0550-83-3114　休 水曜日

御殿場駅近く
鰻のひろ田
富士山口より徒歩3分
☎0550-83-3114
水曜定休



ふじのくに食の都づくり仕事人
静岡県認定店

御厨そば



静岡県御殿場市二の岡1-4-8(東名側道)
Tel 0550-83-6608
午前11:00〜午後8:00(土日祝〜午後8:30)
火曜定休日
http://www.kintaro-soba.com/
御殿場の農家に古くから伝わる
つなぎに水を一切使わないそば粉と山芋で打つ蕎麦



期間限定で特別価格のお弁当を店頭にて販売中!
また、「よしのダイニング」では常時焼肉よしのの味が宅配弁当としてお楽しみいただけます。

平日限定・期間限定

WAGYUカルビ弁当
ホエー豚カルビ弁当 500円(税込)
(弁当販売時間10：30～14：30)

焼肉よしの 東田中店

御殿場市東田中1001-5
焼肉よしの：0550-83-9588／よしのダイニング：0550-70-6671 休なし



専門の点心師による本格飲茶、広東・四川料理をメインとした本場の味は長年にわたり多くの方に愛され続けています。

5/11～5/31期間限定割引

中華オードブル 20%OFF
大5,000円(税別) ▶ 4,000円(税別)
15%OFF
小3,600円(税別) ▶ 3,060円(税別)

5/11～5/31期間限定販売

特製炒飯	800円(税別)
中華弁当各種	900円(税別)
中華丼、マーボー丼	800円(税別)

中華弁当各種（黒酢スブタ弁当・牛肉とピーマン細切り炒め弁当・豚肉とキャベツの味噌炒め弁当・マーボ豆腐弁当）からお選び下さい。



名鉄菜館

御殿場市新橋732-1
0550-83-0722 休なし



本場大阪の味を手頃に御殿場で楽しめます。また、近隣エリアにはデリバリーサービスもスタートし、夏期にはかき氷の販売も行う予定です。

ソースたこ焼き（甘口・辛口）
塩たこ焼き（モンゴル岩塩）
しょうゆたこ焼き
8個入り 400円(税込)
12個入り 550円(税込)

大判焼き 1個 120円(税込)

今春にオープンし今話題沸騰、人気上昇中の行列のできるたこ焼き店！



御殿場だこ

御殿場市川島田1336-3
0550-73-1253 休火曜日



おしゃれな店内でゆったりとした時間を過ごすことができます。またテイクアウトメニューも充実しています。

いちごあんホイップ 600円(税別)
抹茶あんホイップ 550円(税別)
あんバター 500円(税別)



2019年春に秩父宮記念公園近くにオープンした御殿場初のパンケーキカフェ！

TIGRE BLANC

御殿場市東田中1500-15
0550-70-6666 休なし

御殿場ママ活×御殿場☆朝カフェの会コラボ企画！

100店超えました！
御殿場朝カフェの会が集約しています！

地元応援！ テイクアウトができる美味しい店をご紹介!!

地元の生活情報満載！

他のお店はこちらご覧ください！
みくりやおうちごはん 検索

おうちごはん

facebook公開グループ
御殿場ママ活情報局



からあげ弁当 550円(税込)

鶏肉（鳥肉）は国産の鶏もも（鳥もも）・鶏むね（鳥むね）を丁寧に処理し、オリジナルの揚げ粉で揚げています。

すべて注文を受けてから作るので出来たてでアツアツ！



肉のやまよし

御殿場市川島田173-1
0550-82-3477 休火曜日

住所 電話番号 休定休日 ※店舗でのテクアウトメニュー及びテイクアウト実施期間は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

たこ焼き 大阪名物 ゆか焼き
なんば NANBA ICHIBAN 番
大判焼き
http://www.tacoichi.com
AM11：00～閉店19：00
定休日/毎週火曜日

御殿場だこ

●ソースたこ焼き（甘口・辛口）
●塩たこ焼き（モンゴル岩塩）
●しょうゆたこ焼き
8個入り 400円
12個入り 550円
50円でねぎのせ追加
●大判焼き 1個 120円



御殿場市川島田1336-3
TEL/FAX 0550-73-1253

自宅でできるトレーニング

ハイキング・登山に向けて基礎体力づくりの第一歩

運動不足や体力の衰えを感じている方や女性、シニアの方にもおすすめな「やさしいヨガ」。
本格的で難解なヨガもありますが、ここでは自宅で誰でもできるヨガのポーズをご紹介します♪

やさしいヨガの効果

1 日常生活を支える筋肉を鍛えることができる

運動不足や加齢で衰えてしまう筋肉量をUP！筋肉量が増えると新陳代謝を高め、老廃物の排出もサポートします。

2 今の自分に集中することで自己を見つめることができる

今の自分の心と体で無理をしていることはないか、ポーズをしていく中で気持ちいいところ、痛いと感じるところはないかなど、普段注意せずに過ごしている今の自分に集中することで自己を見つめることができます。

3 深い呼吸をすることでリラックス効果が得られ、気持ちが前向きになる

頭を無にして、精神統一をし、日常生活での呼吸よりもゆっくりと時間をかけた深い呼吸との相乗効果で自律神経のバランスも整え、気持ちが前向きになっていきます。

やさしいヨガのポーズ

1 山のポーズ

両足を腰幅に開いて立ち、お尻を締め、足裏で床を掴むように立ち上下に引っ張られているような感覚を意識する。



POINT
肩周りの緊張を開放して深い呼吸を続ける

2 ヤシの木のポーズ

山のポーズで立ち、両手は腰に置き、息を吸ってそのままつま先立ちになる。余裕があれば両腕を真上に上げる。その後、息を吐いて腕を下ろし、そのままかかとも地面に下ろす。





POINT
つま先立ちが難しければ、壁やイスを利用してもOK

POINT
肩こりや腰痛がひどい方は、手を上げなくてもOK



3 子供のポーズ

足先を重ねない正座で、手のひらを床に付ける。寝る前のリラクゼーションとしてもおすすめ。



POINT
なるべく全身の筋肉を緩めリラックスするように心がける

4 英雄のポーズ

息を吸いながら腕と足を大きく開いて立ち、両腕を地面と平行に広げる。片足のつま先を正面に向け、息を吐きながら、前のヒザを90に曲げる。この状態をキープしながら1～2呼吸し、息を吸いながら曲げたヒザを元に戻す。反対の足も同様に行う。



最後に

ポーズを取ってみて、楽だな、と感じるところから初めていくのが大切です。実際にポーズを取ってみたときの形や美しさを求めるのではなく、いかに安全に気持ちよく呼吸しながら取り組んでください。自宅で簡単にできるので、無理のない範囲でトライしてみましょう♪

注意事項

- 頑張りすぎない＆無理をしないこと
- 食後すぐには行わないこと
- 痛みを感じたらすぐに中止すること
- 転倒に注意し、バランスを取ることが難しい場合は、イスや壁などを使用すること

