



2018年(平成30年)
No.1570

3月1日号

<http://www.city.numazu.shizuoka.jp/>

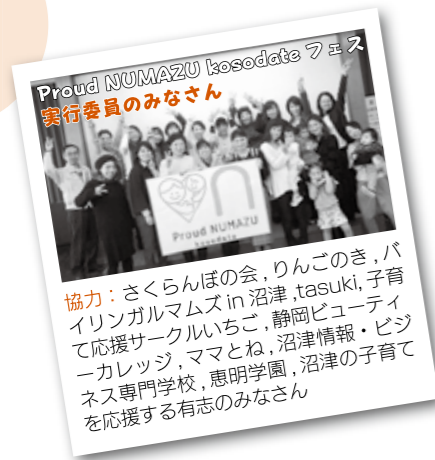
放課後も、
楽しいよ!!!



放課後児童クラブ!!!

放課後児童クラブとは、一般的に「学童保育」と呼ばれており、主に共働き家庭等の小学生に遊びや生活の場を提供して、健全な育成を図ることを目的としています。沼津市では現在 22 の小学校区で開設されており、放課後児童クラブの小学生たちは放課後から夕方までの間、家庭的な雰囲気の中で過ごしています。入会申し込みは、各放課後児童クラブまでどうぞ。





Proud NUMAZU kosodate フェス
実行委員のみなさん

協力：さくらんぼの会、りんごのき、パ
イリಂಗアルマムズ in 沼津、tasuki、子育
て応援サークルいちご、静岡ビューティ
ーカレッジ、ママとね、沼津情報・ビジ
ネス専門学校、恵明学園、沼津の子育て
を応援する有志のみなさん

みんなに会える
みんなとつながる

Proud NUMAZU kosodate フェス

3.14 wed 10:00 ~ 14:00

沼津情報・ビジネス専門学校 6・8階



詳細はこちら

「この日が笑顔の子育ての入口になってくれたら。」そんな想いで有志のみなさんが集まってくれました。沼津で子育てする親子に必要とされているものは何だろう、そのために自分たちに何が
できるのかなど真剣に考えて、カタチにした Proud NUMAZU kosodate フェス。親子に優しい、
みんなで楽しめるイベントにぜひお越しください!!



子育て応援チームによる出店ブース

すべて
無料!!

アロマやフェイスペイント
など10ブース以上が出店!
充実した内容で親子みんな
を笑顔にします♡



*Change~子ども服交換会~

子どもの成長に合わせて着
られなくなった服を、必要
としている人へメッセージ
を添えて交換できます



子育て応援パン屋さんによるぶちぶちパンまるしそ

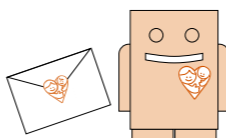
市内の人気パン屋さんが集
合! 子どもが食べやすいや
わらかいパンを中心に美味
しいパンを販売します



Facebook ページ
Proud NUMAZU kosodate
子育てに関する情報やイベン
トなどをスピーディに届けま
す! パパママによる子育てコ
ラムも掲載。あなたならではの
子育てポイントを投稿して
みんなで共有しませんか。



子育ての楽しいシーンや沼津のお気に入りスポ
ットで撮影した写真にハッシュタグ「#ぬまづ
のこそだて」を付けて SNS で投稿すると、こ
ちらのページで紹介されるかも!



ロボット型ご意見箱
こんな支援あったらいいな、
こんなイベントあったら家
族で楽しめるな、など子育て
をする中でふと思ったこと
を気軽に市に届けられる意
見箱を設置します。

フェスで
デビュー!

もっと子育てを楽しめるまち沼津を目指して活動していきます!

Proud NUMAZU kosodate 活動中!

前列(左から) 子育て支援センター所長・堀内浩子さん、副所長代表・杉浦希未子さん、
子育て応援サークルいちご代表・藤井さやかさん、パイリಂಗアルマムズ in 沼津代表・宮代博美さん、
ぬまづ子育てボランティア代表・石渡美代子さん、NPO法人Women'sサポート理事長・曾根原由子さん、
NPO法人Baby's English Chat Salon 代表・佐野美帆さん、沼津情報・ビジネス専門学校教諭・深澤ももこさん



「子育てするなら沼津」をスローガンに子育てにやさしいまちを目指す沼津。
長い人生の中で「育児の時間」はごく限られたもの。子どもと過ごす時間は幸せには違いないけれど、
大変なこともたくさんあり、まわりの人の助けが必要な時期でもあります。
市では、パパやママをはじめ、誰もが安心して楽しく子育てができる環境の実現に向けて、子育て
真っ最中のママたちとタッグを組み、イベントの実施、子育て情報やコラムなどママ目線の発信を行
う「Proud NUMAZU kosodate」を昨年9月に立ち上げました。
今回、活動の概要や込められた想い、3月14日(水)に開催する子育てフェスについて紹介します。
☎子育て支援課 ☎ 055-934-4842

こんなこと、
取り組んでいます!



フリーペーパー
numaco(ヌマコ)
子育てしながらくらし
をより心地よいものに
してほしい、楽しく生
きる力を大人と子ども
で育て合ってほしい、
そんな想いを込めた冊
子の第3号発行です。

もっと子育てを楽しくしてほじ

ライフスタイルが多様化し、女
性が社会で目覚ましい活躍をする
中、子育てをする環境も日々変化
しつつあり、行政等が行う支援に
おいても、より柔軟な対応が求め
られています。
本市では、本当に必要な支援や
制度は何かを、実際に子育て真っ
最中のママたちと一緒に考え、実
現していく「Proud NUMAZU
kosodate」を発足しました。子
育てサークルや子育て支援団体等
で活躍するママたちが委員となり
ママならではの発想をスピーディ
に形にし、子育て世代に発信して
いきます。

委員が持つ「子育てをもっと楽
しんでほしい」という想いに
共感する人たちにも参加してもら
い、活動の輪を広げていくことで
ママたちの声がより届きやすい環
境づくりを進めていきたい。そし
て、沼津で子育てするすべての人
たちが、楽しみながら子育てでき
るような環境につながれば…。そ
んな想いが詰まっています。
3月14日(水)に開催する「Proud
NUMAZU kosodate フェス」
はその第一歩。「沼津で子育てし
てよかった」そんな風に誰もが誇
れるよう、ママたちの声を大切に
活動していきます。

期間限定 転居シーズンの市民課窓口を拡大します！

休日窓口は、平日に比べて混雑も少なく、比較的スムーズな手続きが可能です。お仕事などで平日の来庁が難しい場合などにはぜひ、ご活用下さい。

開設日 3月25日(日)、4月1日(日)
開設時間 8時30分～17時15分

開設窓口 市役所1階市民課
※市民窓口事務所では実施しません。

取扱内容

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| ①住所の異動(転出、転入、転居等) | ⑥通知カードの受け取り |
| ②届出書の受け付け(婚姻、離婚、出生、死亡等) | ⑦自動車臨時運行許可証(仮ナンバー)の交付 |
| ③各種証明書の交付(住民票、戸籍、税証明等) | ⑧国民健康保険・国民年金の加入・脱退 |
| ④印鑑登録、印鑑登録証明書の交付 | ⑨国民健康保険証の再交付 |
| ⑤マイナンバーカード(個人番号カード)の交付(予約制) | ⑩旅券(パスポート)の交付(申請は対象外) |
- ※広域窓口サービスは取り扱いできません。

