



至極の一品

アジフライ



沼津市は、令和5年7月1日に市制100周年  
きらり沼津。次の100年へ



# 至極の一品

# アジフライ



## 旬のアジを自宅で楽しむ

新型コロナウイルス感染症の影響によりお家時間が増えて以降、家庭料理に対する関心は高い傾向にあり、今年年齢や性別を問わず家庭で料理を楽しむことは、一般的になってきているといえるのではないだろうか。

家庭での料理は、ハンバーグや生姜焼き、からあげといった肉料理の割合が圧倒的に多く、アニサキス等の寄生虫に対する懸念や調理の手間ひま等の理由から、魚料理は敬遠されがちです。しかし、栄養の効果・効能の観点から「9割以上の人が魚料理を好んでいる」という調査結果もある等、日本人の魚食への関心は高いこともうかがえます。

夏に旬を迎える魚といえばアジ。水産資源の宝庫である駿河湾では古くから高品質なアジが水揚げされ、養殖活アジの収穫量日本一など、沼津で暮らす私達にとっても、特に馴染みのある魚です。また、良質なタンパク質のほか、脳を活性化させるDHAなどの脂質も多く含んでいます。1年を通じて出回っていますが「旬のアジ刺はタイ以上」と言われているほど、食した人を虜にさせる可能性を秘めています。

たたきや塩焼き、干物など様々な食べ方がありますが、今回の特集では子



誰でも自宅で簡単に!

# 絶品 アジフライの作り方

【How to make "Aji Furai"】

- 1 背開きしたアジの身側に軽く塩・胡椒を振り、1～2分後、水気をペーパーで拭き取ります。
- 2 小麦粉をまぶし、卵液にくぐらせ、両面にパン粉をつけます。パン粉をつける際は、手のひらで上から抑えつけるようにしましょう。パン粉の量は惜しまずに。生パン粉を使うと、よりサクサクした食感に仕上がります。
- 3 180度に熱したたっぷりのサラダ油に、皮目を上にして身の方から入れます。
- 4 30秒ほどでひっくり返し、両面がきつね色になるまでさらに30秒ほど揚げます。仕上げに再度身側を30秒ほど揚げます。
- 5 油を切って、キャベツなどと一緒に盛り付けて完成です。余熱でしっかり火が入るので、揚げすぎないように注意しましょう。



供から大人まで幅広く愛されているアジフライを取り上げ、沼津の魚の魅力に迫ります。明治時代以降、日本独自の料理として、多くの家庭で親しまれてきたアジフライ。自宅で作る際のポイントや普段とは一味違ったお洒落なレシピなどをご紹介します。「かっこよさ」に惹かれて、最近料理をはじめた人も必見です。



あなたの食卓を彩る  
とっておきの一品



プロが教える！  
【欧風料理店 aiai 伴シェフ】

## アジフライの ※ラビゴットソース

<材料> トマト：1/2 個、レモン：1/2 個、黄パプリカ：1/4 個、タマネギ：1/8 個、キュウリ：1/8 本、パセリ：少々、マスタードリーフ(水菜でも可)：1 枚、塩・胡椒：適量、エクストラバージンオイル：適量、酢：100cc(具材が浸るくらい)

※「ラビゴット」は、フランス語で、元気を回復させるの意

「アジフライ」と聞くと

定食のイメージを持つ人が多いと思いますが、  
実はお皿やソース、盛り付け方を変えるだけで  
コース料理の一品に出てくるようなお洒落な料理に  
早変わりすることをご存知ですか。

普段の食卓ではもちろん。

パートナーや友人を自宅に招いた時や、  
大切な記念日など、  
普段とは一味違った自分を魅せたい時にも活躍してくれる

おすすめのアレンジレシピを

地元の食材を使い欧風料理を提供している

伴シェフに伺いました。

材料は近くのスーパーで手に入るようなもので

調理工程はとてもシンプル。

料理が苦手な人でも簡単に作ることができます。

塩レモンが効いたすっきりとした味わいで、

揚げ物にもかかわらず

夏にぴったりの一品に仕上がります。

ぜひ一度、お試しください。

### 下準備

キュウリは輪切りに、タマネギはスライスします。塩揉みして水分が出たら絞り、1日ほど酢につけておきます。

### ステップ1

トマト、パプリカ、キュウリを5mm角にカットし、タマネギ、パセリはみじん切りにします。



### ステップ2

ボウルにカットした食材、塩レモンを入れ、混ぜ合わせ、エクストラバージンオイル、塩・胡椒を加えます。



### ステップ3

アジフライに混ぜ合わせたソースをかけ、マスタードリーフを添えて完成です。



### ※塩レモンの作り方

<材料(レモン1個に対して)>

砂糖：小さじ2杯、粗塩：小さじ1杯

レモンの皮についたワックスを取るためにサッとお湯に通してから、皮をむかずに5mm角にカットします。

その後、砂糖、粗塩と一緒に瓶やタッパーなどに詰め、軽く振って1日ぐらい置いたら完成です。



# 日本一のアジでまちを元気に 沼津内浦漁協直営 いけすや

お店の扉を開けると「いらっしやいませー！」と元気な声で迎えてくれる内浦漁協直営食堂の「いけすや」では、都内の料亭で使われるほど確かな美味しさと知られる養殖アジを、目の前の海から水揚げされた鮮度抜群の状態でお食いただくことができます。

漁師のまちで地元の漁業に間近で触れてきた内浦漁協の皆さんが、後継者不足や魚離れが進む現状に危機感を感じ、地元を元気にするためにオープンしたいけすや。「市民の皆さんには、内浦はもちろん、市内の色々な所で美味



しい魚を食べてもらいたいです。それが、沼津の漁業が盛り上がることもつながると思うんですよね」と店長の土屋さんは語ります。

市内には内浦漁協の他にも、我入道、静浦、戸田の3カ所に漁協があり、朝市や直売所の運営等、それぞれの特色を活かした取組に加え、商品の共同開発等、4つの漁協が連携した取組も始まっています。

いつでも新鮮な魚を取り揃えている沼津の漁協に、ぜひ一度足を運んでみてください。

## DATA

住所 / 内浦小海 30-103 電話 / 055-943-2223  
 営業時間 / 11:00~15:00(ラストオーダー14:30) 定休日 / 水・木曜日  
 アクセス / 【車】国道414号線を南へ進み、口野放水路交差点を右方向へ県道17号線に入り約4 km先右側  
 / 【バス】JR 沼津駅より東海バス西浦線に乗車し、「小海」バス停下車すぐ  
 駐車場 / あり(無料)

## いけすやといえばコレ！

# 活あじふらい定食

鮮度抜群の「いけすやの活あじ」を贅沢にフライにすることで、その旨味はもちろん、極上の身のふわふわな食感と揚げたてサクサクの食感が織り成すハーモニーは、まさに絶品です。

お客さんから「これを食べたら、もう他のアジフライは食べられない」という言葉をもらうことがあるほどの大人気メニューです。



## 地元の海の幸で 沼津をもっと元気に

本市は日本一深い駿河湾沿岸に位置し、砂浜やリアス海岸など変化に富んだ長い海岸線は水産資源の宝庫です。多くの魚が市内の漁港で水揚げされ、各家庭や飲食店でいろいろな食べ方で楽しまれています。

今回の特集では、本市に馴染みがあり、夏に旬を迎えるアジの美味しい食べ方の一つとして、アジフライをご紹介します。

これを機に、改めて地元の海の幸で食卓を彩って、沼津の魅力を再発見してみませんか。地元の食材の美味しさに触れ、楽しむことは、本市の水産業を盛り上げるだけでなく、生産者や消費者が互いに支え合う関係をつくり出し、持続可能な地域社会の構築にもつながります。

令和5年には、海にちなんだグルメが全国各地から集まる「Sea級グルメ全国大会」が本市で開催されます。一大イベントに向け、一丸となって沼津の水産業を盛り上げていきましょう。まずは今晚、地元のアジを使ったアジフライを堪能してみませんか。