［参考資料］サイト名：YOGA SHELF（https://yoga-viola.net/magazine/yoga/598/『シニア世代でも気軽にトライ可能！“やさしいヨガ”を生活に取り入れよう』）

旅行企画・実施：御殿場総合サービス株式会社
【住所】〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1446-24
静岡県知事登録旅行業第2-600号
(一社)全国旅行業協会 正会員
旅行業務取扱管理者：小野　淳
富士山みくりやの旅。 検索
TEL 0550-88-5771
FAX 0550-88-5773
Web http://fujisan-mikuriyanotabi.jp/



旅行のご相談はエーストラベルへ
おうちですごす時間にゆっくりじっくり計画を立てませんか？
JTB旅行券の「ナイストリップ」は有効期限がない旅行券だからいつでも旅行に。
商品券の「JTBナイスギフト」は全国100万店以上のJTBギフトカード取扱店でご利用いただけます。
JTBえらべるギフト「たびもの撰華」カタログギフト。贈り物や返礼に最適。
北海道・沖縄・九州
往復航空機利用プラン
早期申込割引でお得に！
出発日の60日前までの申込がおすすめ
※沖縄は90日前割引もあります
おかげさまで25周年！

LOOK JTB エース JTB
エーストラベル株式会社
〒412-0045 御殿場市川島田498-2
TEL0550(82)5553㈹ FAX0550(82)5592

上級者向け 山登りに必要なトレーニング

1 木のポーズ

背筋を伸ばし、視線を一点に集中し３０秒キープ。



POINT
曲げる足のかかとを軸足の付け根に近づける

セット 足を組み換え2セット
効 果 バランス強化

2 ダイアゴナルクロス

しっかりとお尻から首筋までまっすぐをキープ。

POINT
足と手、どちらも背中と同じ高さをキープ



セット 5～10秒間を左右2セット 慣れてきたら20秒×3セット
効 果 バランス・体幹強化

3 プランク

両肘を床に着け、体重を前腕部とつま先で支えます。

POINT
両足の幅は肩幅を超えないよう、体をまっすぐに保ちます 静止時、呼吸を止めない



セット 20秒を3セット 慣れてきたら30秒×3セット
効 果 体幹・インナーマッスル強化

4 階段昇降

階段の上り下りを10分間行う。1分間のインターバルを挟み、再度10分間行う。
※山登りでは坂や階段を登り降りすることが多いため、ぜひこの昇降の動作を反復しましょう。

セット 2セット行う 慣れてきたら3セット
効 果 筋力強化

POINT
疲れないペースで10分間続けて歩くことを意識 降りる際は勢いを付けずにゆっくり降りる

［参考資料］サイト名：今日のはてな？（最終閲覧日：2020年4月27日）https://kenny-dfd.com/sports/7392/#i『登山に必要な筋トレ方法まとめ！自宅やジムでできるメニューを紹介！』

ツアー等催行中止のお知らせについて

平素より、富士山みくりやの旅。をご愛顧いただき心より感謝申し上げます。
この度は、新型コロナウィルスの感染拡大・予防を考慮し、前号で掲載したツアー及び説明会につきまして、中止または延期とさせていただくこととといたしました。
中止・延期のツアーは下記の通りです。

【中　止】・グランシップ静岡歌舞伎ツアー
【延　期】・2020年度ツアー説明会　・富士山ぐるっと一周 第9回～第12回
・富士山周辺百低山を歩く＆目指せ絶景!! 山旅シリーズ＜各全6回＞

延期のツアーは、新型コロナウィルス終息後に改めて催行する予定でおります。再開が決定しましたらホームページ等でお知らせいたします。詳しくは富士山みくりやの旅。ホームページをご覧ください。また不明点等ございましたら、担当者までご連絡いただきますようお願い致します。ご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

また皆様に笑顔で会える日を楽しみにしております。





入園料50円引き
秩父宮記念公園
入園割引券
※来券は1枚につき1名様まで利用いただけます。
※窓口にご提示ください。
※他の割引券との併用はできません。
有効期限 2020年8月31日まで
御殿場市民の方は無料です
キリトリ

夏でも涼しい 秩父宮記念公園

chichibunomiya memorial park



標高500m程の場所にある秩父宮記念公園は約1、000本の桧林に囲まれ、夏でも涼しく散策できます。季節ごとに変わる園内の香りが、鮮やかな色とともに夏を知らせてくれます。

また園内のロックガーデンでは、勢津子妃殿下が愛されていた山野草もご覧いただけます。

暑い夏こそ、御殿場の癒しの庭園に是非、お越しください。

YouTube始めます！



園内の様子を撮影します！
スタッフおすすめの散歩コース等を
ご紹介していきます♪

イベント・教室情報

7月 陶芸体験
～子供から大人まで大人気！～

10月 さつま芋掘り体験
～収穫体験の定番！～

11月 大根・里芋掘り体験
～立派な大根を収穫してみよう～

2021年4月 たけのこ掘り体験
～たけのこを収穫してみよう～

2021年5月 親子お茶摘み体験
～親子でお茶摘みを体験しよう～

全て予定となります。日程が決まり次第、ホームページ等でお知らせ致します。

茶
荒井園
御殿場市御殿場80
電話 0550(82)0244
www.araien.co.jp





売店商品紹介

～新オリジナル商品～





宮邸どら焼き
（株式会社雅心苑）

バラ：170円（税込み）
5個入り：850円（税込み）

ふっくらと焼き上げた皮に、北海道産の
つぶ餡をはさんでいます！

お土産
人気
no.1!!

吉祥（株式会社間瀬）

1箱（9個入り）：1,080円（税込み）

黄味あんにさつま芋を加え、
小豆餡で包み柔らかく蒸しあげたお菓子です。





富士山湧水仕込み
（富士綿酒造株式会社）

純米吟醸 1,900円（税込み）
味と香りとふくよかなお米の
旨味のバランスが取れたお酒。

本醸造 1,090円（税込み）
爽やかな飲みやすさとキレ
の良い清涼感あふれるお酒。

★お土産の宅配承ります！（別途、送料がかかります）

information

秩父宮記念公園
http://www.chichibunomiya.jp/
TEL:0550-82-5110
〒412-0026 御殿場市東田中1507-7 FAX:0550-84-2228

【駐車料金】200円 【入園料】大人 300円 小中学生150円
【開園時間】**4月** 9:00～17:00(入園16:30まで)
5、9月～3月 9:00～16:30(入園16:00まで)
6月～8月 9:00～17:30(入園17:00まで)
【休 園 日】毎月第3月曜日(祝日を除く),年末年始12/29～1/1
※4月、11月は無休開園 ※月曜日に祝日開園した場合はその翌日
その他作業のため臨時休園日がございます。

天然醸造 天野しょうゆ
天野醤油㈱
〒412-0028 御殿場市御殿場139-1
TEL0550-82-0518 FAX0550-82-3395
URL:www.gotemba.or.jp/i/amano/
E-mail:amano@axel.ocn.ne.jp