いつでも 便利な窓口サービスを紹介します

市内11カ所の市民窓口事務所で、届け出や証明書の交付が受けられます。

受付時間 8時30分～17時15分(平日のみ)

取扱内容

- 住所の異動(転出、転入、転居等)
- 届出書の受け付け(婚姻、離婚、出生、死亡等)
- 各種証明書の交付(住民票、戸籍、税証明等)
- 印鑑登録、印鑑登録証明書の交付
- 国民健康保険・国民年金の加入・脱退
- 国民健康保険証の再交付
- 葬祭費の申請受付
- 児童手当の申請受付

名称	所在地	電話番号
大岡	大岡 2357-1	055-921-2085
金岡	江原町 3-1	055-921-2084
片浜	大諏訪 46-1	055-962-2083
愛鷹	東原 358-1	055-966-2490
原	原 1200-3	055-966-1001
浮島	平沼 375-1	055-966-2009
静浦	獅子浜 34	055-931-3004
内浦	内浦三津 249-3	055-943-2044
西浦	西浦立保 22-1	055-942-2002
大平	大平 2197-1	055-934-3290
戸田	戸田 1294-3	0558-94-3111

自宅の近くの窓口サービス

証明書のコンビニ交付サービス

全国のコンビニエンスストアの各店舗に設置されているマルチコピー機で、証明書等を交付します。サービス利用には、マイナンバーカードが必要です。

証明書等の種類	利用時間	対象	手数料
住民票の写し	6時30分～23時(年末年始を除く)	現在の住所のもの(住民票コードの記載不可)	300円
印鑑登録証明書		印鑑登録している人	300円
戸籍の全部(個人)事項証明書		本籍地・住所がともに沼津市にある人の現在戸籍	450円

※通知カード、住民基本台帳カード、市民カードではサービスを利用することができません。

※マイナンバーカードの申請や受け取りの際、利用者証明用電子証明書の発行を希望しなかった人(申請チェックを外した人)は利用できません。



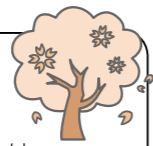
市外の広域窓口サービス

駿豆地区12市町間(沼津市、熱海市、三島市、伊東市、御殿場市、裾野市、伊豆市、伊豆の国市、函南町、清水町、長泉町、小山町)でも相互に証明書等の交付が受けられます。

受付時間 8時30分～17時

取扱内容

- 住民票の写しの交付
- 印鑑登録証明書の交付
- 戸籍の全部(個人)事項証明書の交付



住民票の写し、印鑑登録証明書の発行サービスを利用できる人は本人及び同一世帯の人です。

戸籍の全部(個人)事項証明書の発行サービスを利用できる人は、駿豆地区12市町に住民票と本籍地がある人です。詳細は、各市町の市役所、町役場にお問い合わせ下さい。

※住民票の写し(本籍の記載なし)は、住民基本台帳ネットワークを利用して全国どこの市区町村でも交付が受けられます。

その他引っ越しの際の手続き

14日以内に住民異動届を！

春

新生活をスタート！

春は、進学や社会人生活のスタートなどで引っ越しをする人が多い季節です。そこで、引っ越しに関する手続きなどについてお知らせします。 ☎市民課 ☎055-934-4720

引っ越しが決まったら、手続きを忘れずに！

市ホームページで市民課窓口混雑予想カレンダーを掲載しています。
広報めまづ

届け出の内容は、住民基本台帳に登載され、住所の証明などに必要となる大切なデータとなります。引っ越しをしたら14日以内に住民異動届を提出して下さい。また、アパート・マンション等の方書がある場合は、忘れずに記入して下さい。

届け出の種類	必要なもの	届け出の期間
転入(市外からの異動)	①転出証明書②印鑑③在留カード等(外国籍の人)④本人確認書類⑤住民基本台帳カード、マイナンバーカード(個人番号カード)、通知カードのうち交付を受けているもの	引っ越しをした日から14日以内
転出(市外への異動)	①国民健康保険証(国民健康保険加入者の学生の異動は学生証または合格証明書等)②国民健康保険高齢受給者証③後期高齢者医療保険証④介護保険被保険者証⑤印鑑⑥在留カード等(外国籍の人)⑦本人確認書類⑧住民基本台帳カード、マイナンバーカード(個人番号カード)、通知カードのうち交付を受けているもの	引っ越し予定日の14日前から引っ越しをする日まで
転居(市内での異動)	①国民健康保険証②国民健康保険高齢受給者証③後期高齢者医療保険証④介護保険被保険者証⑤印鑑⑥在留カード等(外国籍の人)⑦本人確認書類⑧住民基本台帳カード、マイナンバーカード(個人番号カード)、通知カードのうち交付を受けているもの	引っ越しをした日から14日以内
国民健康保険・国民年金の加入・脱退	①社会保険の加入証明書または脱退証明書②印鑑③国民健康保険証④国民年金手帳⑤在留カード等(外国籍の人)	速やかに

※国民健康保険証、国民健康保険高齢受給者証、国民年金手帳は加入者のみお持ち下さい。後期高齢者医療該当者は保険証を、65歳以上の人は介護保険被保険者証をお持ち下さい。

■本人確認にご協力下さい

第三者が、本人に無断で届け出を行うことを防止するため、住民異動届、戸籍届出(認知、婚姻、離婚、養子縁組、離縁)の際には、**本人確認書類**の提示等のご協力をお願いします。また、代理人が住民異動届をする場合には委任状が必要です。

本人確認書類・・・運転免許証、旅券(パスポート)、マイナンバーカード(個人番号カード)、住民基本台帳カード(写真付き)など、顔写真のある官公署発行の身分証明書
※住民異動届及び証明書交付の場合は、下記のいずれか2つでも可。
健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、銀行等の預貯金通帳

■各種証明書申請時にはご用意下さい

- 戸籍の全部(個人)事項証明書**
 - ・本人確認書類
 - ※直系親族以外の申請には、委任状が必要です。
- 住民票の写し**
 - ・本人確認書類
 - ※同一世帯以外の人からの申請は、委任状が必要です。
- 印鑑登録証明書**
 - ・印鑑登録証または印鑑登録済みの市民カード

出生・死亡などを含む住所の変更等の届け出は、法律で義務付けられています。

●水道料金の精算は

使用水量等のお知らせなどに記載されている「水道番号」が「住所」を引っ越しの3日前までにお知らせ下さい。
☎水道サービス課 ☎055-934-4853

●電気の手続きは

電気の手続きは東京電力カスタマーセンターへ
＜自由化前の料金プランを契約中の人＞
☎東京電力カスタマーセンター ☎0120-995-901
＜新しい料金プランを契約中の人＞
☎東京電力カスタマーセンター ☎0120-995-113
※東京電力ホームページからの手続きもできます。
<http://www.tepco.co.jp/ep/private/moving/index-j.html>

●都市ガスを使用するには

使用者の立ち会いが必要です。事前にお申し込み下さい。
☎静岡ガスお客さまコンタクトセンター ☎0570-020-161

●郵便物が正しく届くには

お近くの郵便局窓口に転居届を提出して下さい。1年間、旧住所あての郵便物を新住所に転送します。
※詳細は、お近くの郵便局へお問い合わせ下さい。
☎沼津郵便局コールセンター ☎055-924-8624