Proud NUMAZU



# 無料招待券

9月3日(土)、16時キックオフ  
愛鷹広域公園多目的競技場

- ※1枚で家族全員が利用できます。
- ※小学生以下は保護者同伴です。
- ※コピー不可。



## 愛鷹を青に染めよう！市民無料招待試合

～沼津市×ラブライブ！サンシャイン!! Aqours 全力地元愛デー～

9月3日(土) 16時キックオフ(開場 14時)  
vs 鹿児島ユナイテッド FC in 愛鷹広域公園多目的競技場



# 沼津市民スペシャルサンクスマッチ アスルクラロ沼津を応援に行こう

レッツゴーアスル



お問い合わせは  
各電話番号へ

J3を舞台に奮闘するアスルクラロ沼津。今季最大の盛り上がりとするため、市民無料招待試合を開催します。市民一体となり、アスルクラロ沼津を応援しましょう！

会場には、東レアローズ・ベルテックス静岡・レバンテフジ静岡など、沼津周辺のプロスポーツチームが大集合。各種体験が楽しめるほか、J3 屈指のグルメブース「アスルチキン」も展開。さらに「ラブライ

ブ！サンシャイン!!」の声優2名の来場が決定しました。

ぜひ、家族や友人と一緒に楽しんでください。

### 無料招待券について

- ※右上の招待券を、入場ゲート手前の「沼津市民ブース」で提示してください。
- ※無料招待以外の観戦には入場料がかかります。

※沼津駅北口発着の路線バスをご利用ください。

※新型コロナウイルス感染症対策やイベント情報等の詳細は、市ホームページ  
またはアスルクラロ沼津ホームページをご覧ください。

[広報めまづ](#) [検索](#) [ホームページ](#)



☎アスルクラロスルガ(株) ☎055-929-8811 ☎ウイズスポーツ課 ☎055-934-4843

応援の  
ついでに

### マイナンバーカードを作りませんか

市民無料招待試合会場でマイナンバーカードの出張申請受付を行います。カードは後日、本人限定郵便にて郵送するので受け取りに来る必要がありません。試合を観るついでにカードを作ることができて、受け取りも便利なこの機会に、ぜひマイナンバーカードを作りませんか。



- と き 9月3日(土)、13時～16時
- と ころ 多目的競技場前(アスルキッチン横)
- 対 象 沼津市に住民登録があり、2カ月以内に転出予定のない人

**持ち物** 通知カード、本人確認書類(運転免許証等公的機関が発行した顔写真付きのもの1点、またはそれ以外のもの2点)

※通知カードを持っていない場合は、運転免許証等公的機関が発行した顔写真付きのもの2点、または顔写真付きのもの1点とそれ以外のもの1点が必要です。

マイナポイント第2弾実施中!!

最大20,000円分の  
マイナポイントがもらえる!

※9月末までに申請したカードが対象です。



※荒天等で試合が中止の場合は、出張申請受付も中止とします。

※詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

☎市民課 ☎055-934-4721



市ホームページ

お知らせ

ぬましんCOMPASSで  
テレワークしませんか

「TENTO ぬまづ」の coworking space を  
COMPASS テレワーク利用空間として無料開放します！

ぬましん COMPASS は、沼津信用金庫が運営するシェアワークプレイス。Coworking space、シェアオフィス、ワークショップスタジオがひとつとなったコミュニティプラットフォームです。

沼津駅前リコー商店街の沼津信用金庫駅北支店をリノベーションし、沼津のまちを舞台に新しい価値を生み出す起業家やリモートワーカーなどのクリエイティブパーソンなどが集まったり、地元企業のサテライトオフィスとして活用できるなど多様な人材が集まる場所です。共に考え、対話しながら地域や社会に対してチャレンジできるきっかけを掴む環境が整っています。



施設や申込の詳細はこちら

利用案内

- とき 月・水・金曜日(祝日を除く)
  - 時間 9時～17時
  - ところ ぬましん COMPASS(高島町)
  - 定員 1日3人
  - 申込方法 使用希望日の前日(平日)17時までに電話またはメールで
- ※使用状況によっては、利用できない場合もあります。  
※詳細は、お問い合わせください。



産業戦略推進室  
055-934-4744

ぬましん COMPASS ☎055-957-1010  
numazu@compass.jp

お知らせ

あなたの就職を  
応援します！

合同就職面接会「ぬま job フェア」

市内に本社または事業所がある企業約40社が参加します。対面形式で企業の採用担当者と直接話ができます。就職相談や履歴書作成指導などの特設ブースもあるほか、採用につながるケースもあります。



- とき 8月27日(土)、13時～16時15分
- ところ キラメッセぬまづ多目的ホール
- 対象 市内の企業への就職を希望する学生または概ね45歳未満の人
- 定員 約800人
- 申込方法 8月26日(金)、17時までにホームページまたは電話で



※詳細は、ホームページをご覧ください。  
※定員に達しない場合は、当日参加も可能ですので、直接会場へどうぞ。

株式会社東海道シグマ ☎0120-071-015

商工振興課  
055-934-4749

沼津市キャリアデザイン相談センター

職業適性診断やアドバイス、電話・対面・オンラインでの就職活動支援のほか、市内で開催される就職支援イベントの情報発信をしています。ぜひ、ご利用ください。



- とき 平日、10時～17時
- ところ 第一生命ビルディング2階(大手町)
- 対象 市内の企業への就職を希望する概ね45歳未満の人



※オンライン相談を希望する場合は、電話予約が必要です。ホームページ  
※詳細は、ホームページをご覧ください。

沼津市キャリアデザイン相談センター  
☎0120-071-015

今年は終戦から77年目を迎えます。私達が平和に暮らす今の社会を作るために、多くの人々の犠牲があったことを忘れず、戦争の悲惨さを次世代に伝えていくことは、私達の責務です。

### 沼津市は核兵器廃絶平和宣言都市です

市は、核戦争の悲劇を繰り返すことなく、真の平和の実現を求めて努力することを決意し、昭和62年3月に核兵器廃絶平和都市宣言をしました。



### 「原爆と人間」パネル展

原爆の悲惨さを伝えるため、「原爆と人間」のパネル展を行います。

とき 8月6日(土)～16日(火)  
ところ 市立図書館4階展示ホール  
☎総務課 ☎055-934-4712

### 8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です

戦没者・戦災死者の霊を慰め、世界の恒久平和を祈念するため、式典を挙ります。

とき 8月15日(月)、11時50分から  
ところ 市民文化センター小ホール  
定員 100人程度

※当日、直接会場にお越しください。  
※式典に先立ち、10時30分から沼津市遺族会主催による戦没者戦災死者慰霊法要を行います。

☎社会福祉課 ☎055-934-4824

戦没者を追悼し、世界平和を祈念するため、記念日には黙祷を捧げましょう。

#### ●広島平和記念日

とき 8月6日(土)、8時15分(原爆投下時刻)

#### ●ながさき平和の日

とき 8月9日(火)、11時2分(原爆投下時刻)

#### ●終戦記念日

とき 8月15日(月)、正午

☎総務課 ☎055-934-4712

平和の尊さについて  
考えてみましょう

お問い合わせは  
各電話番号へ

多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う「敬老の日」。今年度の「長寿を祝う会」は、全地区を対象とし、公募型抽選にて、10月28日(金)に市民文化センターで開催します。

### 長寿祝金と祝品をお送りします

長寿をお祝いして、祝金をお渡しします。対象者には、8月上旬に口座振込申出書を送付します。必要事項を記入の上、同封の返信用封筒で返送してください。指定の口座に振り込みます。祝品は、9月中旬頃から順次対象者に発送します。

対象者(基準日：9月15日)	祝金	祝品
77歳の人(昭和19年9月17日～昭和20年9月16日生まれ)	5,000円	—
88歳の人(昭和8年9月17日～昭和9年9月16日生まれ)	10,000円	沼津茶
95歳以上の人(昭和2年9月16日以前生まれ)	10,000円	沼津茶

※7月15日時点で沼津市に住民登録がある人

### 敬老祝状に「敬老の日」にちなんだ絵手紙の最優秀作品を掲載してお届けします

小学生を対象に「敬老の日」にちなんだ絵手紙を募集し、最優秀賞は山田和華さん(大岡南小学校3年)の作品に決定しました。75歳以上の人には、最優秀作品を掲載した敬老祝状を9月上旬までにお送りします。

※入賞作品は、8月22日(月)～26日(金)に市役所1階掲示板に展示します。全作品は、9月1日(木)～21日(火)にキラメッセぬまづエントランスギャラリー及び10月28日(金)の「長寿を祝う会」にあわせ市民文化センター大ホール入口に展示します。