富士山麓に湧く清水と澄んだ空気
めぐまれた環境と
先進の技術のなかでじっくりと
熟成された別格の逸品
まろやかなおいしさを
お楽しみ下さい。
富士山
湧水仕込
※秩父宮記念公園売店にて販売しております。
甘露しょうゆ

御菓子処
雅心苑
https://www.gashinen.com
金岡店 055-924-6250 イーラde店 055-941-6930
三島店 055-973-1636 サントムーン店 055-981-8832
御殿場店 0550-70-7300 リヴァージュ裾野店 055-931-4215

・INFORMATION・

宝塚OGによるコンサート

Stepping Into a New Day
共に新たな１歩を

2020年11月22日(日) 開催決定

御殿場出身宝塚OGを中心に元タカラジェンヌ９名と地元御殿場で活動中の音楽家とともにお届けする
レビューコンサート待望の第３回目！宝塚の名曲から懐かしの昭和歌謡曲まで華麗な歌と
ダンスで魅了するエネルギーと情熱にあふれるステージをぜひお楽しみください。



汐美真帆
元宝塚歌劇団 月組 男役



虹乃夢果
元宝塚歌劇団 宙組 娘役



光海あきほ
元宝塚歌劇団 宙組 男役



瀧川末子
元宝塚歌劇団 月組娘 役



風美佳希
元宝塚歌劇団 雪組 男役



京樹真那
元宝塚歌劇団 月組 男役



彩愛ひかる
元宝塚歌劇団 星組 娘役



毬乃ゆい
元宝塚歌劇団 星組 娘役



瀬央みつき
元宝塚歌劇団 月組 男役



ソプラノ：渡邊とも子



エレクトーン：江野沢直美



ピアノ：津田有紀

ダンサー：スタジオティアラ

チケット情報など公演の詳細については近日、御殿場市民会館 HPにて発表します。



リハビリデイのオリーブ
無料集配サービス



車に乗らない主婦の方・子供が小さいお母さん・お年寄りにご好評 ※御殿場市内限定

お電話一本でお洗濯物を受け取りに伺います。お客様のご予定にできるだけお応えします。



本　店
御殿場市川島田1462-1 TEL 0550-89-6670
営業時間/9:00~19:00 土曜のみ18:00まで
定休日/日・祝

東田中店
御殿場市東田中2-11-1 マックスバリュ東田中店敷地内
営業時間/10:00~19:00 日曜のみ18:00まで
定休日/なし

地域に健康のタネまき
株式会社 クロサキシード
種苗・農園芸資材・肥料・農薬・健康食品
〒412-0041 御殿場市茱萸沢966-1
TEL 0550-82-1456
FAX 0550-82-1457
http://www.kurosakiseed.co.jp



あなたの“好き”を見つけよう！

御殿場市民会館カルチャースクール

コース制、通年教室、ワンデー教室など、子どもから大人まで気軽に参加できる教室を数多く開講しています。
自分磨きに、スキルアップに、『学んで』・『楽しんで』新しい自分を見つけてみませんか？










クラシックバレエ・バレエストレッチ・フリースタイルダンス・フラダンス・タップダンス・ラテンベーシック・フラメンコ・リトミック・0歳からのえいご教室・絵画造形・からだが整うラクラク体操・お琴・尺八・大正琴・三味線と端唄・書道・美文字・いけ花・俳句・囲碁・着付け・茶道・トランペット・フルート・サックス・コーラス・カラオケボイス・ピアノで脳トレ・変体がな・着物リメイク・折り紙・刺繍・編み物・籐工芸・絹のつるし飾りとミニチュア着物・和紙ちぎり絵・油絵・水彩画・水墨画・俳画・絵てがみ・家庭料理・手作りパン・地場産にこだわった教室・カラー講座・手相・骨格スタイル・銘茶・ハーバリウム・プログラミング　etc...

入会金無料

※受講料やスケジュールは教室により異なります。

お問合せ・お申込み

御殿場市民会館窓口、
または☎0550-83-8000まで

御殿場市民会館
カルチャースクールHP
Instagram・Facebookにも情報を
随時更新しています。

ステーショナリー・画材・紙専門店
長島文宝堂
conté
☎0550-70-1801 FAX 0550-70-1802
御殿場市萩原517（商工会館となり）
営業時間 平日 9:30►20:00 日・祝祭日 9:30►19:00
http://www.bunpodo.com/



新規開講！おとなゴスポ教室
～ ウェーブストレッチ＆ヨガ ～



ゴスポマンにおまかせ！

ウェーブストレッチの効果とは？

ウェーブストレッチはリングを使用したストレッチ運動です。

- ●セルフマッサージ（ほぐす）で筋肉のコリをほぐし、**血行を良くして疲れを取り除きます。**
- ●ストレッチ（伸ばす）でひと伸ばし、ひと捻りで**筋肉・関節を気持ちよく伸ばします。**
- ●コアトレーニング（引き締める）で**インナーマッスルを活性化し、体幹を引き締めます。**

ウェーブエクササイズは 500 種類を超え、どなたでも自然に流れるような連動動作を生み出すことのできるまったく新しい機能的な運動です。
ご興味のある方は、ぜひご参加してみてください！
（ウェーブストレッチリングは講師がご用意いたします。）
※教室日程等については、御殿場総合スポーツクラブ HP または御殿場市体育館（☎0550-89-5555）までお問い合わせください。

ウェーブストレッチリング









教室紹介

ウェーブストレッチ＆ヨガ

月曜日 19:00～20:00［60分］
●料金（回）：A券/1 または B券/2
●対象：年齢制限なし
●講師：門馬 藍



●料金：チケット制
A券/1 1枚660円（税込）
B券/1 1枚330円（税込）

●チケットは窓口にて販売しております。お得な回数券もございます。
▼ベネフィ・すこやか事業券ご利用できます。
●各教室の日程については、お問合せください。

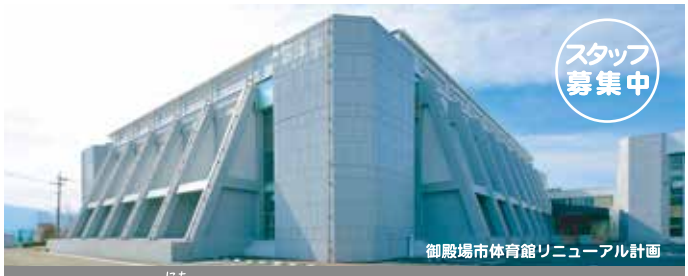
リングを使って伸ばし・ほぐし・引き締めを行います。
セルフマッサージをしたり、全身のツボ押しをする事で体が芯からほぐれ凝りや滞りを解消します。
また、リングのアーチが背骨や骨盤にフィットするので正しい姿勢へと導いてくれます。
簡単な運動ですので年齢男女問わずどなたでも安心してご参加下さい。お待ちしております^ ^