●電話を移転するには

移転工事は予約制です。NTT西日本へお申し込み下さい。光コラボレーション事業者が提供するサービスの内容、料金、ユーザーサポートなどについては各事業者にご確認ください。
☎NTT西日本 ☎116(局番なし)
(携帯・PHSからは ☎0800-2000116)
(フレッツ系サービスは ☎0120-116116)

●プロパンガスの手続きは

ガス業者を確認の上、販売店へ住所や使用開始(中止)日時等をお知らせ下さい。



子育て安心 明るく未来のまち ひろげよう、子育ての輪

お問い合わせは
各電話番号へ

沼津の子どもたちの健やかな成長を応援します。支援サービスやイベント情報をgetして、子育てを楽しみましょう！

男性もおもしろ楽しく読み聞かせ 市立図書館 読み聞かせ講座

男性が読むとと盛り上がる絵本や、男性ならではの絵本の読み聞かせテクニックを現役の男性幼稚園教諭が紹介します。講座後半では絵本の読み聞かせを男子高校生が実践します。

とき 3月24日(土)、13時30分～15時
ところ 視聴覚ホール
定員 200人程度
講師 河合賢一郎さん(加藤学園幼稚園教諭)
※当日、直接会場へどうぞ。
※託児があります(要予約)。
市立図書館 ☎ 055-952-1234

読み聞かせってなに？
子どもに絵本などの読み聞かせをする男性のこと。絵本を通して子どもとふれあう時間を作ってみませんか。

春休み期間中 「この子のかわいさ」のメロディーを流します

3月20日(火)～4月5日(日)、毎日17時に同報無線でぬまづの宝100選にも選ばれている沼津地方の子守唄「この子のかわいさ」のメロディーを流します。この曲が聞こえたら、子どもたちに家に帰るよう声を掛けましょう。

学校教育課 ☎ 055-934-4809

勤労者のための育児支援利子補給

市内に住む給与所得勤労者が、静岡県労働金庫の育児支援資金を利用する際の利子について、市が補助します。

資金用途 小学校就学前までの子の育児費用
対象限度額 1世帯あたり100万円(子どもが2人以上の場合は200万円)

利子補給率 年2.0%以内(5年)
※水曜日(17時～19時)、日曜日(9時～12時、13時～16時)にも相談会を開催しています(要予約)。
※詳細は、お問い合わせ下さい。
ろうきん沼津ローンセンター ☎ 055-926-5515
商工振興課 ☎ 055-934-4749



information お知らせ

毎年1回(4月～6月)、狂犬病予防注射の接種が法律で義務付けられています。飼い犬が興奮して注射が受けづらい、集合注射の日程が合わない等の場合は動物病院での接種をお願いします。



持ち物 愛犬カード、注射案内はがき(紛失した場合は、実施会場の係員に申し出て下さい)
料金 「注射料2,850円」+「注射済票交付手数料(550円)」= 3,400円
新しく犬を飼い始めた人は、別途登録料3,000円

※料金はおつりの要らないようご用意下さい。
※雨天決行。各会場に駐車場の用意はありません。
※飼い犬が興奮して咬んだり、逃げてしまったりする事例が発生しています。必ずしっかり飼い犬を押さえられる人がお連れ下さい。また、フンの回収用具を持参し、責任を持って処理して下さい。
※狂犬病予防法で定められている犬鑑札と狂犬病予防注射済票を飼い犬につけてご来場下さい。

日	地区	時間	会場	日	地区	時間	会場
4月8日(日)	片浜・金岡	9:00～9:50	片浜地区センター	13日(金)	内浦・西浦・戸田	9:00～9:20	JAなんすん重須営農センター
		10:00～10:30	小諏訪公民館(諏訪神社)			9:30～10:00	木負観光前
		11:00～11:20	豊町公園			10:10～10:30	久連公民館
		11:30～11:50	高砂公園			10:40～11:00	西浦地区センター
10日(火)	浮島・原・今沢	13:00～13:40	金岡地区センター	15日(日)	第四・第一・大岡	11:10～11:25	足保公民館前
		9:00～9:30	石川自治会館			11:40～12:00	江梨公民館
		9:40～9:55	浮島地区センター			13:30～14:00	くるら戸田駐車場
		10:05～10:20	東井出集落センター			9:00～10:00	市民文化センター(正面プロムナード) ※駐車場は有料です。
		10:35～10:50	植田地区公民館			10:10～10:40	青少年教育センター・保健センター
		11:00～11:20	桃里公民館			11:00～11:30	大岡市民運動場(大岡公園)
		11:30～11:50	六軒町自治会館			11:40～12:00	木瀬川八幡神社
		13:00～13:20	西町一区自治会館			13:10～13:40	JAなんすん大岡支店
		13:30～13:50	赤池公園			9:00～9:30	内浦地区センター
		14:00～14:15	東沖自治会集会場			9:40～9:55	重寺公民館
		14:30～14:50	大塚新田公民館			10:05～10:25	旧静浦東小
		15:05～15:20	今沢集会場			10:35～10:55	多比船越バス停前
12日(木)	門池・金岡・愛鷹	8:50～9:15	北小林公民館	17日(火)	内浦・静浦・第三・大平	11:05～11:20	静浦地区センター
		9:25～9:40	柏葉尾自治会館			11:30～11:50	志下公会堂
		9:50～10:30	門池地区センター			13:00～13:30	我入道公園(芹沢光治良記念館前)
		10:45～11:00	東名町コミュニティホール			13:40～14:00	我入道連合自治会館
		11:15～11:30	総合運動公園駐車場			14:20～14:40	大久保公園
		11:45～12:00	西沢田日吉神社グラウンド			15:00～15:30	JAなんすん大平支店
		13:10～13:50	愛鷹地区センター				
		14:00～14:20	鳥谷公会堂				
		14:30～14:45	柳沢公会堂				
		15:00～15:20	青野公会堂				

※生後3カ月未満の犬、1カ月以内に他の予防注射を受けた犬、妊娠中・授乳中・病気療養中・健康状態に不安がある犬は、集合注射は受けられません。
※犬が暴れるなどして、飼い主でも対応が困難な場合には、注射をお断りすることがあります。



持ち物 愛犬カード、注射案内はがき
料金 「注射料(病院により異なります)」+「注射済票交付手数料(550円)」
新しく犬を飼い始めた人は、別途登録料3,000円
※下記以外の動物病院で受けた場合は「注射済証」を持参して、クリーンセンター管理課(上香貫三ノ洞2417-1)または市役所7階環境政策課で「注射済票」の交付(手数料550円)を必ず受けて下さい。

動物病院名	電話番号	所在地	動物病院名	電話番号	所在地
アミィ動物病院	920-0411	宮前町	保坂動物病院	923-5068	中沢田
ウインディアマルクリニック	922-4113	東椎路	マーハ動物病院	967-4707	原町中
ウエダ動物クリニック	934-3110	下香貫藤井原	宮田動物病院	931-1806	西島町
大岡どうぶつ病院	963-2525	大岡	石井動物クリニック	933-0111	清水町徳倉
片浜どうぶつ病院	962-2993	松長	ヤシの実どうぶつ病院	972-0308	清水町柿田
さくら動物病院	929-8111	米山町	下土狩どうぶつ病院	994-9908	長泉町下土狩
たま動物病院	932-7703	下香貫宮脇	すぎさわ動物病院	976-5151	長泉町竹原
沼津中央動物病院	920-3311	柳町	ながいずみ動物病院	989-1013	長泉町納米里
パイパス動物病院	966-5972	松長	動物先端医療センター・AdAM	988-1660	長泉町下長窪
パル動物病院(沼津)	922-6255	沼北町	中里ミル動物病院	0545-34-5123	富士市中里
平郡動物病院	963-9665	宮町	ユウ動物病院	0550-70-1013	御殿場市川島田
ファミリーどうぶつクリニック	963-2724	白銀町	パル動物病院(裾野)	993-3135	裾野市伊豆島田