※「長寿を祝う会」の詳細は、敬老祝状をご覧ください。



☎長寿福祉課  
☎055-934-4834

いつもありがとう  
「敬老の日」

ぬまづ観光ボランティアガイド養成講座参加者を募集します。  
ぬまづ観光ボランティアガイドと一緒に、沼津の歴史・文化を  
学び、魅力を再発見しませんか。

# 観光ボランティアガイドで 活躍してみませんか

## ぬまづ観光ボランティアガイドって何？

市外などからの観光客をおもてなしするボランティアとしての観光ガイドをはじめ、郷土学習のお手伝いや地元観光資源のPRなど、沼津を盛り上げる活動を続けている団体です。

と き	集合場所	内 容
8月27日(土)、10:00～12:00	サンウェルぬまづ	養成講座説明会
9月10日(土)、9:30～12:00	千本浜公園 八角池	潮の音プロムナード(千本浜公園～びゅうお)
24日(土)、9:30～12:00	沼津御用邸記念公園	沼津御用邸記念公園
10月8日(土)、9:30～12:00	明治史料館	沼津の歴史・文化を学ぶ
22日(土)、9:30～12:00	沼津駅南口ローラde前	沼津まちなかを歩く
11月5日(土)、9:30～12:00	第二地区センター	ガイド活動について

募集人数 15人程度

申込方法 住所、氏名、年齢、電話番号を明記して郵送またはファクスで

申込期限 8月20日(土)(必着)

※説明会の詳細は、申込以降に連絡します。

④ぬまづ観光ボランティアガイド(沼津観光協会内) 〒410-0801 大手町1-1-1  
アントレ2階

☎055-964-1300 FAX055-964-1301



講座の様子

④観光戦略課

☎055-934-4747

沼津市には約4,600人の外国人が暮らしています。多文化共生のための第一歩。お互いをよく知るためにも、まずは外国語を学んでみませんか。

## 🌐 NICE 中国語入門講座 2022(二期)

と き 9月7日～11月9日の水曜日、19時～20時30分(全10回)

ところ 市民文化センター第5会議室他

内 容 中国語学習経験のない人を対象とした入門講座

定 員 15人(先着順)

受講料 3千円(別途テキスト代580円)

申込方法 8月8日(月)、9時から電話で

※しずおか県民カレッジ連携講座です。

◆いずれも

④ぬまづ国際交流協会事務局(地域自治課内) ☎055-934-4717

## 🌐 第91回 国連外国語講座

時 間 18時45分～20時45分

ところ 沼津労政会館(高島本町)

定 員 各20人

受講料 2万円(別途教材費)

申込期限 8月31日(水)

※申込方法等の詳細は、お問い合わせください。

④公益財団法人静岡県国際交流協会

☎054-202-3411

## 🌐 後期 NICE 英会話教室(初級)

と き 9月8日～11月17日の木曜日、19時～20時30分(全10回)

ところ 市民文化センター第3練習室

内 容 海外でホームステイをする時などに役立つ英会話

定 員 20人程度(先着順)

受講料 3千円

申込方法 8月9日(火)、9時から電話で

※しずおか県民カレッジ連携講座です。



クラス	と き	内 容
初級	9月27日～11月29日の火曜日(全10回)	簡単な文章で話せるようになる
初中級	9月29日～12月8日の木曜日(全10回)	実用的に使えるフレーズを増やす
中級	9月30日～12月2日	表現力を高め自然な英語を目指す
上級	の金曜日(全10回)	幅広いトピックについてディスカッションする

# 各種外国語講座のご案内

④地域自治課

☎055-934-4717

お知らせ

市では、リサイクルを促進するため、業者と協定を結び、家庭で不要となった小型家電を宅配便で回収する取組を始めました。ぜひ、ご活用ください。

どうして回収するの？

パソコンや携帯電話等の小型家電に含まれる貴金属やレアメタルは貴重な資源です。これらを有効活用するために回収とリサイクルが義務付けられています。使用済小型家電は購入店やメーカーに問い合わせで回収することもできますが、便利な宅配便での回収もご活用ください。

どうやって利用するの？

- 回収料金** パソコンを含む場合は、1箱無料  
パソコンを含む場合の2箱目以降またはその他小型家電の場合は、1箱1,650円（別途決済手数料がかかります）
- サイズ・重さ** 縦・横・高さの合計が140cm、重量が20kg以内
- 申込方法** ・リネットジャパンリサイクル株式会社のホームページで  
・市ホームページにある申込書を記入し  
・ウェブで [広報めまづ](#) [検索](#)

申込  
準備  
引渡

ホームページまたはファクスで申込をする  
パソコン等のデータを消去して、ダンボールに詰める  
希望日時に自宅に引取に来る宅配業者にダンボールを渡す



手順は簡単！

不要になったパソコン等を回収します

※詳細は、ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

☎リネットジャパンリサイクル株式会社 ☎0570-085-800



ホームページ

小型家電のリサイクルボックスもあります！

携帯電話やノートパソコン、デジタルカメラ等10品目とその付属品を回収するボックスを設置していますので、ご活用ください。データは必ず消去してから出してください。

ところ 各地区センター、市役所、市立図書館、市民体育館

☎クリーンセンター管理課

☎055-933-0711

お知らせ

経済的に困っている人に対し、専門の支援員が就労準備から生活全般にわたりお話を伺います。一人ひとりに応じた支援計画を立て、関係機関等と連携し、自立に向けた支援を行います。

こんなお悩みありませんか？

- ◆就労先が見つからない
- ◆子供を塾に行かせる余裕がない
- ◆借金や家計のやりくりに困っている
- ◆生活に困っているが相談先が分からない



相談内容に応じた支援を行います

◆就労に向けた支援

すぐに就労することが困難な人に対し、生活や社会適応力の習得や作業訓練の機会を提供します。

◆家計改善の支援

家計表を使い、収入・支出・その他家計の状況を把握し、立て直しをする支援を行います。

◆子供への学習支援

生活困窮世帯の中学生等とその保護者に、学習支援や進学、中退防止等に関する支援を行います。

◆住居確保の支援

離職や収入減少により住居を失った人や家賃の支払いに困っている人に、条件付きで一定期間家賃相当額を支給します。

ご相談はこちらへ

沼津市自立相談支援センター ☎0120-86-1620

とき 9時～17時45分（日曜日、祝・休日、第3月曜日、年末年始を除く）

ところ サンウェルぬまづ2階

※相談は無料です。お気軽にお問い合わせください。

お気軽に  
どうぞ



一人で悩まず相談を生活困窮者自立支援

☎社会福祉課

☎055-934-4863

広報めまづ  が付いている記事は、市ホームページの「広報めまづ」から詳細をご覧ください。

## 催し

### 沼津御用邸で夏の緑日

御用邸に出店が集まります。夏休みの思い出づくりには、縁日で遊んでみませんか。

**とき** 8月11日(祝)・13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)、10時～16時

**ところ** 主馬前広場

**内容** わた菓子、ポップコーン、スパーボールすくい、ヨーヨー釣り、水鉄砲作り、宝探し等(全有料)

**入園料** 大人100円、小・中学生50円

※荒天等で中止・変更する場合があります。



問 沼津御用邸記念公園

☎0555・931・0005

問 緑地公園課(利用推進係)

☎0555・934・4796

### 南部浄化センター施設見学会

9月10日の「下水道の日」にちなみ、終末処理場の施設見学云々を行います。

**とき** 9月10日(土)、10時～11時30分

**ところ** 13時～14時30分

南部浄化センター

**対象** 市内に住む人

**定員** 各20人(先着順)

**申込方法** 8月8日(月)、9時から電話で



問 水道総務課(経営係)

☎0555・934・4882

### 県民の日記念企画展 光治良の欧州体験(第1回)展示説明会

県民の日を記念し、開催中の企画展の説明会を開催します。

**とき** 8月21日(日)、10時30分～11時、13時30分～14時、15時30分～16時

**ところ** 芹沢光治良記念館

**定員** 各8人(当日各回の開始30分前より、記念館事務室で先着順で受付)

※県民の日を記念し、入館料と参加費は無料です。

問 芹沢光治良記念館

☎0555・932・0255

### 社会を明るくする運動 ふれあいコンサート2022

7・8月の「社会を明るくする運動」の一環として、ふれあいコンサートを開催します。

**とき** 8月21日(日)、13時30分～15時30分

**ところ** 片浜地区センター大会議室

**内容** ウクレレ演奏(ホアロハママツ)、更生保護PR寸劇(沼津地区保護司会)、太鼓クラブによる演奏(原東小学校)

※当日、直接会場へご来場ください。

問 社会福祉課(福祉企画室)