ウェーブストレッチ＆ヨガ講師
門馬 藍 先生

御殿場総合スポーツクラブ GOTEMBA SPORTS CLUB
【住 所】御殿場市茱萸沢670-1
【TEL】0550-89-5555
【FAX】0550-89-5262
【e-mail】gsc@gotemba-taiikukan.jp
【URL】http://gsc.gotemba-taiikukan.jp

総業54年の実績と信頼
売ります 買います 探します
大展示場にて、お客様のニーズにお答えいたします
車検 実績で培った安心と信用 リーズナブルな「クイックコース」もご用意
任意保険 自動車保険！経験と実績の専門スタッフにお任せ下さい
↓金太郎の看板が目印です。
http://www.higashifuji.com
東富士自動車（株）
（社）自動車公正取引協議会会員
（財）日本自動車鑑定協会実地店 御殿場市かまど1835-1
TEL 0550-89-8200



株式会社 日建築設計事務所
御殿場市川島田 421-1 Tel.0550-82-1389
http://www.nichi-archi.jp

乙女森林公園キャンプ場

レンタルキャンプギアが増えました

当キャンプ場では気軽にキャンプを楽しんでいただけるよう多数レンタルギアを
ご用意しています。そんなレンタルギアに新しいアイテムを追加しました。



コールマン ロードトリップグリル

大型のガスバーベキューグリルです。ガスなので気軽にバーベキューをお楽しみいただけます。火元は2口ありますので火の強弱を分けて焼くこともできます。

2,000円（税込・1泊）

※ガスカートリッジは別途お買い求めください。



コールマン ファイヤディスク

当キャンプ場では直火での焚き火はできませんが、焚火台があれば大丈夫。焼網もついているので少人数のバーベキューにもどうぞ。

1,000円（税込・1泊）

お問い合わせ

乙女森林公園キャンプ場

乙女森林公園第2キャンプ場
静岡県御殿場市深沢2696-2
TEL0550-82-7870

東名御殿場I.Cから
国道138号線箱根方面
お車で約13分

御殿場市民交流センター ふじざくら

御殿場市民交流センター 教室募集案内

募集中 おのりん体育あそび教室

かけっこ・ボール的あて・遊具・マットなどで「あそぶ」ことによりこどもの腕を曲げる力・全身を伸ばす力・回転感覚・リズム感覚を育てます。



- ■日　時　6/17（水）、7/15（水）、8/19（水）、9/16（水）　10:00～11:00
- ■参加料　親子ペア1組1,000円/各回
- ■定　員　40組（先着順）
- ■持ち物　汗拭きタオル・着替え・飲み物等

募集中 カラオケ民謡教室

60歳以上の方なら予約なしに自由に参加できます。



- ■日　時　毎月第4月・火曜日　10:00～14:30
  - ・10:00～11:30（先生による課題曲レッスン）
  - ・11:30～14:30（自主練習）
  - ※レッスンに参加された方のみ自主練習ができます。
- ■参加料　200円
- ■送　迎　交流センターの送迎バスが巡回します。場所や時間についてはお問い合わせください。

募集中 絵手紙教室～四季折々の草花や野菜等を描きます～



- ■日　時　令和2年6/17（水）・7/15（水）・9/16（水）・10/21（水）・11/18（水）・12/16（水）13:30～15:30
- ■参 加 料　1,500円※各自、用具の準備をお願いします。
- ■定　員　24名　※定員になり次第受付
- ■募集対象　60歳以上の方
- ■講　師　今西 俊和氏
- ■会　場　御殿場市民交流センター　2階　第1研修室

募集中 親子ミニチュアクラフト～七タクラフト製作～

木の実や紙粘土等の身近な素材で作ったパーツを活用し、オリジナルの装飾物を作ろう！



- ■日　時　令和2年6/6（土）　13:30～15:30
- ■参 加 料　1,800円（材料代含む）
- ■定　員　25名（開催最低人数5名）　※定員になり次第受付
- ■募集対象　小学生以上（小学生の場合保護者同伴）
- ■講　師　渡辺 由美氏（三島市在住）
- ■会　場　御殿場市民交流センター　2階　第3会議室・第4会議室

※新型コロナウイルスの影響により、予定が変更または中止される場合がございます。

問い合わせ　御殿場市民交流センター総合案内（対応時間9:00～21:30）
【TEL】0550-70-6800　【メール】info@gotemba-skc.jp
【FAX】0550-70-6810　【URL】http://www.gotemba-skc.jp

馬さしの美味しいお店



(有)武藤精肉店

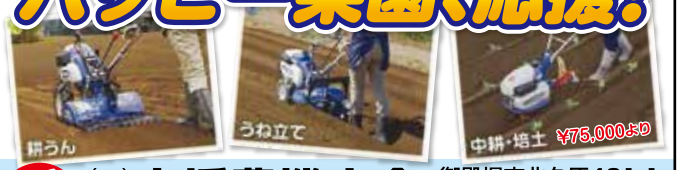
静岡県御殿場市川島田442-8
TEL **0550-83-1129**

新鮮馬さし・焼肉材料各種・黒毛和牛・国産豚肉鶏肉・お惣菜

馬さしはヘルシーで栄養価が高く美味しい！
焼肉食材も豊富に取りそろえてあります。

夢ある農業応援団　ISEKI

ハッピー菜園、応援！



ご購入記念品プレゼント！

(株)高橋農機商会

御殿場市北久原461-1
御殿場警察署隣り

納品、試運転、アフターサービス万全！　☎(0550)82-2590

図書館夏休みイベント

情勢により、変更の可能性があります。

読書ラリー

7/14(火)～8/30(日)

たくさんの本と出合っていただくため、デザインを一新！詳しくは、図書館に来てからのお楽しみ！



パスファインダー

7/14(火)～8/30(日)

パスファインダーとは、あるテーマについて調べる方法や役に立つ資料をわかりやすく紹介した「調べ方の案内」です。夏休みの宿題の参考に！



手づくり工作教室



日程未定

たくさんのお友達に楽しんでもらえるよう、ただいま準備中！

DVD鑑賞会



7/25(土)　10:30～

家族で楽しめる作品を用意しました。DVDを鑑賞しながら、夏の暑さを和らげましょう♡

夜のおはなし会

7/24(金)スポーツの日
8/10(月)山の日　19:00～19:30

昼間とは違う雰囲気にドキドキ…!?
家族と一緒に、図書館に行こう☆



ぬいぐるみお泊り会

8/2(日)　定員20名

図書館にぬいぐるみをお泊りさせてみませんか♪ぬいぐるみが絵本を選んでくれるかも？

詳しくは、館内掲示およびＧＳＫ御殿場市立図書館のホームページ・Facebook等でお知らせします。

夏休みお薦めの1冊　I ♥ BOOK

本を読んだへび



山本 ひろみ ‖ 作　ちばえん ‖ 絵

夏休みにおばあちゃんの家に泊まりに行ったモユちゃん。そこで、へびの抜け殻に関する不思議なお話しを聞きます。作者の戦争中の疎開の思い出をもとにしたファンタジー。
御殿場在住のイラストレーター、ちばえんさんの挿絵も素晴らしい１冊です。