「市民の森」キャンプ場へどうぞ

平成30年度のキャンプ場の予約を開始します。自然の中で楽しみませんか。

●通常キャンプ
持ち込みテント、ケビン棟で宿泊することができます。利用可能日はお問い合わせ下さい。
期間 4月～10月(夏期集中キャンプ期間を除く)

●夏期集中キャンプ
夏期は、常設テント、持ち込みテント、ケビン棟で毎日宿泊することができます。
期間 7月20日(金)～8月30日(木)

●バーベキュー
炊事場やバーベキュー炉を利用することができます。
期間 4月3日(火)～10月31日(火)、10時～15時

◆いずれも
申込方法 3月15日(木)から電話またはホームページで [広報ぬまづ](#) [検索](#)

※利用日の1週間前までにお申し込み下さい。
※月曜日(祝日の場合は翌日)は、休園日です。
※夏期集中キャンプ期間は、休園日はありません。
市民の森管理事務所 ☎ 055-942-3103

春の金冠山・戸田峠まめ桜ハイキング

講師と一緒に戸田峠のまめ桜を楽しみながら、富士山や駿河湾の眺望が素晴らしい金冠山の山頂を目指してみませんか。



とき 4月15日(日)、9時30分～15時(雨天中止)
集合 9時20分に市民の森工作室前(西浦河内)
講師 中池敏之さん(植物文化の会主宰)
対象 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)
定員 30人(申込多数の場合は抽選)
参加料 1人50円(保険料)
持ち物 昼食、飲み物、雨具、防寒具、保険証
申込方法 3月22日(木)までに、参加者全員の住所、氏名、年齢、学年(子ども)、電話番号(当日、連絡がとれる番号)、教室名を明記して往復はがきで郵送、ファクス、または電子メールで

緑地公園課 〒410-8601 沼津市役所
FAX 055-934-2310
電子メールアドレス ryokuti@city.numazu.lg.jp

events 催し

季節を体感し 沼津の自然を満喫しよう

緑地公園課
☎055-934-4795

「犬の登録と狂犬病予防注射」は 飼い主の責任です



クリーンセンター管理課
☎055-933-0711

前期教養講座
勤労青少年ホーム

勤労青少年ホーム

☎055-931-1071

生涯学習課

☎055-934-4871

若者世代を対象に仕事にも日常生活にも活かせる実用ペン習字のほか、日本文化に根差した生け花や着付け、抹茶等の講座を開講します。趣味を深め、教養を高めるきっかけとして始めてみませんか。

期 間 4月～9月
 対 象 市内に住むか通勤する39歳以下(平成30年4月1日時点)で、勤労青少年ホームの行事に参加できる人
 定 員 表のとおり(申込多数の場合は抽選)
 受講料 施設利用者会費1,200円、保険料300円及び教材費

申込方法 勤労青少年ホームにある所定の用紙で直接
 申込期限 4月12日(休)、20時30分
 ※詳細は、お問い合わせ下さい。

活動等を紹介!後期ホーム祭にどうぞ
 と き 3月11日(日)、10時～15時
 内 容 各講座の発表・展示、体験講座、軽食等

講座名	曜日	回数	時間	定員	教材費	講座名	曜日	回数	時間	定員	教材費
① 実用ペン習字	月	13	18:30-20:30	15	3,000円	⑨ ホリスティックアロマセラピー	水	10	19:00-20:30	15	5,000円
② やさしいピラティス&ストレッチ	月	17	19:00-20:30	30	2,000円	⑩ コンディショニングヨガ	水	17	19:00-20:10	30	2,000円
③ 暮らしを彩る生け花	月	10	18:30-20:30	15	10,000円	⑪ 実用書道	木	13	18:30-20:30	15	3,500円
④ 楽しく簡単!家庭料理	火	17	18:45-20:30	16	12,000円	⑫ 抹茶	木	12	18:30-20:30	20	12,000円
⑤ 和の装い着せ&作法	火	10	18:30-20:30	15	3,500円	⑬ 初心者スポーツ教室	木	10	19:30-20:45	30	1,000円
⑥ ボールエクササイズ	火	17	18:30-19:40	30	2,000円	⑭ やさしいフラダンス	金	18	19:00-20:30	30	1,500円
⑦ ネイル基礎	火	10	19:00-20:45	20	5,000円	⑮ 英会話	金	18	19:00-20:30	20	4,000円
⑧ 陶芸	水	17	18:30-20:30	30	21,000円	⑯ コンディショニングヨガ	土	10	14:00-15:10	30	1,000円

※各講座とも最低開講定員数は4人です。

水泳教室で学んで泳力アップ!

スポーツ振興課

☎055-922-7200

初めて水泳を行う人から上達したい人まで、それぞれに合ったクラスで泳ぎ方のコツを学んでみませんか。

◆屋内温水プールの水泳教室

対 象 市内に住むか通勤・通学する18歳以上の人
 参加料 各5,000円(保険料500円を含む)
 申込方法 往復はがきの往信面に住所、氏名(ふりがな)、生年月日、教室名、電話番号を、返信面に参加者の住所、氏名を明記して郵送(申込多数の場合は抽選)

申込期限 3月15日(休)(必着)
 ⑩⑪屋内温水プール 〒410-0813 上香貫二ノ洞2416-1 ☎055-932-2179

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	対 象	内 容
初級者水泳教室(全10回)	午前コース	4/13～6/22	金 10:00～11:30	50人	初級者	クロール・背泳ぎで25m泳ぐ
	夜間コース	4/12～6/21	木 18:30～20:00	25人		
中級者水泳教室(全10回)	4/13～6/22	金	13:30～15:00	15人	25m泳げる人	クロール・平泳ぎで25m以上泳ぐ

◆戸田B&G海洋センターの水泳教室

参加料 各3,500円(保険料200円を含む)
 申込方法 3月23日(金)、9時から参加料を持参して直接(先着順)

⑩⑪戸田B&G海洋センター ☎0558-94-3501

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	対 象	内 容
小学生水泳教室(全10回)	Aコース Bコース	4/28～7/7 (5/5を除く)	土	9:00～10:00	30人	市内に住む小学生
				10:00～11:00	30人	



昨季アスクラロ沼津の活躍で盛り上がりをもせたJ3リーグ。今季は3月9日に開幕します。J3優勝を目指すアスルを応援しましょう!

■ホームゲームを応援に行こう!

ホームゲーム開幕戦

3/17(土) 13:00 キックオフ
 VS
 グルージャ盛岡

会場: 愛鷹広域公園多目的競技場

■ホームゲーム前半日程(4月～7月)
 全て愛鷹広域公園多目的競技場で開催!