☎0555・934・4824

### 「第2弾伊豆・富士山歴史絵巻Webスタンプラリー With 神奈川」開催中

大河ドラマ「鎌倉殿の13人」ゆかりの史跡をめぐるスタンプラリーを9月30

日(金)まで開催しています。

#### 参加特典

- ・スタンプ取得条件に応じた各種景品の抽選に応募可能です。
- ・協力店舗でスタンプを提示すると、各種特典が受けられます。

※于エックポイント、スタンプ取得条件等の詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ

問 県東部地域局

☎0555・920・2005

問 観光戦略課(観光企画係)

☎0555・934・4747

## 講座・教室

### 指導力向上研修「ペップトークで勇気を与えよう」

ペップトークとは、スポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチです。

家庭や職場でも実践できる「ミニコミュニケーションスキル」を学びましょう。

**とき** 9月11日(日)、13時30分～15時

**ところ** サンウエルぬまづ多目的ホール

**定員** 150人(先着順)

**申込方法** 8月8日(月)、12時から専用フォームで



専用フォーム

問 ウィズスポーツ課(市民体育館)

☎0555・922・7200

### 千本プラザ 男性対象健康教室

「体組成測定&ヨガ体験」

**とき** 8月20日(土)、23日(日)、18時30

分～20時

#### ところ

軽運動室

**内容** ①体組成測定と数値の見方

②ヨガ体験

**講師** ①保健センター職員

②草場聡子さん(ヨガインストラクター)

**対象** 概ね70歳以下の男性

**定員** 各15人(先着順)

**持ち物** 飲み物、タオル、ヨガマット(持っている人)

**申込方法** 8月8日(月)、12時30分から電話で

問 千本プラザ

☎0555・962・3313

問 長寿福祉課(生きがい推進係)

☎0555・934・4834

### サンウエルぬまづ「中級者のためのパソコン講座」

エクセルの関数(VLOOKUP・IF)とデータベース機能を学びます。

**とき** 9月2日(金)・9日(金)・16日(金)、18時～20時(全3回)

**ところ** OALルーム

**対象** 市内に住み、全回参加できる人

**定員** 8人(申込多数の場合は抽選)

**持ち物** 筆記用具、USBメモリ

**申込方法** 8月19日(金)まで専用フォームで



専用フォーム

問 サンウエルぬまづ

☎0555・922・2020

問 社会福祉課(福祉企画室)

☎0555・934・4824



古文書解読入門講座

とき 9月3日～10月1日の土曜日  
9時30分～11時30分(全5回)  
ところ 明治史料館講座室  
対象 初めて古文書にふれる人  
定員 30人(先着順)  
持ち物 筆記用具、くすし辞典(持っている人)  
申込方法 8月23日(火)、9時から直接または電話で

申請明治史料館

☎0555・934・4775

野菜づくり講座

とき	内容
8月22日(月) 10時～11時30分	秋からの野菜づくり
5年7日(火) 13時30分～15時	(秋・冬野菜)
令和2年2月7日(火) 13時30分～15時	春からの野菜づくり (春・夏野菜)

ところ 市民文化センター大会議室  
講師 石川靖さん(一般社団法人日本種苗協会ソートアドバイザー)

定員 各35人(先着順)  
申込方法 8月9日(火)、8時30分から電話で(受付は土・日曜日、祝日を除く)



※同日の午前と午後は、同じ内容です。どちらかをお選びください。

申請公益財団法人沼津市振興公社

☎0555・934・4884

問農林農地課(農地係)

☎0555・934・4775

いきいき体操教室

とき 9月8日～29日の木曜日、10時～11時15分(全4回)  
ところ 第二地区センター大会議室  
内容 体操初心者向けのストレッチや、無理なく取り組める運動  
対象 市内に住む概ね65歳以上で、医師から運動を禁止されていない人  
定員 30人(申込多数の場合は抽選)  
申込方法 8月19日(金)、17時まで電話で

申請静岡県総合健康センター(シンコースポーツ棟)

☎0555・973・7000

問長寿福祉課(高齢者支援係)

☎0555・934・4835

障がいのある人のためのソープカービング教室

とき 9月10日(土)、10時30分～11時30分  
ところ サウンエルぬまづ可動間仕切り会議室  
対象 市内に住む身体障害者手帳または療育手帳を持つ18歳以上の  
定員 10人(申込多数の場合は抽選)  
参加料 500円(材料費)  
申込方法 8月25日(木)までに電話またはファクスで

申請生活支援センターあしたか

☎0555・923・7981

問障がい福祉課(支援係)

☎0555・934・4830

問障がい福祉課(支援係)

☎0555・934・2631

募集

「社会を明るくする運動」作文コンテスト作品

犯罪や非行のない明るい社会づくりについて感じたこと等をテーマとした作文を募集します。  
応募規格 400字詰め原稿用紙3～5枚(応募は原本のみ)  
対象 市内に通学する小・中学生  
応募方法 直接または郵送  
応募期限 8月31日(必着)  
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



広報ぬまづ 検索

申請社会福祉課(福祉企画室)  
〒410・8601 沼津市役所  
☎0555・934・4824

令和5年二十歳の議会参加者

大人としての自覚と市政への関心を喚起する場として開催する、二十歳の議会(旧新成人議会の参加者を募集します)。  
とき 令和5年1月8日(日)、14時～15時  
ところ 市役所3階市議会本会議場  
対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人



募集人数 1人  
申込方法 8月24日(木)までに住所、氏名、電話番号、出身中学校、メール

アドレスを電話またはメールで  
申請生涯学習課(青少年係)  
☎0555・934・4871  
syo-gakusyuu@city.numazu.lg.jp

沼津市明治史料館協議会委員

任期 11月1日から2年間  
応募資格 市内に住む18歳以上の人  
公募人数 2人  
選考方法 「私の見た明治史料館」をテーマとした小論文(800字程度)及び面接  
応募方法 履歴書と小論文を直接、郵送またはメールで  
応募期間 8月2日(火)～31日(必着)

申請明治史料館

〒410・0051 西熊堂372-1  
☎0555・923・3335

cul-meiji@city.numazu.lg.jp

沼津市民文化センター運営審議会委員

任期 11月1日から2年間  
応募資格 市内に住む18歳以上の人  
公募人数 2人  
選考方法 「これからの市民文化センターに期待あること」をテーマとした小論文(千字以内)及び面接  
履歴書と小論文を直接、郵送またはメールで  
応募期間 8月2日(火)～31日(必着)

申請文化振興課(文化事業係)

〒410・8601 沼津市役所  
☎0555・934・4812

cul-sinkou@city.numazu.lg.jp

## 沼津市立小中学校通学区 審議会委員

**任期** 11月12日から2年間  
**応募資格** 市内に住む18歳以上の人  
**公募人数** 2人  
**選考方法** 「地域社会と学校」をテーマとした小論文(千字程度)及び面接  
**応募方法** 履歴書と小論文を直接、郵送またはメールで  
**応募期間** 8月8日(月)～9月6日(火)(必着)

**申請** 学校教育課(学事係)  
 〒410-8601 沼津市役所  
 ☎0555-934-4808  
 gaku-kyouiku@city.numazu.lg.jp

## 歴史民俗資料館協議会委員

**任期** 11月1日から2年間  
**応募資格** 市内に住む18歳以上の人  
**公募人数** 2人  
**選考方法** 「歴史民俗資料館」のぞむもの」をテーマとした小論文(1,200字程度)及び面接  
**応募方法** 履歴書と小論文を直接、郵送またはメールで  
**応募期間** 8月2日(火)～31日(水)(必着)

**申請** 歴史民俗資料館  
 〒410-0822 上香貫書庫2802-1  
 ☎0555-934-9209  
 cul-rekmin@city.numazu.lg.jp

## 税に関する作品

**募集作品** 習字(課題「税と生活」)、ポスター・作文(税に関するもの)  
**対象** 習字、ポスター＝小学校6年生、作文＝中学生

**応募方法** 8月31日(水)までに学校に提出  
**申請** 納税管理課(管理係)  
 ☎0555-934-4730



昨年度の応募作品

## 市営住宅の入居者

募集団地	戸数	募集団地	戸数
石田団地	1	自由ヶ丘団地	1
西井出団地	1	原団地	1
八重団地	1	植松Yコーポ(東間門)	2

※住宅の駐車場には限りがあります。  
 ※入居可能日は10月下旬です。  
**申込資格** 次の要件を全て満たす人  
 ①現に同居または同居しようとする親族がいること(自由ヶ丘団地、八重団地、植松Yコーポ(1戸)は6歳以上または障害者手帳を持っている人等は単身者可) ②条例に定める収入基準に合うこと ③市内に住むか通勤していること ④現に住宅に困窮していること ⑤暴力団員でないこと(同居者を含む)等