改訂栗林慧全仕事



栗林 慧 ‖ 著

一度見たら忘れられない、大迫力の昆虫のクローズアップ写真。あなたもどこかで目にしたことはありませんか？ユニークなカメラの開発から、決定的な瞬間を独自の視点で切り取った写真撮影のヒミツまで、昆虫写真家・栗林慧さんのすべてをおさめた一冊です。



御殿場市立図書館　【住　所】〒412-0042 静岡県御殿場市萩原580-2　【ＴＥＬ】0550-82-0391　【開館時間】9:00～21:00
【URL】http://g-sougou.co.jp/modules/info/library-info.html　【6・7・8月の休館日】毎週月曜日（ただし祝日の場合は開館し、翌日が休館）

御殿場市立図書館の公式Facebookではイベントや展示などの情報をお知らせ中♪

白銀町法律事務所

弁護士
長　橋　　良

事　務　所
静岡県沼津市白銀町11番地の2
〒410-0805 電　話〈055〉962-1128
ＦＡＸ〈055〉951-2136



こどもメガネ専門店
Jack -O_O-
ジャック・オー

メガネのムラカミ
御殿場駅前店内 御殿場市新橋2033
TEL.0550-70-5388

メガネの三島 本町店内
三島市本町14－27
TEL.055-939-9993

御殿場駅すぐ!! おトクで便利な 御殿場市営 駅南駐車場

ハイセキュリティ 監視カメラ37台

屋根・夜間照明 トイレ完備で便利

御殿場駅から 徒歩2分

御殿場市営駅南駐車場料金表

自動車時間利用

時間帯		料　金	
昼間（8：00～20：00）		最初の60分100円 以降、30分100円（上限1,200円）	
夜間（20：00～8：00）		60分100円（上限1,000円）	
回数券	100円券25枚組	2,030円	※管理事務所にてお買い求めください。 ※駐車料金・駐輪料金のお支払いにご利用できます。
	100円券12枚組	1,010円	

最大料金

時間帯	6,9,10,11,1,2月の月曜～木曜	4,5,7,8,12,3月の全ての曜日と金曜～日曜
8：00～20：00	24時間まで最大1,000円	最大1,200円
20：00～8：00		最大1,000円
24時間まで		最大1,500円

※料金は自動精算機にてもっともお得な料金に自動計算されます
※詳しくはお問い合わせください

自動車定期利用

定期券	料　金	条　件
全日定期券（1ヶ月）	13,240円	曜日、時間制限なし
昼間A定期券（1ヶ月）	10,190円	6時～19時（曜日の制限なし）
昼間B定期券（1ヶ月）	8,150円	6時～19時（土・日曜日を除く）
夜間定期券（1ヶ月）	8,150円	20時～7時（曜日の制限なし）
夜間プラス定期券（1ヶ月）	9,170円	19時～7時（曜日の制限なし）

①長期ご利用の場合、1年以上で10%、2年以上で15%、3年以上のご利用で20%の割引をいたします。（新規のお客様でも1年以上継続利用の確約を頂ければ10%の割引が適用できます）
②通勤・通学のためにご利用の方は上記の定期料金から更に月額2,000円の割引を実施します。
③屋上のスペースをご利用の場合、更に月額1,000円の割引を行います。
※①～③の割引サービスは併用してご利用いただけます。

自転車・原付自転車

区　分	料　金
1日駐輪（自転車）	100円
1日駐輪（原付自転車）	200円
定期駐輪（自転車・1ヶ月）	1,010円
定期駐輪（原付・1 ヶ月）	2,040円

※自転車・原付自転車は21:30から翌朝5:20は入出庫できません



お問い合わせ　御殿場市営駅南駐車場　御殿場市新橋1848-6　**TEL：0550-84-0094**

Sompo Total Planner
RISK CONSUL
損害保険トータルプランナー認定代理店
株式会社 リスクコンサル
取扱保険会社
・三井住友海上火災保険㈱
・損害保険ジャパン㈱
・三井住友海上あいおい生命保険㈱
・メットライフ生命保険㈱
・オリックス生命保険㈱
生命保険・損害保険プロ代理店
詳しくはこちら
〒412-0039 静岡県御殿場市かまど538-48（旧御殿場青果市場跡地）
☎ 0550-82-0477
FAX 0550-82-0484

相続税 贈与税 の 相談・申告は・・・
ねもと会計事務所
御殿場市新橋1509-1 TEL 0550-82-3181

ICT教育で危機を乗り越える！

御殿場西高校
オンライン授業の
取り組みを取材
しました



新型コロナウイルス対策のため4月10日（金）から臨時休業となった学校法人東駿学園御殿場西高等学校（御殿場市茱萸沢・大塚勇介校長）では、4月14日（火）よりICT（情報通信技術）を活用したオンライン授業をいち早くスタートしました！

以前より一部のコースではICTを活用した授業や課題の配信を行っていたものの、大部分の生徒は担任からの電話連絡に頼っていたとのことでした。そこで、今回の臨時休業措置が決定した直後からICTの導入へと大きく舵を切り、全コースで導入をすることを決定しました。今回取材に対応をしていただいた勝間田貴宏副校長は「それまではICT教育に対してなかなか踏み出せなかったベテラン教員も、今では若手教員に混じり悪戦苦闘しながらも積極的に挑戦してくれているのが印象的です。

また、今回の導入に対して反対する職員は誰一人としておらず、職員・生徒が一丸となって取り組むいい機会になりました。」と明るく語ってくれました。これらの取り組みをいち早くスタートすることが出来た裏には、オーストラリアにある系列校「カーディニア・インターナショナル・カレッジ」がオンライン授業にすでに取り組んでいたため、そのノウハウを学んだことが大きかったということです。また今年に入り、東京、群馬、埼玉、岡山、大阪の教育先進校を視察し、ICT教育の取り組みを学んだことも、このような不測の事態に対応できた大きな要因のようです。

また、オンラインでのライブ授業以外にも体育科による「家でも出来るエクササイズ」、国語科による「小論文添削講座」、社会科の先生による「税について考える」、情報科の先生による「プログラミング入門」など多彩な動画を随時配信し、生徒の学びを様々な角度から刺激する試みもあります。新型コロナウイルスによる学校教育のピンチを、大きな変革のチャンスへと繋げる御殿場西高等学校の取り組みでした。





学校法人東駿学園 御殿場西高校

ADDRESS 〒412-0041 御殿場市茱萸沢 644-1
TEL 0550-89-2466
URL https://gotembanishi-h.ed.jp/

御殿場西高校 最新情報発信中！
YouTube facebook Instagram





今すぐ実践！

暮らしの工夫で感染予防

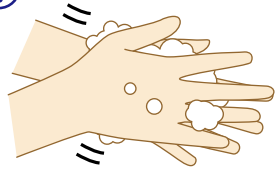


①に「手洗い」②に「栄養バランスのとれた食事」③に「十分な睡眠」

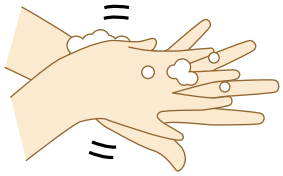
ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう!!