キックオフ	対戦チーム
4/1(日)、13時	カタレ富山
4/28(土)、13時	ガイナレ鳥取
5/20(日)、13時	福島ユナイテッドFC
6/10(日)、13時	鹿児島ユナイテッドFC
6/17(日)、15時	ザスパクサツ群馬
7/1(日)、15時	セレッソ大阪U-23
7/7(土)、15時	Y.S.C.C. 横浜
7/21(土)、15時	FC東京U-23

ホームゲーム当日は、グルメブース「アスルキッチン」など試合前も親子で楽しめる催しがたくさん!



昨季J3参入1年目にして3位の好成績をマークしたアスクラロ沼津。今季新たに13選手が加入し、新体制となったチームの活躍が見逃せません!「全力前力」をスローガンに突き進むアスルと一緒に盛り上げていきましょう!



※チケット情報等の詳細は、ホームページをご覧ください。

⑩アスクラロスルガ(株) ☎055-929-8811
 ホームページアドレス <http://www.azul-claro.jp/>

がんばれアスクラロ沼津!



観光戦略課

☎055-934-4843

芸術文化の発信拠点・市民文化センターで、心を刺激するエンターテイメントをお楽しみ下さい。

プラハ・チェロ・カルテット

音楽の都プラハで学んだ4人の凄腕たちによるユニークなチェロ四重奏団が来日。チェロの魅力満載の情熱的なパフォーマンスと迫力のサウンドをお楽しみ下さい。



と き 6月3日(日)、開演14時
 と ころ 小ホール
 入 場 料 4,000円

チケッ ト 3月10日(土)から市民文化センターチケットコーナー及び各プレイガイドで発売

らくごDE全国ツアー vol.6
 春風亭一之輔のドッサリまわるぜ 2018

寄席や独演会をはじめ、テレビ、ラジオ、雑誌などでも活躍中の今、もっとも注目されている新進気鋭の噺家、春風亭一之輔。全国ツアー初となる沼津公演にご期待下さい。



と き 6月30日(土)、開演13時30分
 と ころ 小ホール
 入 場 料 前売り券3,600円、当日券3,900円

チケッ ト 3月10日(土)から市民文化センターチケットコーナー及び各プレイガイドで発売

市民文化センターの催し

市民文化センター

☎055-932-6111

文化振興課

☎055-934-4812

催し

ハリプロ映画劇場「桜ノ雨」

観光戦略課シニアプロモーション係
0555・934・4747
沼津をメインロケ地とした映画「桜ノ雨」を上映します。
とき 3月30日(金)、19時から(受け付けは、18時30分から)
ところ 市民文化センター小ホール
定員 500人(当日先着順)



図書館「春の上映会」

市立図書館(管理・事業係)
0555・952・1234
0555・894・4420
市立図書館大人向け上映会(視聴覚ホール)
とき 3月16日(金)、18時30分から
上映作品 「エクレールお菓子放浪記」
定員 200人(当日先着順)
市立図書館子供向け上映会(視聴覚ホール)
とき 3月21日(祝)、14時から
上映作品 「くまのアーネストおじさんとセレスティータ」

定員 200人(当日先着順)
市立図書館(視聴覚室)
とき 3月23日(金)、10時から
上映作品 「わすれた森のヒナタ」(絵からとびだしたねこ)
定員 100人(当日先着順)

ごみ処理を考えるシンポジウム「みんな考える沼津市のごみ問題」

ごみ対策推進課(施設整備推進室)
0555・934・4889
本市のごみ処理の歴史や課題、これからのごみ処理施設等について、専門家等による講演やパネルディスカッションを行います。
とき 3月15日(木)、13時30分～17時(受け付けは、13時から)
ところ 市民文化センター大会議室
講師 横田勇さん(静岡県立大学名誉教授)、村岡元司さん(株)NTTデータ経営研究所社会・環境戦略コンサルティングユニット本部長、又マンズ(静岡県住みます芸人)他
定員 100人(当日先着順)
※パネルディスカッションでは、コーディネーターに中山勝さん(一般財団法人企業経営研究所常務理事)を迎え、講師がパネラーとなつて本市のごみ問題について議論を交わします。
※当日、直接会場へどうぞ。

第13回福祉ふれあい広場

沼津市社会福祉協議会
0555・922・1500
社会福祉課(福祉企画室)
0555・934・4824
とき 3月16日(金)～20日(火)、10時～

高校生キャリアアップセミナー

商工振興課(労働福祉係)
0555・934・4749
就活や社会人デビューに必要なスキルを学ぶ講座です。
内容
3月26日(月) 講義「働く意味を考えた」
27日(火) 企業訪問②
28日(水) 講義「未来に向かって」
時間 いずれも10時～16時
ところ 市役所801会議室他
対象 高校2年生
定員 40人程度
申込期限 3月15日(木)
※申込方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

きもの着方とマナー講座

沼津御用邸記念公園東附属部
0555・931・2263
緑地公園課(利用推進係)
0555・934・4796
粋な着物の着こなし術と日常で役立つマナーについて学びます。
とき 3月13日から毎週火曜日、①10時～12時②14時～16時のいずれか(3月20日、5月8日、22日を除く、全18回)
ところ 沼津御用邸記念公園東附属部
講師 井草留美さん(NPO法人伝統和文化マナーマイスター協会)
対象 女性

定員 各6人(申込多数の場合は抽選)
受講料 2万4800円(テキスト代等)
持ち物 着物、帯、長じゅばん、小物一式

18時(最終日は14時まで)
イトーヨーカドー沼津店2階催事場
内容 市内の社会福祉施設の紹介と作品展示及び即売会

第7回白隠塾フォーラム

駿河白隠塾事務局
0555・925・0512
0555・934・4747
観光戦略課(シニアプロモーション係)
とき 3月31日(土)、13時～16時
ところ プラサヴェルデコンベンションホールB
テーマ 白隠禅師物語
講師 後藤榮山老師(龍澤寺師家)、芳澤勝弘さん(駿河白隠塾塾長)
定員 100人程度
参加料 2千円(会費を除く)
申込方法 3月23日(金)までに電話または電子メールで
電子メールアドレス hakuinjuku@hakuin.jp

沼津御用邸記念公園「野鳥の観察会」

日本野鳥の会沼津支部事務局
宇治土公さん
0555・933・7605
0555・934・4796
日本野鳥の会会員と一緒に沼津御用邸記念公園内を歩いて野鳥の観察を行います。
とき 3月18日(日)、9時～11時30分
集合 9時に沼津御用邸記念公園入口
対象 市内に住む野鳥に興味のある人(小学校4年生以下は保護者同伴)
持ち物 飲み物、双眼鏡、野鳥図鑑(貸)

菊づくり教室

沼津市菊花会事務局 鈴木さん
090・9222・3719
0555・934・4811
観光戦略課(イベント推進係)
とき 4月1日(日)、5月12日(土)、6月3日(日)、7月8日(日)、8月5日(日)、9月1日(土)、10月6日(土)、いずれも13時30分～16時30分(全7回)
ところ 第四地区センター

募集

災害時救護所ボランティア看護師

健康づくり課(保健センター)
0555・951・3480
災害発生時、各地区センター等に開設する医療救護所で活動する看護師を募集します。
対象 市内に住むか通勤するおおよそね64歳までの看護師・保健師・助産師の有資格者



募集定員 10人
申込方法 電話で
医療救護所とは?
災害時は、救急車等患者搬送手段が大幅に不足することが予想されるため、応急手当を中心とした医療救護活動を

し出し可)