**申込方法** 8月15日(月)・16日(火)・17日(水) 8時30分～17時に直接  
**抽選日** 8月29日(月)、13時30分から  
 ※申込多数の場合は、公開抽選です。  
 ※初めて申し込む人は、申込期間前に市

役所6階住宅営繕課へお越しください。  
 ※今回の募集で入居決定がなかった住戸は、9月5日(月)から先着順で申込を受け付けます。  
 ※詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

**申請** 住宅営繕課(市営住宅管理係)  
 ☎0555-934-4792

## 県営住宅の入居者

県営住宅の入居者を毎月募集しています。  
**発表日** 毎月10日  
**受付期間** 毎月10日～18日  
 ※申込方法等の詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。  
**申請** 県住宅供給公社東部支所  
 ☎0555-920-2271



ホームページ

**申請** 住宅営繕課(市営住宅管理係)  
 ☎0555-934-4792

## パパ・ママと一緒に遊ぶ はじめての英語 フینگリッシュデビュー

**とき** ①8月27日(土)②9月15日(木)③10月15日(土)

**ところ** サンエルぬまづ多目的ホール  
**対象** クラスによって異なります  
**定員** 各25組(申込多数の場合は抽選)  
**申込方法** 専用フォームまたは電話で  
**申込期限** ①8月18日(水)②9月6日(火)③10月6日(水)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。  
**申請** 生涯学習課(市民学係)  
 ☎0555-934-4870



専用フォーム

## 令和4年度世界エイズデー ポスターコンクール作品

**応募部門** 小・中学生の部、高校生の部  
**テーマ** 一般の部  
**一人ひとりがHIV感染予防に取り組むことを訴えるもの、HIV陽性者・エイズ患者への理解と支援を呼びかけるもの、HIV検査の受検を呼びかけるもの**  
**応募規格** B3版または四つ切画用紙のサイズで縦向き  
**応募期限** 9月5日(月)(消印有効)

※詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。  
**申請** エイズ予防財団事務局  
 ☎03-52259-1811



ホームページ

**申請** 健康づくり課(保健センター)  
 ☎0555-951-3480

## 市立図書館「わが家のペット写真展」作品

9月に開催する写真展で展示するペットの写真と紹介文を募集します。  
**応募方法** 図書館または図書館ホームページに  
**応募期限** 8月30日(火)消印有効  
 ※応募方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ

**申請** 市立図書館(管理・事業係)  
 ☎0555-952-1234

## 明るい選挙啓発ポスター

募集作品 明るい選挙を呼びかけるポスター

応募規定 画材は自由、サイズは画用紙の四つ切か八つ切、またはそれに準ずる大きさ

対象 市内に住むか通学する小・中学生、高校生

応募方法 9月9日(金)までに作品の裏右下に県名、学校名、学年、氏名(ひらがな)を明記して直接または学校に提出

④選挙管理委員会事務局

☎0555・934・4815



昨年度の応募作品

## お知らせ

### 水道料金納付の夜間相談窓口

とき 8月9日(火)、17時15分～20時  
ところ 水道部庁舎1階水道サービス課

④水道サービス課(料金係)

☎0555・934・4853

### 8月31日(水)は国民健康保険料第2期の納期限です

期限までに忘れずに納めましょう。

### 国民健康保険料納付の休日相談窓口

とき 8月14日(日)、9時～12時  
ところ 市役所1階国民健康保険課

④国民健康保険課(収納係)

☎0555・934・4727

### 8月31日(水)は市県民税第2期の納期限です

期限までに忘れずに納めましょう。

④納税管理課(納税推進係)

☎0555・934・4732

### Jアラートの情報伝達訓練の実施

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、緊急地震速報や津波警報、弾道ミサイル攻撃に関する情報等を、同報無線で瞬時に市民の皆さんに伝達するものです。

とき 8月10日(火)、11時頃

内容 「これはJアラートのテストです」

を3回繰り返す

④危機管理課(防災地震係)

☎0555・934・4803

### 複十字シール募金活動

複十字シール募金は、結核予防の普及・啓発活動や開発途上国の結核対策支援などに活用させていただきます。8月から自治会ごと結核予防婦人会を通じて募金活動を行いますので、ご協力をお願いいたします。

④健康課(健康センター)

☎0555・934・4800



### 8月は「道路ふれあい月間」8月10日は「道の日」です

「明らかに『お先にどうぞ』が言えた朝」

市では、道路を安全で快適に利用できるように、道路パトロールを実施し、維持管理に努めています。道路の損傷を見つけた場合は、お知らせください。また、自分の家の敷地から道路に庭木の枝葉等が伸びないようにするなど、自宅の周りを点検しましょう。

④道路管理課(管理係)

☎0555・934・4788

### 夏季フードドライブの実施

市では、様々な理由で食に困っている人に、企業や個人から譲り受けた食品を無償で提供する「フードドライブ」を行っています。市役所等に食品回収箱を設置しますので、食品の無償提供にご協力ください。

設置期限 8月31日(水)

設置場所 市役所1階総合案内横、各市民窓口事務所、サンウエルぬまづ2階沼津市社会福祉協議会前他



対象食品 お米、缶詰、インスタント食品、レトルト食品などの未開封で賞味期限が2カ月以上あり、常温保存できる食品(生鮮食品は除く)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

④社会福祉課(生活支援係)

☎0555・934・4803

広報めまづ

### 農地を適正に管理しましょう

農地を持っている人や借りている人は、適正な農地の管理をお願いします。休耕の農地に雑草が生い茂っている場合は、周囲に影響を及ぼすことのないように草刈りをしましょう。

④農林農地課(農地係)

☎0555・934・4757



### 公共下水道への接続を お願いいたします

下水道が整備された地域では、下水道法や沼津市下水道条例により、下水道の利用が可能になった日から次の期間内に接続するよう義務づけられています。

- ・下水道への接続…6カ月以内
- ・くみ取りから水洗便所へ改造し、下水道へ接続する場合…3年以内

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

④水道サービス課(給排水サービス係)

☎0555・934・4856

### 一人暮らし高齢者等実態調査

9月1日を基準日とする「一人暮らし高齢者等実態調査」を行います。8月中旬から民生委員が70歳以上の一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯等に伺いますので、ご協力をお願いします。

④長寿福祉課(高齢者支援係)

☎0555・934・4835

広報めまづ

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載内容が変更となる場合があります。行事等の開催の有無については、主催者にお問い合わせいただくか、市ホームページのイベント中止・延期情報をご確認ください。

## 言語聴覚士の相談会

「話す・聞く・食べる」の専門家である言語聴覚士がお話を聞きます。

**とき** 8月27日(土)、10月15日(土)、12月24日(土)、令和5年2月18日(土)、13時～15時

**ところ** C&Cセンターきぼう(今沢)  
不破本純子さん(はるか訪問看護ステーション所長) 他

**対象** 「上手に食べられない」「うまく話せない」などでお悩みの人  
各3人程度(子供は保護者同伴)

**定員** お悩みの様子がわかる動画等  
8月8日(月)からメールで

**申込方法** ①NPO法人はるか 不破本さん  
②055・936・8215  
③npoharuka20@gmail.com  
④地域自治課(協働推進係)  
⑤055・934・4807

## 高次脳機能障害医療等総合相談会

けがや病気のあとに、「感情のコントロールがでなくなる」等の症状が出た場合は、高次脳機能障害かもしれません。

**とき** 9月12日(月)、11月14日(月)、令和5年1月16日(月)、3月6日(月)、13時30分～16時30分

**ところ** 県東部総合庁舎(高島本町)  
高次脳機能障害に関する医療、福祉、リハビリテーション、日常生活等の相談(事前予約制)

**申込方法** 各相談日の1週間前までに直接、電話またはファクスで

※相談時間は予約後に決定します。

①県東部健康福祉センター福祉課  
②055・920・2087

③055・920・2191

④055・934・4830

⑤055・934・2631

## 停電に関するお知らせ

停電の際は、東京電力パワーグリッドホームページやTEPCOスマートフォンアプリで停電地域や復旧時間の見込みなどをお知らせしています。

また、停電情報については、市公式防災アプリでも配信していますので、ご利用ください。

①TEPCOスマートフォンアプリ

アプリはホームページからダウンロードできます。



ホームページ

②市公式防災アプリ

気象警報等のお知らせや防災マップ、安否確認などの様々な機能を備えた無料アプリです。



アプリはこちらから

③東京電力パワーグリッド  
④0120・995・007(無料)