正しい手の洗い方

手洗いの前に
- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

① 

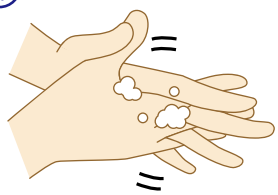
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

② 

手の甲をのばすようにこすります。

③ 

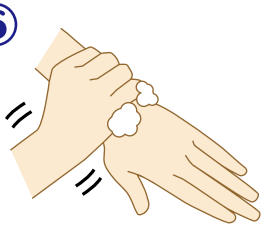
指先・爪の間を念入りにこすります。

④ 

指の間を洗います。

⑤ 

親指と手のひらをねじり洗います。

⑥ 

手首も忘れずに洗います。

「正しい手の洗い方」厚生労働省ホームページより引用

免疫力アップの食材は・・・



ヨーグルトや乳酸菌飲料のような善玉菌によって腸内の免疫細胞が刺激されるため、免疫力があります。



納豆などの発酵食品は、納豆菌の整腸作用が有名ですが、大豆オリゴ糖も入っている。善玉菌を増殖させ、腸内を整える作用があります。



ほうれん草やめかぶは、緑黄色野菜として有名。ビタミン群、食物繊維が多く含まれています。

情報提供：公益社団法人有隣厚生会　富士小山病院様

振り込め詐欺に注意!!

御殿場警察署
御殿場警察署防犯協会

新型コロナウイルス給付金を交付する
という不審電話が発生!!



静岡県において
★新型コロナウイルスの給付金について電話した
★現在利用している金融機関を教えて欲しい
という不審な電話がありました

こんな電話がかかってきたら…

危険
- 会話を続けることなく、一旦電話を切る
- 相手が言った番号ではなく、公的な機関に電話し、問い合わせる
- 家族や警察に相談する

「暗証番号を教えて」は詐欺！
現金やキャッシュカードは絶対に渡さない！

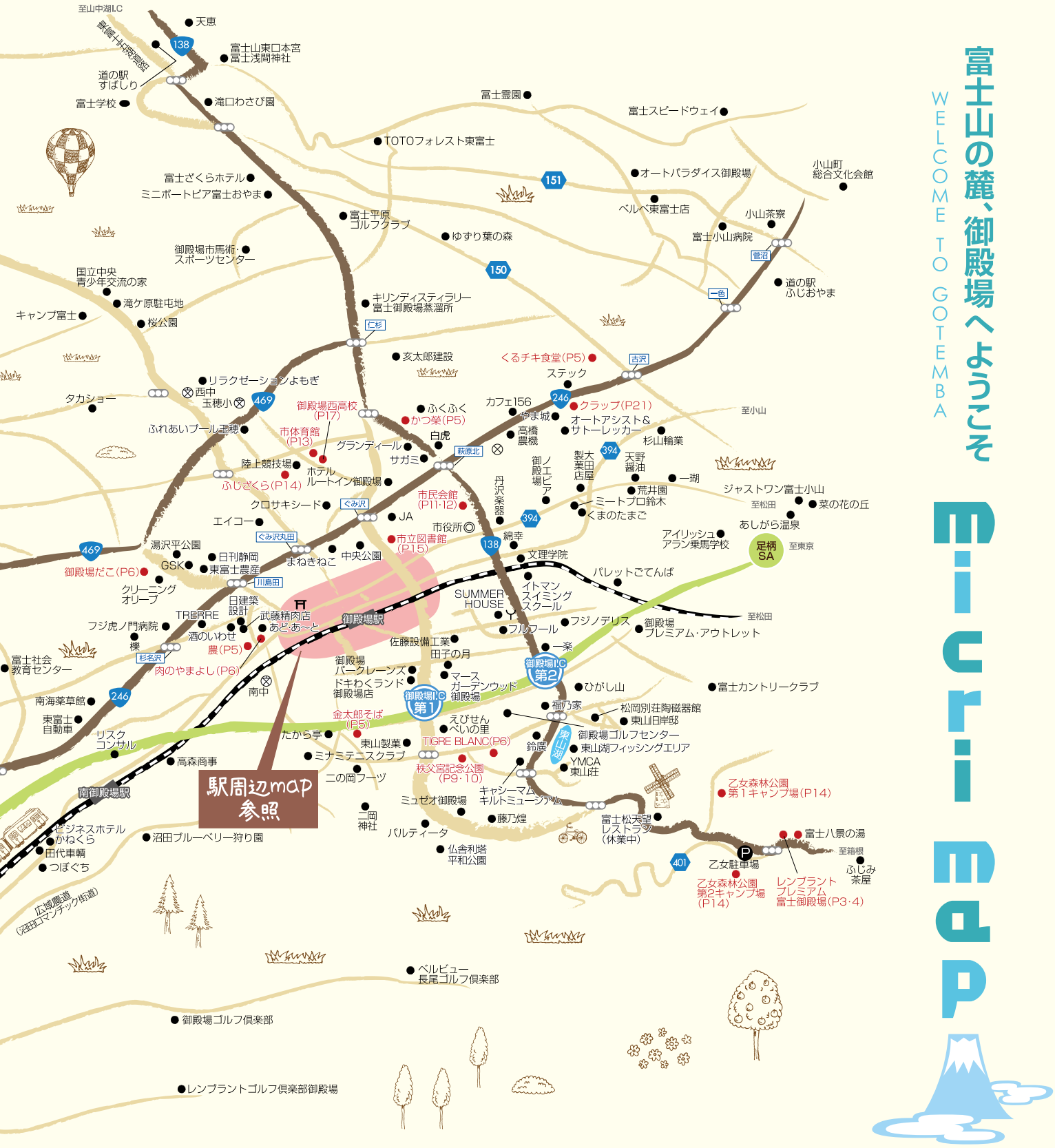
＝サギ電話による特殊詐欺被害に遭わないために、「迷惑・悪質電話防止機能付き電話機」を設置しよう＝

不審な電話がかかってきたら、すぐに警察まで連絡してください。御殿場警察署☎0550-84-0110

富士山の麓、御殿場へようこそ

WELCOME TO GOTEMBA

micri map



贈り物のご相談はギフトのエイコーへ！

(携帯電話からはこちらをお使いください)
TEL:0550-70-1005

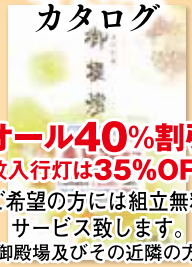
外出を控えつつも大切な人との絆を守る為に、心を込めた御礼状につきのご返礼品、宅配はいかがでしょうか。用途に応じたカタログを沢山用意しております。お電話頂きましたら無料でカタログをお送りさせて頂きます。ご注文は一つからでも結構です。お気軽にお問合わせ下さい。