沼津アルプス縦走体験会

参加料 100円(入園料)
申込方法 開催日前日までに電話で
市立図書館(市民体育館)
090・2682・4567
0555・922・7200
沼津アルプスを一緒に歩いてみませんか。
とき 4月8日(日)、7時～15時
集合 6時45分に香貫山香陵台(五重塔前)
対象 50歳以上の人
定員 25人(先着順)
申込方法 3月15日(木)、9時からホームページで
ホームページアドレス http://sanpokai.world.coocan.jp/



講座・教室

高齢者からだセルフケア講座

長寿福祉課(生きがい推進係)
0555・934・4834
鍼灸マッサージ師が講師として出向きます。ハンドマッサージやストレッチ等

沼津市立病院の病床数の変更(案)のパブリックコメント

市立病院管理課
0555・924・5100
市民の皆さんの意見を伺うため、パブリックコメントを募集します。
募集期間 3月1日(木)～31日(土)
※変更(案)や意見送付方法等の詳細は、市立病院2階病院管理課、市役所2階広報広聴課、各市民窓口事務所、市立図書館、ホームページでご覧頂けます。

沼津市老人デイサービスセンター条例の一部改正(案)のパブリックコメント

長寿福祉課(生きがい推進係)
0555・934・4834
市民の皆さんの意見を伺うため、パブリックコメントを募集します。
募集期間 3月8日(木)～4月9日(月)
※改正(案)や意見送付方法等の詳細は、市役所別館長寿福祉課、市役所2階広報広聴課、各市民窓口事務所、市立図書館、ホームページでご覧頂けます。

広報めまづ 検索 が付いている記事は、市ホームページの「広報めまづ」から詳細をご覧になれます。

手話講習会

障害福祉課(支援係)
0555・934・4830
0555・934・2631
聴覚に障害がある人と1年を通して交流を図りながら、手話を学んでみませんか。
とき 前期 4月11日～8月29日の水曜日①10時～12時②19時～21時(5月27日(日)に①②合同で1日研修を実施)
後期 10月～平成31年3月の土・日曜日(時間未定、月2回程度)
※後期は①②と分けて合同で開催します。※前期22回、後期11回の全33回の講座です。
ところ サウンエルめまづ大会議室他
内容 手話実技、講演他
対象 市内に住むか通勤・通学する高校生以上の人
定員 ①②各20人
受講料 (申込多数の場合は抽選) 3240円(テキスト代)
申込方法 3月30日(金)までに電話、ファクスまたは市ホームページの電子申請で

お知らせ

市税・国民健康保険料の夜間・休日納付相談窓口

〔問〕納税管理課(納税推進係)

☎0555・934・4732

〔問〕国民健康保険課(収納係)

☎0555・934・4727

夜間窓口 3月22日(木)、17時15分～20時

休日窓口 3月26日(月)、9時～15時

ところ 市役所2階納税管理課

市役所1階国民健康保険課

市民体育館の休館

〔問〕スポーツ振興課(市民体育館)

☎0555・922・7200

全館清掃のため、休館します(予約受付等の窓口業務は、8時30分から17時15分まで行います)。

とき 3月26日(月)

平成30年度軽自動車税のお知らせ

〔問〕市民税課(法人・諸税係)

☎0555・934・4734

◆バイク・軽自動車の登録抹消
軽自動車税は、4月1日現在の所有者に課税されます。4月2日以降に廃車・名義変更した場合、月割りの還付はありません。譲渡、処分または紛失したバイク・軽自動車の廃車手続きは、3月中にしましょう。

◆軽四輪車等の税額
初度検査年月(初めて車両番号の指

定を受けた年月)に応じた税額が適用されます。平成30年度の経年車重課対象車両は、初度検査年月が平成17年3月以前のものとなります。

車種区分	年額	
	平成27年4月以降の登録車	平成17年3月までの登録車(経年車重課)
三輪	39000円	31000円
乗用 1万	72000円	29000円
乗用 2万	80000円	29000円
乗用 3万	90000円	32000円
乗用 4万	100000円	35000円
乗用 5万	110000円	38000円
乗用 6万	120000円	41000円
乗用 7万	130000円	44000円
乗用 8万	140000円	47000円
乗用 9万	150000円	50000円
乗用 10万	160000円	53000円
乗用 11万	170000円	56000円
乗用 12万	180000円	59000円
乗用 13万	190000円	62000円
乗用 14万	200000円	65000円
乗用 15万	210000円	68000円
乗用 16万	220000円	71000円
乗用 17万	230000円	74000円
乗用 18万	240000円	77000円
乗用 19万	250000円	80000円
乗用 20万	260000円	83000円
乗用 21万	270000円	86000円
乗用 22万	280000円	89000円
乗用 23万	290000円	92000円
乗用 24万	300000円	95000円
乗用 25万	310000円	98000円
乗用 26万	320000円	101000円
乗用 27万	330000円	104000円
乗用 28万	340000円	107000円
乗用 29万	350000円	110000円
乗用 30万	360000円	113000円
乗用 31万	370000円	116000円
乗用 32万	380000円	119000円
乗用 33万	390000円	122000円
乗用 34万	400000円	125000円
乗用 35万	410000円	128000円
乗用 36万	420000円	131000円
乗用 37万	430000円	134000円
乗用 38万	440000円	137000円
乗用 39万	450000円	140000円
乗用 40万	460000円	143000円
乗用 41万	470000円	146000円
乗用 42万	480000円	149000円
乗用 43万	490000円	152000円
乗用 44万	500000円	155000円
乗用 45万	510000円	158000円
乗用 46万	520000円	161000円
乗用 47万	530000円	164000円
乗用 48万	540000円	167000円
乗用 49万	550000円	170000円
乗用 50万	560000円	173000円
乗用 51万	570000円	176000円
乗用 52万	580000円	179000円
乗用 53万	590000円	182000円
乗用 54万	600000円	185000円
乗用 55万	610000円	188000円
乗用 56万	620000円	191000円
乗用 57万	630000円	194000円
乗用 58万	640000円	197000円
乗用 59万	650000円	200000円
乗用 60万	660000円	203000円
乗用 61万	670000円	206000円
乗用 62万	680000円	209000円
乗用 63万	690000円	212000円
乗用 64万	700000円	215000円
乗用 65万	710000円	218000円
乗用 66万	720000円	221000円
乗用 67万	730000円	224000円
乗用 68万	740000円	227000円
乗用 69万	750000円	230000円
乗用 70万	760000円	233000円
乗用 71万	770000円	236000円
乗用 72万	780000円	239000円
乗用 73万	790000円	242000円
乗用 74万	800000円	245000円
乗用 75万	810000円	248000円
乗用 76万	820000円	251000円
乗用 77万	830000円	254000円
乗用 78万	840000円	257000円
乗用 79万	850000円	260000円
乗用 80万	860000円	263000円
乗用 81万	870000円	266000円
乗用 82万	880000円	269000円
乗用 83万	890000円	272000円
乗用 84万	900000円	275000円
乗用 85万	910000円	278000円
乗用 86万	920000円	281000円
乗用 87万	930000円	284000円
乗用 88万	940000円	287000円
乗用 89万	950000円	290000円
乗用 90万	960000円	293000円
乗用 91万	970000円	296000円
乗用 92万	980000円	299000円
乗用 93万	990000円	302000円
乗用 94万	1000000円	305000円
乗用 95万	1010000円	308000円
乗用 96万	1020000円	311000円
乗用 97万	1030000円	314000円
乗用 98万	1040000円	317000円
乗用 99万	1050000円	320000円
乗用 100万	1060000円	323000円