⑤03・6375・9803

⑥055・934・4803

## 消防

駿東伊豆消防組合

## 危険物取扱者試験

とき 11月6日(日)

飛龍高校(東熊屋)

①甲種②乙種(主類)③丙種

④6000円

⑤46000円

⑥37000円

各消防署所にある所定の用紙を消防試験研究センター静岡県支部に郵送またはホームページの電子申請で



ホームページ

申込方法

⑦各消防署所にある所定の用紙を消防試験研究センター静岡県支部に郵送またはホームページの電子申請で

申込期間 郵送⇒8月29日(月)～9月8日(木)(必着)、電子申請⇒8月26日(金)～9月5日(月)

⑧沼津市防火協会(駿東伊豆消防本部第一方面本部)

⑨055・935・5119

## 市民伝言板

このコーナーの催しは参加無料です。詳細は、お問い合わせください。

## 初心者向けマジック講習会

とき 8月25日(木)、13時30分～16時

ところ サウエルぬまづ多目的ホール  
内容 誰でもできる簡単なマジック  
定員 20人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 8月20日(土)までに電話またはファクスで

①沼津奇術研究会 伊東さん

②090・1742・8293

③055・967・4869

## 連続講座

## 「今」を生きるイベント

④出会いの人生から学んだこと

とき 9月9日(金)、13時30分～15時15分

講師 菊地幸夫さん(弁護士)

⑤人に寄り添うということ

とき 10月1日(土)、13時30分～15時15分

講師 玉置妙曼さん(僧侶)

⑥いずれも

ところ 沼津労働会館(高島本町)

定員 各50人(先着順)

申込方法 8月8日(月)、9時から電話またはファクスで

⑦ライフサポートセンターしずおか東部事務所

⑧055・929・9820

⑨055・929・9825

## 子どもの障がいについての子どもの講演

①部 講演「特別支援が必要な子どもの進路と就労、そしてお金の話」

とき 8月11日(祝)、開演10時

講師 山内康彦さん(一般社団法人障がい児成長支援協会会長)

②部 講演「ダウン症の子どもの育てて学んだこと」天使がこの世に降り立ってば〜、金澤翔子さんの習字パフォーマンスショー

とき 8月11日(祝)、開演13時30分

講師 金澤泰子さん、翔子さん(書家)

③いずれも

ところ 長泉町文化センターベルフォーレ大ホール

④当日、直接会場へどうぞ。

⑤障がい児成長支援協会 静岡東部支部

⑥055・900・9010

⑦055・900・9009

⑧055・900・9009

# 体力づくり・地域体力づくり教室

対象 **体力づくり教室**：市内に住む人

**地域体力づくり教室**：各開催地区またはその近隣の市内に住む人

申込方法 ①往復はがきに右記を明記して郵送②市民体育館にある所定の用紙に通常はがきを添えて直接③市ホームページにある専用フォームから(gmail、icloudメールでの申込は不可) [広報めまづ](#) [検索](#)

- ・はがきの場合は、1枚につき1教室の申込です。
- ・★の各教室に兄弟姉妹で参加する場合は、はがき1枚に列記して下さい。
- ・◆♥♣の教室に参加希望の場合は、各記号1教室の申込です。
- ・地域体力づくり教室の「アップ・UP体操教室」、「たのしいヨガ教室」は、ひとり1地区1コースの申込です。
- ・親子体力づくり教室以外は、未就学児を連れての参加はできません。
- ・医師から運動を禁止されている人は参加できません。
- ・ご自身で傷害保険に加入の上、参加してください。
- ・申込多数の場合は抽選です。
- ・受講決定通知及び参加費の納入については、はがきまたはメールでご案内します。



※感染症対策のため、ガイドラインを確認の上申し込みください。

※専用フォームから申込をする人は、受講決定通知のメール(sports-sidou@city.numazu.lg.jp)を受信可能にしてください。



ガイドライン

往信	〒410-0055 沼津市高島本町 1-4 市民体育館 行	※何も記入しないで下さい。
返信	郵便番号  あなたの住所 あなたの名前	①会場名 ②教室名(コース名) ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤性別 ⑥年齢 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨メールアドレス ※親子で参加する教室は、③~⑥を保護者と子のいずれも記入

⑩ウイズスポーツ課(市民体育館)

〒410-0055 高島本町 1-4

☎055-922-7200



申込はこちら

申込期限 8月12日(金)、21時(必着)

	教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	内容
会場：市民体育館(高島本町1-4)								
体力づくり教室	★父子ふれあいコース	9/10~11/12	土	10:00~11:00	30組		H28.4.2~H31.4.1生 の子と父親(保護者可)	親子体操・リズム運動・ボール などの遊具を使って親子で楽しむ
	★3歳コース	9/ 8~11/17	木	10:00~11:00	120組	親子1組 3,000円	H31.4.2~R2.4.1生 の子と保護者	※乳幼児を連れて参加する場合は おんぶ紐をご用意ください。
	★4・5・6歳コース	9/ 6~11/ 8	火	15:30~16:30	60組		H28.4.2~H31.4.1生 の子と保護者	鉄棒や跳び箱を使って、 運動の基本を親子で学ぶ
	★小学生体育教室	9/ 8~11/24	木	17:15~18:15	40人	2,300円	小学校1・2年生の 運動が苦手な児童	マット運動・とび箱運動など
	男性スポーツ教室	9/ 8~11/24	木	19:00~20:30	30人	3,500円	18歳以上の男性	ソフトバレーなどの室内軽スポーツ
	女性体操教室月曜日コース	9/ 5~11/28	月	10:00~11:30	50人	3,000円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできる エアロビクス・ストレッチなど
	女性体操教室火曜日コース	9/ 6~11/ 8	火	10:00~11:30	150人			
	トレーニング教室	9/ 6~11/ 8	火	13:30~15:00	10人	3,500円	18歳以上の女性	測定結果をもとにトレーニング ルームで運動不足の解消
	女性フィットネス教室	9/ 9~11/18	金	19:00~20:30	40人	3,500円	18歳以上の女性	エアロビクス・ストレッチポールなど
	◆ボディバランス教室 月曜日コース	9/ 5~11/28	月	10:00~11:30	40人	3,000円	18歳以上の人	筋力強化運動・ バランストレーニングなど
	◆ボディバランス教室 水曜日コース	9/ 7~11/ 9	水	14:30~15:45	40人			
	コンディショニング教室	9/ 6~11/ 8	火	19:00~20:30	25人	3,500円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ・ 筋力トレーニングなど
	♥ロコモ予防教室 木曜日コース	9/ 8~11/17	木	13:30~15:00	40人	3,000円	50歳以上の人	ひざ痛や腰痛予防改善のための トレーニングなど
	♥ロコモ予防教室 金曜日コース	9/ 9~11/18	金		40人			
	脚力アップ教室	9/ 7~11/ 9	水	13:00~14:15	40人	3,000円	60歳以上の人	歩行運動・バランストレーニングなど
健康体操教室	9/ 6~11/ 8	火	13:30~15:00	100人	3,000円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動など	
会場：勤労者体育センター(御幸町15-1)								
	女性体操教室水曜日コース	9/14~11/16	水	10:00~11:30	120人	3,000円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできる エアロビクス・ストレッチなど
	女性体操教室木曜日コース	9/15~11/24	木		120人			
	健康体操教室	9/15~11/24	木	13:30~15:00	120人	3,000円	60歳以上の人	ストレッチ・リズム運動など