初盆返礼品 カタログ



返品OK
ただし、納品分の20%以内まで

岐阜提灯 カタログ



オール40%割引
紋入行灯は35%OFF
ご希望の方には組立無料サービス致します。
(御殿場及びその近隣の方)

お中元カタログ
ロワール・ヒナズル他



特注品対応 サマーギフトカタログ



食品中心の夏ギフト
会社関係の見積も致します。

響カタログ
超お買い得品がいっぱい



オール40%割引





バス	小田急箱根高速バス	☎03-3427-3160
	小田急箱根高速バス 御殿場営業所	☎0550-84-8003
	富士急行 御殿場営業所	☎0550-82-1333
	JR東海バス予約センター	☎0570-048-939
	富士急コールセンター	☎0555-73-8181
	箱根登山バス 宮城野営業所	☎0460-86-0880
鉄道	JR東海テレフォンセンター	☎050-3772-3910
タクシー・ハイヤー	箱根登山ハイヤー	☎0550-82-0091
	富士急静岡タクシー	0120-249-003 ☎0550-70-3130
	こだまタクシー	☎0550-82-2740
	御殿場タクシー	☎0550-82-1234
	光タクシー	☎0550-82-2777
レンタカー	御殿場レンタカー	☎0550-89-2728
	泰平レンタカー	☎0550-83-1126
	トヨタレンタリース静岡	☎0550-81-0100
	日産レンタカー静岡	☎0550-84-4123
	オリックスレンタカー御殿場店	☎0550-81-0543
	ニッポンレンタカー御殿場駅前営業所	☎0550-84-0919
観光に関してのお問合せはこちら	富士山御殿場・はこね観光案内所	☎0550-83-4770
	御殿場市観光交流課	☎0550-82-4622





Vol.15

御高生がすすめる

JKグルメ

毎号ご好評頂いているJK（御殿場高校女子高生）グルメ
第15回目は“クラップ”をご紹介♪
今回もお店のこだわり情報をたっぷりお届けします。

手作りハンバーグの店 CROP クラップ

ハンバーグ

1987年創業の手作りハンバーグのお店
クラップさんは、ご家族で経営しており、
愛情がたくさんつまったおいしくて素敵な
ハンバーグ屋さんです！



お店の一番人気！！
黒毛和牛の
ビーフシチュー
￥2,000



ここがこだわり

お肉を国産にこだわり、
10時間にこんで
トロトロでロでトロける
一品となっています。

今回取材を受けさせていただいた時に、
『ネギ塩だれハンバーグ』と
『オニオングラタンスープ』をいただきました！



このなぞなぞを
そーっと
お店の人に
答えをいうと・・・

ネギ塩だれハンバーグは、ハンバーグがうまってしまうほどのたくさんのねぎがのせてあり、ハンバーグの肉汁がねぎに浸透しています！ねぎ好きにはたまらない一品になっていて、ハンバーグは肉汁がジュワーッとあふれぜひあつあつのうちにお召し上がりください♡
オニオングラタンスープはたまねぎの甘さを出すことと
パンににんにくをこすりつける
ことにより、おいしさや
香りをUPさせています！
大人も子供もおいしく
いただける一品です！





〒412-0018
静岡県御殿場市山之尻1043-4
0550-70-9090
11:30~14:00、17:00~21:00
水曜日・
第2火曜日休

instagram▶



店長さん▶
オニオングラタンスープを
作ってくれている所です。

制作：御殿場高校 創造ビジネス科生徒







PRESENT

A 秩父宮記念公園 オリジナル一筆箋＆クリアファイルセット 5名様



本誌9・10ページでご紹介の秩父宮記念公園より当園オリジナルの一筆箋とクリアファイルをセットにしてプレゼントいたします。

B えびせんべいの里 さんご提供 2,000円相当の商品プレゼント 5名様



えびせんべいの里御殿場店さんより、幅広い世代から愛されるえびせんべい(2000円相当の商品)をプレゼントいたします。

C ㈱たかやなぎさんご提供 まぼろしの御殿場カレー 御殿場金華豚2個セット 5名様



本誌背表紙広告欄でご紹介の㈱たかやなぎさんよりまぼろしの御殿場カレー御殿場金華豚2個セットをプレゼントいたします。

D ミナマハロさんご提供 40分コース無料券 3名様



女性限定

本誌7ページ広告欄でご紹介のミナマハロさんよりもみほぐし40分コース無料券をプレゼントいたします。

E コスメティックHIOKIさんご提供 究極の潤いマスクエステ 1回無料券（4,500円相当） 3名様



コスメティックHIOKIさんより肌荒れ乾燥くすみを速攻ケア!究極の潤いマスクエステ1回無料チケット(4,500円相当)をプレゼントいたします。

F 鮎沢川漁業協同組合さんご提供 鮎沢川遊漁証 親子ペア3組様



鮎沢川漁業協同組合さんより9月30日まで釣りを楽しめる遊漁証(年券大人3,000円、中学生以下1,000円相当)を親子ペアで3組様にプレゼントいたします。

ご応募はハガキまたはE-mailにて

住所・氏名・年齢・職業・電話番号・メールアドレス・希望商品・本誌の入手方法・今号でよかった企画・本誌の感想等をご記入の上、下記宛先までご応募下さい。
≪ハガキの方≫〒412-0045 静岡県御殿場市川島田1446-24「micriプレゼント」係
≪E-mailの方≫gsk@g-sougou.co.jpまで

応募締切：2020年7月31日（金）まで

＊ご応募いただいた際に取得した情報は抽選の他、micriの誌面づくりの参考にさせていただきます。それ以外の目的には使用いたしません。

編集後記

こんにちは、micri(ミクリ)広告担当の石田です。micri2020夏号をご覧いただきありがとうございます。まず、今号についてはコロナウイルス感染拡大によるイベント、教室等の活動延期・自粛により内容の変更が多くなっていることについてお詫び致します。また、このような情勢のなかページ制作や広告掲載等にご協力をいただいた多くの皆様に心より感謝申し上げます。日頃より御殿場市周辺で行うイベント情報や教室情報等を楽しみにされている読者の皆様におかれましては残念な気持ちもあるかと思いますが、今号はおすすめ飲食店のテイクアウト情報や自宅でできるトレーニング情報など自宅にいながら御殿場を楽しめる情報が満載となっておりますのでぜひ最後までご覧いただけたら幸いです。