◆グリーン化特例(軽課)

初度検査年月が平成29年4月から平成30年3月までのもので、一定の環境性能を有する車両は、平成30年度分に限り軽減します。

Jアラートの情報伝達訓練を実施します

〔問〕危機管理課(防災地震係)

☎0555・934・4803

Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を実施します。このシステムは、地震や武力攻撃などの際、国からの緊急情報を人工衛星を通じて受信し、同報無線を自動起動させることにより瞬時に市民の皆さんに伝達するものです。とき 3月14日(水)、11時頃
内容 これはJアラートのテストです(3回繰り返す)

沼津駅周辺総合整備事業の模型展示と概要説明を行います

〔問〕推進課

☎0555・934・4768

鉄道高架事業をはじめとした沼津駅周辺総合整備事業の完成イメージ模型の展示やイメージCGの上映により、事業の概要等の説明を行います。とき 3月12日(月)～14日(水)

ところ プラサウエルデ内キラメッセぬまづ2階ラウンジ

※10時～16時の間は、担当職員が説明を行います。



史跡興国寺城跡発掘調査現地説明会

〔問〕文化振興課(文化財センター)

☎0555・952・0844

平成29年度の発掘調査の成果を現地です説明します。とき 3月10日(土)、13時30分～15時

集合 興国寺城跡二の丸(小雨決行)

ところ 興国寺城跡(根土白屋)

※30分に1回程度、適宜説明を行います。※当日、直接会場へどうぞ。

3月は自殺対策強化月間です

〔問〕健康づくり課(保健センター)

☎0555・951・3480

3月は進学や就職などの年度替わりに伴い、生活環境が大きく変わること、自殺者が増加する傾向にあります。一人で悩まず相談しましょう。

◆相談窓口

相談窓口	開設日・電話番号
静岡いのちの電話	毎日、12時～21時 ☎0544・22・4343
このこの電話(年末年始・祝日を除く)	月～金曜日、8時30分～17時 ☎0555・922・2000
よりそいホットライン	毎日、24時間 ☎0120・222・9388
市保健センター	月～金曜日、8時30分～17時(年末年始・祝日を除く) ☎0555・951・3480

市民伝言板

このコーナーの催しは参加無料です。

◆ふれあい看護体験

〔問〕静岡県ナースセンター

☎0544・2022・1761

各病院等での簡単な看護体験、関係者との交流などを行うイベントです。申込期間 4月2日(月)～23日(月) ※開催日程、施設等の詳細は、ホームページをご覧ください。

ホームページアドレス
http://www.shizuoka-na.jp/

第8回東北支援チャリティうまいものマルシェ

〔問〕地域活性化NPO山王会

☎0555・962・3190

とき 3月11日(日)、10時～14時(雨天決行)

ところ 日枝神社(平町)

内容 東北物産品・ハンドメイド雑貨の販売、沼津の「食コーナー」等

※売り上げの一部は、東日本大震災の震災孤児の育英資金他に寄付します。※保健所等からの犬猫譲渡会も開催します。

入門太極拳体験会

〔問〕いきいき太極拳 浜田さん

☎080・3661・5432

とき 3月13日(火)・20日(火)9時30分～11時30分②13時～15時のいずれか

ところ 市民体育館第5練習場

対象 市内に住む55歳以上で医師から運動を禁止されていない人

定員 各15人程度

持ち物 飲み物、タオル、厚手の靴下

※当日、直接会場へどうぞ。

※運動のできる服装でご参加下さい。

中級者向け社交ダンス体験会

〔問〕神尾さん

☎0555・921・5388

中級者向けのダンス体験会です。

とき ①3月8日(木)、13時～14時30分
3月17日(水)、13時30分～15時

②3月14日(水)・28日(火)、13時

4月から国民健康保険制度が変わります

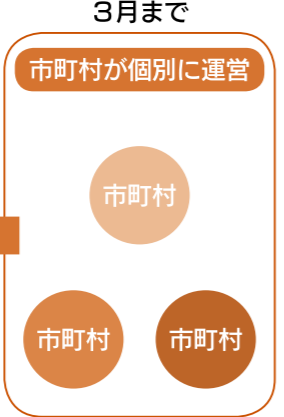
〔問〕国民健康保険課(給付係)

☎0555・934・4725

国民健康保険制度は、日本の国民皆保険の基盤となる制度ですが、構造的な課題を抱えています。そのよつな中、今後も安定的な国保運営を行うため、4月から都道府県も市町村とともに保険者となり、国民健康保険制度を担うことになりました。

制度改革へのご理解・ご協力をお願いします。

◆制度改革のイメージ



◆制度改革の背景(構造的課題)

- ・年齢構成が高く医療水準が高い
- ・所得水準が低く保険料の負担が重い
- ・財政運営が不安定になるリスクの高い小規模保険者が多い

◆制度改革による効果

- ・県が市町村の保険給付に必要な費用を全額交付することなどにより、市町村の財政が大きく安定します。
- ・県が統一的な国保運営方針を定め、市町村が担う事務の効率化、標準化、広域化を推進します。

◆加入者の皆さんの主な変更点

- ・被保険者証などに県名が記載されるなど、様式が変わります(4月以降の一番更新から)。

※詳細は、広報ぬまづ3月15日(土)と同時配布する国保だよりへお知らせします。

3 救急協力医

3月1日(木)～3月20日(火)