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	内容
<b>原地区 会場：原地区センター</b>							
♣女性体操教室Aコース	9/ 6~11/29	火	9:30~10:40	45人	2,500円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできる エアロビクス・ストレッチなど
♣女性体操教室Bコース			10:50~12:00	45人			
アップ・UP体操教室水曜日コース	9/ 7~11/ 9	水	13:30~15:00	80人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
アップ・UP体操教室木曜日コース	9/ 8~11/17	木		80人			
<b>大平地区 会場：大平地区センター</b>							
アップ・UP体操教室	9/ 7~11/ 9	水	13:30~15:00	30人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
男性健康づくり教室	9/ 9~11/25	金	10:00~11:30	30人	2,500円	18歳以上の男性	筋力トレーニング（姿勢・体幹・ バランス）・ストレッチなど
<b>静浦地区 会場：静浦地区センター</b>							
アップ・UP体操教室	9/ 2~12/ 2	金	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
<b>浮島地区 会場：浮島地区センター</b>							
アップ・UP体操教室	9/ 6~11/22	火	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
<b>戸田地区 会場：戸田B&amp;G海洋センター</b>							
アップ・UP体操教室	9/ 9~11/25	金	13:30~15:00	50人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
<b>愛鷹地区 会場：愛鷹地区センター</b>							
アップ・UP体操教室	9/ 8~11/17	木	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
<b>第三地区 会場：第三地区センター</b>							
アップ・UP体操教室水曜日コース	9/ 7~11/ 9	水	13:30~15:00	45人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
アップ・UP体操教室木曜日コース				9/ 8~11/17			
<b>片浜地区 会場：片浜地区センター</b>							
男性健康づくり教室	9/ 1~11/17	木	10:00~11:30	40人	2,500円	18歳以上の男性	筋力トレーニング（姿勢・体幹・ バランス）・ストレッチなど
<b>第五地区 会場：第五地区センター</b>							
からだづくり教室	9/ 8~11/17	木	10:00~11:30	40人	2,500円	18歳～59歳の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
アップ・UP体操教室	9/ 8~11/17	木	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
たのしいヨガ教室	9/ 9~12/ 2	金	19:15~20:30	35人	2,500円	18歳以上の人	ヨガの基本動作など
<b>門池地区 会場：門池地区センター</b>							
からだづくり教室	9/ 7~11/ 9	水	10:00~11:30	40人	2,500円	18歳～59歳の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
アップ・UP体操教室Aコース	9/ 9~11/25	金	13:00~14:15	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
アップ・UP体操教室Bコース			14:30~15:45	40人			
<b>今沢地区 会場：今沢地区センター</b>							
からだづくり教室	9/ 7~11/30	水	10:00~11:30	20人	2,500円	18歳～59歳の人	筋力トレーニング・ストレッチなど
アップ・UP体操教室水曜日コース	9/ 7~11/30	水	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
アップ・UP体操教室木曜日コース				9/ 8~11/17			
<b>大岡地区 会場：大岡地区センター</b>							
アップ・UP体操教室	9/ 8~11/17	木	13:30~15:00	40人	2,500円	55歳以上の人	ストレッチ・リズム運動・ロコモ 予防運動など
<b>内浦地区 会場：内浦地区センター</b>							
からだとのえ運動教室	9/ 9~11/25	金	10:00~11:30	40人	2,500円	40歳以上の人	ロコモ予防トレーニングなど
<b>第二地区 会場：第二地区センター</b>							
たのしいヨガ教室	9/ 7~12/ 7	水	19:15~20:30	30人	3,000円	18歳以上の人	ヨガの基本動作など
からだバランス教室	9/ 2~11/18	金	19:00~20:30	30人	2,500円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ
<b>第一地区 会場：第一地区センター</b>							
からだバランス教室	9/ 3~11/19	土	10:00~11:30	25人	2,500円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ
<b>金岡地区 会場：金岡地区センター</b>							
柔・酸・筋教室	9/ 7~11/ 9	水	10:00~11:15	30人	2,500円	18歳以上の人	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・ 筋トレを交代で指導

# スポーツ教室(NPO法人沼津市スポーツ協会主催)

**対象** 市内に住むか通勤・通学する人

**申込方法** 参加費を持参し、申込開始日時に各会場へ(先着順、電話申込は不可。♠は申込多数の場合は抽選)

清水町温水プールの教室は、往復はがきの返信面右側に希望コース名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、返信面左側に郵便番号、住所、氏名を明記して市民体育館に郵送

ⓂⓂNPO法人沼津市スポーツ協会事務局(市民体育館内) 〒410-0055 高島本町 1-4 ☎055-922-7200

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	内容	申込開始日時
<b>会場：市民体育館(高島本町 1-4)</b>								
ジュニア新体操教室	9/ 5~11/28	月	17:00~18:00	10人	5,000円	年長~小学校2年生の女子 小学校3~6年生の女子	基本技術、ルール、リズム運動など	8月22日(月) 17:30
			18:10~19:10	10人				
居合道教室	9/ 6~11/ 8	火	19:00~20:30	20人	3,000円	中学生以上の人	基本動作、座り方など	8月16日(火) 19:00
柔道教室(週2回)	9/ 6~11/15	火・金	18:00~19:30	20人	5,000円	5歳~中学生	基本体力づくり、受身など	8月16日(火) 19:00
弓道教室(週2回)	9/ 6~11/15	火・金	18:30~20:30	20人	5,000円	中学生以上の初心者	基本動作、型、的射、作法	8月16日(火) 18:30
バドミントン教室	9/ 8~11/24	木	19:00~20:30	25人	4,000円	高校生以上の初級者	基本技術、ルール、ゲーム、マナーなど	8月18日(木) 19:00
剣道教室(週2回)	9/ 8~11/19	木 土	18:30~19:30 18:00~19:00	30人	5,000円	小学生以上の人	基本動作、竹刀けいこ、作法など	8月20日(土) 19:00
レディーバドミントン教室	9/ 9~11/18	金	10:00~12:00	25人	3,000円	初級者の女性	基本技術、ルール、ゲーム、マナーなど	8月19日(金) 10:00
合気道教室	9/ 4~11/20	日	9:00~10:00	10人	4,000円	小学生以上の初心者	基礎・基本、護身術など	8月21日(日) 9:00
空手道教室	9/ 5~11/28	月	18:30~20:30	20人	3,000円	18歳以上の初心者	空手道の基本、形など	8月15日(月) 18:30
カンフー教室	9/ 5~12/ 5	月	18:00~19:15	20人	2,000円	小学生以上の人	基本動作、礼儀など	8月15日(月) 18:00
スポーツダンス教室	9/ 7~11/ 9	水	19:00~20:30	20人	5,000円	社会人の初心者	リズムに合わせて体を動かす	8月17日(水) 19:00
バスケットボール教室	9/ 6~11/ 8	火	17:20~18:40	25人	3,000円	小学生	ファンダメンタル、ルール、ゲームなど	8月16日(火) 18:00
			18:45~20:30	25人	3,000円	中学生		
♠♡ソフトテニス教室	9/ 7~11/ 9	水	17:00~17:45	10人	1,500円	小学校3~6年生	基本技術、ルール、ゲーム、マナーなど	8月17日(水) 17:00~17:20
			17:45~18:30	10人				8月17日(水) 17:30~17:50
			18:30~19:30	10人	2,500円	中学生以上の人		8月17日(水) 18:30~18:50
			19:30~20:30	10人				8月17日(水) 19:00~19:20
♠♡卓球教室	9/ 8~11/24	木	18:30~20:00	24人	3,000円	小学校3年生~中学生	基本技術、ルール、ゲーム、マナーなど	8月18日(木) 18:00~18:30
			18:30~20:30	40人	4,000円	18歳以上の人(高校生を除く)		8月18日(木) 19:00~19:30
♠♡テニス教室	9/ 9~11/18	金	18:30~20:30	20人	3,500円	高校生以上の初級者の女性	基本技術、ルール、ゲーム、マナーなど	8月19日(金) 18:30~19:00
※♡の教室は申込時間を設けています。時間内に受け付けをして下さい。								
<b>会場：香陵武道場(御幸町 15-1)</b>								
弓道教室(週2回)	9/ 6~11/15	火・木	10:00~11:30	20人	4,000円	初心者の女性	基本動作、型、的射、作法	8月16日(火) 10:00
剣道教室(週2回)	9/ 6~11/15	火・金	18:30~19:30	30人	5,000円	小学生以上の人	基本動作、竹刀けいこ、作法など	8月16日(火) 19:00
なぎなた教室	9/ 7~11/ 9	水	13:30~15:30	10人	2,500円	18歳以上の人	基本動作、作法など	8月24日(水) 14:00
柔道教室	9/10~11/12	土	18:30~19:30	20人	3,000円	小学生	基本体力づくり、作法など	8月20日(土) 19:00
フェンシング教室(勤労者体育センター)	9/10~11/12	土	17:30~20:00	15人	3,000円	小学校2年生~中学生	基本技術、ルール、マナーなど	9月10日(土) 17:30
<b>会場：清水町温水プールわくわく(清水町柿田 166-1)</b>								
♠中級者午前コース	9/ 5~11/28	月	9:15~10:15	19人	5,000円	18歳以上の人	25m以上泳げるようにクロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げるように	8月12日(月)までに往復はがきで(必着)
♠初級者午前コース			10:30~11:30	18人				
♠初級者夜間コース			9/ 7~11/30	水				