[発行・制作]
御殿場総合サービス㈱

[編集・印刷]
ナポー㈱
[表紙デザイン]
ナポー㈱
[4コマ漫画・パラパラ漫画制作]
ちばえん

[協力] 御殿場市　御殿場市観光協会　御殿場市体育協会
御殿場市文化協会　御殿場市社会福祉協議会
御殿場高等学校　ミナマハロ　たかやなぎ
肉のやまよし　コスメティックHIOKI　くるチキ食堂
えびせんべいの里御殿場店　焼肉よしの
レンブラントプレミアム富士御殿場　金太郎そば
鮎沢川漁業組合　鰻のひろ田　富士小山病院
㈱つぼぐちフードサービス　農Minori
名鉄菜館　御殿場だこ　TIGREBLANC　㈱雅心苑
㈱間瀬　富士錦酒造㈱　クラップ　御殿場西高校
御殿場ママ活情報局　（順不同）





ご予約・お問合せはお電話で！ 無料相談受付中！
保険見直し相談センター御殿場店
0120-568-929
インターネットからのご予約もできます
gafoowari226@rx.tnc.ne.jp
〒412-0043
静岡県御殿場市新橋1798-5 ドリームヒルズ1F
TEL0550-78-7565 営業時間 AM9:30～PM18:00
FAX0550-78-7568 定休日日曜・祝祭日
募集代理店 株式会社 アイ・リンク

教えて克美先生



「コロナからの学び」

日常生活を変えたコロナ…。その中で、本当に必要なものが見えてきたように感じます。外食の楽しさを改めて実感したり、家の中の断捨離ができたり。私は家の中の模様替えをしました（笑）

さて経済についてです。

経済とは、モノを買うことで作り手にお金が回ること！つまり、お金を循環させることで経済が回るのです。今後大切なことは、経済と生きる知恵だと思います。応援されたり、応援したりで感じた人と人との想いやりの大事さ。

素敵だなぁ～と。

こんな時期だからこそ、投資（NISAやiDeCo）・保険等を楽しみながら一緒に学びませんか？

お中元・各種ギフト 早期特別割引
早割
ご予約はお早めに!
7/5日まで
断然お得!

お中元・初盆
ご注文は、お電話・FAX・メールでも承ります!

7/5日までいつでも T-POINT Tポイント3倍
全国Tポイント提携店

好評 静岡新茶300g 6/13(土)→7/19(日) 数量限定 1,000円(税込) (真空パック入り) ※Tポイントは対象外

シャディネット会員募集
今すぐ使える! クーポンプレゼント
ネット会員に新規登録で店頭又はネット注文でその場で一度使えます。
※ご不明な場合はお問合わせください。
たかやなぎ 検索

たかやなぎ特別企画 全国送料無料

おひとつからでもご注文OKです。お中元商品は各種ギフトにご利用いただけます。
出産 結婚 快気 ご法要 香典返し 初盆

お電話1本 カタログスグにお届け致します
お中元 出産 快気 結婚 新築 初盆 ご法要 香典返し
たかやなぎならではのお得な割引表が付いています。
無料

PayPay
CASHLESS

たかやなぎでは新型コロナウイルス感染症予防の取り組みをしております。

ギフトの専門店 (株)たかやなぎ本店 御殿場市川島田638(森の腰商店街内) フリーダイヤル 0120-082700 ☎0550-82-0827 FAX.0550-82-0870

安心・安全に外出をサポート!!
御殿場サトーレッカーが
メーター料金だから安心!!
介護タクシーはじめました。

このような時にご利用下さい。
病院の送迎に!! お買い物に!! 小旅行に!! 銀行などに!!

お申し込みはとっても簡単!!
① お電話 まずはお気軽にお電話下さい。
② 必要事項をお知らせ 名前・住所・TEL・行きたい場所をお知らせ下さい。
③ 予約完了 あとは、当日までお待ちください。
車イス、福祉レンタカーの貸し出しもあります!

まずはお気軽にご相談ください。
介護タクシーくるくる 御殿場市深沢692-6
☎0550-84-9696
FAX 0550-84-2040 [FAX受付時間24時間]
AED AED搭載
ご利用時間 平日8:00~18:00 土日はお休み
※時間外のご利用希望は事前にご相談ください
※ご予約状況によってはお断りする場合があります

お弁当テイクアウト承ります
・唐揚げ弁当
・くるくるチキン弁当
・しょうが焼き弁当
・くるチキ弁当
(唐揚げ3個&くるくるチキン半分)
700円

ご近所屋台 お食事処 くるくるチキン
御殿場市古沢816-2 国道246古沢交差点(ファミリーマート)富士山側200m
TEL0550-75-9696

車検45分~最短 ホリデー立ち合い車検
HOLIDAY ホリデー車検御殿場
新車/中古車販売・車検・板金修理・塗装・点検・整備

次回の車検ご予約で
オイル交換 すべてコミコミ 4回分無料! 12,000円相当

TOTAL CAR SUPPORT STC SERVICE TRUST COMPANY
株式会社ステック
詳しくは▶▶▶ ステック 検索
0120-11-7794

在庫車数 150台以上

産業廃棄物処理・住宅・建物の解体
まずは、お電話を!
御見積無料!
TEL:0550-89-5158
一般及び産業廃棄物収集運搬処理業 ISO14001取得(登録番号JSAE855)
住宅の解体工事お安く出来ます!
SURUGA
株式会社 駿河サービス工業
御殿場市保土沢231-1 http://suruga-service.jp/

Happy babyコース(お誕生の直後~生後5ヶ月)
天才子役 本田望結ちゃんも 紗来ちゃんも学んだ
集中力・記憶力が抜群に!
右脳
生まれてから「スグ」が決め手! 0歳からの感覚統合で脳幹トレーニング!!
生後6ヶ月の赤ちゃんから入室できます (幼児コース)
幼児(生後6ヶ月の赤ちゃん~年長) 胎教(安定期)
Happy baby(誕生~生後5ヶ月) 小学生(小1~小6)

ママになるって不安がいっぱい 妊娠5ヶ月頃~生後5ヶ月までが特に重要です。
妊娠5,6ヶ月の妊婦さん 胎教コース
「母子一体感」を深めることが目的。おなかの赤ちゃんへ語りかけやタッチング、食事の指導など心と体のケアをサポートします。
「効果がある幼児教室」などの6部門で総合満足度No.1 最優秀賞
★Happy Babyコース……お誕生日~生後5ヶ月(約1時間/月1回)
1歳2ヶ月児クラスのレッスン
4歳9ヶ月児クラスのレッスン

英語クラス大盛況!!
体験レッスンも受付中
英語コース(幼小)
・幼児英語コース(LB40)
・小学生英語コース(SJB)

EQWEL イクウェル チャイルドアカデミー
裾野教室・小田原教室・茅ヶ崎教室・鎌倉教室・横浜駅前教室
個別体験レッスン 無料 随時受付中!! 日時は相談の上、ご都合に合わせられます
お電話は今すぐ! 裾野教室 ☎055(993)0110
日・祝・夜も受付中!!
マックスバリュ東150m 20台まで駐車可 裾野市麦塚20-2
イクウェル 検索