協力医は変更される場合があります
事前にご確認を!!
救急協力医テレホンサービス
☎ 055-958-0119

3月	内科		小児科		外科	
	平日 17時～21時 土曜日 12時～18時 日曜日、祝休日 8時～18時		平日 17時～21時 土曜日 12時～18時 日曜日、祝休日 8時～18時		平日 17時～21時 土曜日 12時～18時 日曜日、祝休日 8時～18時	
1(木)	おい医院 922-8886 北高島町	白十字小児科 933-5111 下香貴馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
2(金)	べっく・クリニック 921-1300 西沢田	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	清水館医院 993-2323 裾野市茶畑			
3(土)	させがわ病院 952-8600 大岡	田中医院 921-2053 高島町	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
4(日)	山本整形外科 989-8111 長泉町南一色 柿田川医院 973-3601 清水町柿田 鈴木(州)医院 993-0430 裾野市佐野	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	関外科 921-2185 花園町 山本整形外科 989-8111 長泉町南一色			
5(月)	本村クリニック 969-0001 大塚	すずきファミリー 960-0333 一本松	田沢医院 962-1205 大手町			
6(火)	大沢医院 931-1019 御幸町	さくま小児科 992-6303 裾野市茶畑	五十嵐クリニック 934-6700 志下			
7(水)	林(秀)医院 931-1120 住吉町	杉谷小児科 923-6543 筒井町	さくら胃腸科 994-1008 裾野市御宿			
8(木)	高桑医院 997-0486 裾野市岩波	よざ小児科 967-5722 原	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
9(金)	村岡クリニック 954-2000 大岡	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	守重医院 931-2511 我入道江川			
10(土)	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	坂小児科 931-3233 下香貴前原	聖隷沼津 952-1000 松下			
11(日)	望月医院 931-5362 下香貴宮脇 葉袋クリニック 933-0148 清水町徳倉 大坂屋クリニック 995-3100 裾野市佐野	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	駿東整形 922-8855 高沢町 ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田			
12(月)	こんどうクリニック 925-2420 岡宮	さくま小児科 992-6303 裾野市茶畑	こんどうクリニック 925-2420 岡宮			
13(火)	高遠内科クリニック 926-8739 東椎路	田中医院 921-2053 高島町	鈴木(州)医院 993-0430 裾野市佐野			
14(水)	森本クリニック 976-5221 長泉町竹原	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	頼川医院 921-5148 高島本町			
15(木)	森岡医院 962-1084 大岡	すずきファミリー 960-0333 一本松	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
16(金)	小林医院 966-7700 今沢	杉谷小児科 923-6543 筒井町	白石医院 951-4593 市道町			
17(土)	池田病院 986-1212 長泉町本宿	白十字小児科 933-5111 下香貴馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿			
18(日)	やぐちクリニック 973-3811 清水町伏見 山谷医院 966-5333 青野 須山診療所 998-0006 裾野市須山	りゅうじん医院 988-3133 長泉町下土狩	沼津整形 921-3791 共栄町 五十嵐クリニック 934-6700 志下			
19(月)	さほクリニック 999-3850 長泉町中土狩	よざ小児科 967-5722 原	田沢医院 962-1205 大手町			
20(火)	かとう内科医院 946-5562 大岡	さくま小児科 992-6303 裾野市茶畑	ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田			
耳鼻科	3月 4(日) 長谷川耳鼻咽喉科 0545-30-8733 富士市浅間町	11(日) 内藤耳鼻咽喉科 987-1717 長泉町桜堤	18(日) 本橋耳鼻咽喉科 972-1133 三島市東本町			
眼科	3月 4(日) はとり眼科 987-6789 長泉町中土狩	11(日) 三島総合病院 975-3031 三島市谷田	18(日) 桑名眼科 987-5575 長泉町下土狩			
産婦人科	3月 4(日) 島田産婦人科 972-6100 清水町伏見	11(日) 市立病院 924-5100 東椎路	18(日) 井関マタニティ 952-4103 八幡町			
歯科	3月 4(日) いしわた歯科医院 962-2124 大手町	11(日) 石濱歯科クリニック 923-4858 東椎路	18(日) i DENTAL CLINIC 951-7088 大手町			

救急協力医案内ホームページ <http://www.city.numazu.shizuoka.jp/kyouryokui/>

近隣市町の協力医についてはこちらへ 静岡県広域災害救急医療情報システム ☎0800-222-1199

沼津夜間救急医療センター ☎926-8699 ※お間違いないようご注意ください。 日の出町1-15

内科	小児科	外科
平日 20時30分～翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時～翌朝7時	平日 20時30分～翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時～翌朝7時	平日 20時30分～翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時～翌朝7時

●火災など災害情報テレホンサービス ☎ 055-926-0119

沼津市は、40歳以上の男性の40.3%、女性の12.5%がメタボリックシンドローム該当者または予備群と、県全体と比べて多くなっています。普段の生活を見直し、健康な体を目指しましょう!



メタボリックシンドロームの予防・改善に取り組もう!

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群とも呼ばれ、食べ過ぎ、運動不足等の不健康な生活が内臓脂肪の蓄積を招き、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスク(危険度)が高まっている状態のことです。この状態は、心臓病・脳血管疾患等の恐ろしい病気につながります。診断基準 腹囲が基準値(男性で85cm、女性で90cm)をオーバーし、加えて高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上当てはまる人



内臓脂肪セルフチェック

◆該当項目が多いほど要注意です

- 朝食の欠食、寝前の飲食がある
- 早食いで、食べる量が多い
- 外食、インスタント食品をよく食べる
- 漬物等、塩分の多いものを毎日食べる
- 甘い物等、間食を毎日とる
- 脂っこい物をよく食べる
- アルコールをほぼ毎日飲む
- 運動はめったにしない
- タバコを吸う
- 体重が増えてきた、お腹が出てきた

予防・解消するには・・・

●3食きちんと、夕食の時間は早めに

食事を抜くと、次の食事で最大限エネルギーを吸収し体脂肪として蓄えようとするためかえって太ります。特に朝ごはんは脳を目覚めさせる意味でも大切なのでしっかり食べましょう。

●歩く習慣を身につける

エレベーターではなく階段を使う、少し遠回りをするなど普段から歩くよう心がけましょう。

体重や腹囲を意識して測ることも効果的!他にも気をつけるポイントがあるので相談して下さい!



スキマ時間de骨密度・体組成測定

あなたの職場に、保健師・看護師が出向き、5分で手軽に健康チェック!内臓脂肪の減少や検査値改善などメタボ改善に向けた取り組みもサポートします。

測定内容 骨密度、体内年齢、筋肉量、基礎代謝レベル、内臓脂肪レベル、体脂肪率等
※申込方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。 [広報めまづ](#) [検索](#)

☎健康づくり課(保健センター) ☎055-951-3480

健診サポーター企業を募集しています!

メタボリックシンドロームを予防するにはまず健診を受けて体の状態を知ることが大切です。健診の受診率アップのためリーフレットの作成や配布、ポスター掲示や講演会・イベントへの協力等をしていただける企業を募集しています。

※申込方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。 [広報めまづ](#) [検索](#)



市立病院で人間ドックを行っています



人間ドックを受けて自分の体を知ろう!

平成30年度から利用者が自分に合った検査項目を自由に選択できるオーダーメイド対応になります。検査項目を削除、変更、追加することができるので料金をおさえたり、気になる項目を重点的に調べることも可能です。

人間ドックは病気の早期発見や予防・改善につながります。健康に過ごすためにも受診しましょう。

申込方法 検査希望日の3週間前までに直接または電話で
※詳細は、市ホームページをご覧ください。 [広報めまづ](#) [検索](#)

☎市立病院医事課 ☎055-924-5100



健康な体を目指そう!



お問い合わせは

各電話番号へ



戸田の塩

まるで雪のよう。
でも、あったかい

美味しい塩を作ることに誇りを持ち、いきいきと働く戸田塩の会のおかあさんたちの手によって生まれる戸田の塩は、身近なものを使って戸田の魅力を伝えたいというプロジェクトから商品化されたものです。

戸田地域では古くから駿河湾の海水を利用し塩作りが行われ、皇室に献上されたという記録もあったことから、塩でまちおこしをしたいと戸田のおかあさんたちは、日本各地だけでなくフランスにまで塩づくりのノウハウを学びに行ったそうです。

試行錯誤を重ねた末にたどり着いたのが、駿河湾沖を流れる黒潮を汲み上げ、薪を使ってじっくりと13時間かけて煮つめるといふ、ごくシンプルな製法でした。すくい上げたばかりの塩には、しょっぱさの中にほのかな苦味が。おかあさんたちは「クラシックを聴かせて熟成させると苦味がまるやかな味に変わるのよ」と秘密を教えてくださいました。

1日でわずか15kgしか採れない希少な塩を「日本一の塩よー」とおかあさんたちは胸を張ります。無添加でミネラルたっぷり。おかあさんたちの愛情が詰まった沼津ブランド認定の戸田の塩は、豊かな海を感じさせる沼津の誇りそのものではないでしょうか。