# 8 救急協力医

## 月1日(月)~20日(土)

協力医は変更される場合があります  
**事前に電話またはHPでご確認を!!**  
 救急協力医テレホンサービス **055-958-0119**  
 ホームページアドレス <https://www.city.numazu.shizuoka.jp/kyouryokui/>



内科		平日 17時~21時 土曜日 12時~18時 日曜日、祝休日 8時~18時	小児科		平日 17時~21時 土曜日 12時~18時 日曜日、祝休日 8時~18時	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
8月 1(月)	森医院	966-2017 石川	すずきファミリー	960-0333 一本松	田沢医院	962-1205 大手町		
2(火)	高遠内科クリニック	926-8739 東椎路	クボタ小児科	975-7984 三島市泉町	松原医院	962-1496 白銀町		
3(水)	大庭クリニック	995-1123 裾野市佐野	杉谷小児科	923-6543 筒井町	沼津大山クリニック	954-2274 大手町		
4(木)	清流クリニック	941-8688 清水町堂庭	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	池田病院	986-1212 長泉町本宿		
5(金)	高桑医院	997-0486 裾野市岩波	よざ小児科	967-5722 原	萩野クリニック	966-7111 根古屋		
6(土)	させがわ病院	952-8600 大岡	函南平出クリニック	978-1366 函南町塚本	池田病院	986-1212 長泉町本宿		
7(日)	本村クリニック 田沢医院 杉山(茂)医院	969-0001 大塚 962-1205 大手町 992-0028 裾野市平松	りゅうじん医院	988-3133 長泉町下土狩	西方外科 ひがしおかクリニック	921-1333 共栄町 941-8269 清水町柿田		
8(月)	さはこクリニック	999-3850 長泉町中土狩	すずきファミリー	960-0333 一本松	東医院	921-5520 高沢町		
9(火)	久道医院	986-6387 長泉町中土狩	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	五十嵐クリニック	934-6700 志下		
10(水)	スマイリークリニック	957-2510 長泉町中土狩	田中医院	921-2053 高島町	遠藤クリニック	975-8801 清水町久米田		
11(木)	柿田川医院 あそろクリニック 須山診療所	973-3601 清水町柿田 929-7575 筒井町 998-0006 裾野市須山	よざ小児科	967-5722 原	池田病院 関外科	986-1212 長泉町本宿 921-2185 花園町		
12(金)	森本クリニック	976-5221 長泉町竹原	杉谷小児科	923-6543 筒井町	山本整形外科	989-8111 長泉町南一色		
13(土)	沼津リハビリテーション	931-1911 上香貫葛ヶ原	大橋内科・小児科	992-2800 裾野市佐野	聖隷沼津	952-1000 松下		
14(日)	とりいクリニック 富士クリニック 込宮クリニック	960-8007 杉崎町 932-3553 下香貫藤井原 992-8686 裾野市茶畑	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	守重医院 御成橋栄クリニック 込宮クリニック	931-2511 我入道江川 952-2525 八幡町 992-8686 裾野市茶畑		
15(月)	森岡医院	962-1084 大岡	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	駿東整形	922-8855 高沢町		
16(火)	高田クリニック	962-1410 仲町	18歳~ 三島メディカル	972-0711 三島市南本町	沼津整形	921-3791 共栄町		
17(水)	旭医院	966-0031 原	よざ小児科	967-5722 原	鈴木(州)医院	993-0430 裾野市佐野		
18(木)	あきやまクリニック	986-6000 長泉町下土狩	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	池田病院	986-1212 長泉町本宿		
19(金)	花クリニック	987-9145 長泉町下土狩	田中医院	921-2053 高島町	金元整形	924-0112 松長		
20(土)	池田病院	986-1212 長泉町本宿	桜ヶ丘こども	050-3145-1236 三島市谷田	池田病院	986-1212 長泉町本宿		
耳鼻科		8月 7(日) たかひろ耳鼻咽喉科 0545-66-5100 富士市宮島	11(祝) わかばやし耳鼻咽喉科 933-3311 御幸町		14(日) 里和耳鼻咽喉科 0545-23-1133 富士市伝法			
眼科		8月 7(日) あいあい眼科 967-7715 原	11(祝) 瀬尾眼科 933-9900 市場町		14(日) 関眼科胃腸科 975-2381 三島市東本町			
産婦人科		8月 7(日) 島田産婦人科 972-6100 清水町伏見	11(祝) かやま産婦人科 997-3551 裾野市岩波		14(日) 市立病院 924-5100 東椎路			
歯科		8月 7(日) 町田歯科クリニック 967-6062 原	11(祝) いくこ歯科医院 968-4618 原		14(日) 松本デンタルクリニック 943-7350 米山町			

夜間や休日のこどもの病気や怪我で  
 受診させるべきか迷ったときはこちらへ

近隣市町の協力医についてはこちらへ

静岡子ども救急電話相談 ☎ #8000 または ☎ 054-247-9910

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  
 ご注意下さい。

日の出町1-15

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

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

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

●火災など災害情報テレホンサービス ☎ 055-926-0119

# ぬまづの 今昔

令和5年の市制100周年に向け、今昔写真で市内の様子の変化をお届けします。時代とともに変わったもの、変わらないものを振り返りながら、今の沼津へと続く軌跡を見ていきましょう。

## 沼津仲見世商店街

中心市街地に位置する沼津仲見世商店街。皆さん、一度は足を運んだことがあるのではないのでしょうか。そんな沼津仲見世商店街は、かつて駅前通りの裏通りの存在で住宅地でした。第二次世界大戦後の闇市を経て、復興とともに近隣や他都市等からの出店が相次ぎ、昭和28年に始めて「仲見世通り」と名付けられ、商店街としての形になりました。

シンボルでもあるアーケードは、現在2代目で昭和57年に完成しました。天候の影響を受けにくい利点を活かし、七夕まつりなど歴史あるイベントが開催されます。近年は、地元で活躍する人たちを巻き込み、ぬまづパンマルシェや全国街頭紙芝居大会、高校生しゃべり場inぬまづ等、新しい催しを積極的に開催しています。

幼い頃から私達に馴染みのある「仲見世」は、昔も今も変わらず、商店街と地域が一緒になって、まちの賑わいを作り出しています。



昭和37年頃



現在

### 新型コロナワクチン接種のお知らせ

1～4回目の接種を個別接種により、引き続き実施しています。なお、8月下旬まで実施しているキラメッセぬまづでの集団接種では、3・4回目の接種が可能です。

◆ワクチン接種の予約・相談受付 ☎0120-236-258(フリーダイヤル)  
8時30分～18時(土・日曜日、祝・休日も受付)

◆新型コロナウイルスワクチン接種室 ☎055-951-3588  
平日、8時30分～17時



詳細はこちら

### 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

#### ◆市相談受付窓口

危機管理課 ☎055-934-4803 ☎055-934-4758  
(平日、8時30分～17時15分)

#### ◆県発熱等受診相談センター

※かかりつけ医がない人で発熱や倦怠感等がある場合  
☎050-5371-0561(24時間)  
☎050-5371-0562(平日、8時30分～17時15分)



NUMAZU City Office

広報ぬまづ 2022年8月1日号 No.1672 <https://www.city.numazu.shizuoka.jp/>

広報紙に関するお問い合わせ、ご意見・ご感想は☎410-8601 沼津市役所 広報課までどうぞ。  
■TEL 055-934-4703 ■FAX 055-935-1560 ■メール kouhou@city.numazu.lg.jp  
この広報紙は、再生紙を使用しています。

沼津市の住民基本台帳人口(7月1日現在) 人口 19万459人 男性 9万3,995人 女性 9万6,464人 世帯数 9万3,404世帯