

ぬまづ

広報

11月15日
お知らせ号

2022年(令和4年)
No.1679

■<https://www.city.numazu.shizuoka.jp/>

NUMAZU CITY

100th Anniversary

きらり沼津。
次の100年へ

沼津市は、令和5年7月1日に市制100周年

知的書評合戦 ビブリオバトル 小中学生大会 沼津2022

昨年度の大会の様子



ビブリオとは、「本・書物」などを意味するラテン語由来の言葉です。ビブリオバトルは、発表者がおすすめする本を紹介し合い、その本に関して参加者でディスカッションをし、一番読みたくなった本を基準として参加者の投票により、チャンプ本を決める「知的書評合戦」です。

今大会は一次審査を通過した市内の小学生8人、中学生6人が、一番お気に入りの本、読んでもらいたい本を紹介し合います。白熱する書評合戦を観戦し、本を読む楽しさや討論の楽しさを体感してみませんか。



「ビブリオバトル小中学生大会 in 沼津 2022」決勝大会一般観戦者募集



と き 12月11日(日)
時 間 小学生の部 10時～12時
中学生の部 13時30分～15時30分
ところ 市立図書館視聴覚ホール
定 員 各50人(先着順)

申込方法 11月24日(休)、9時30分から直接、電話またはメールで
※一般観戦者は投票はできません。
※申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。
市立図書館(管理・事業係)
☎055-952-1234 ✉library@city.numazu.lg.jp



ホームページ

直撃!シリーズ!!

「祝」香貫用水が 世界かんがい施設遺産に 認定!!



オーストラリアで行われた授与式に本市農林農地課職員(左から2番目)が出席

Q かんがいとは?

A かんがいとは、河川や、地下水等から水を引き、水田などに人工的に給水して農耕作を行うことです。

Q 世界かんがい施設遺産とはどのようなものですか?

A 国際かんがい排水委員会(本部ニューデリー)が、かんがいの歴史・発展を明らかにし、かんがい施設の適切な保全に資することを目的として、建設から100年以上経過し、かんがい農業の発展に貢献したものの、卓越した技術により建設されたもの等、歴史的・技術的・社会的価値のある施設を認定・登録する制度です。日本は世界で最も世界かんがい施設遺産の登録数が多い国であり、登録数は47となって

紹介したい！ 香貫用水の歴史

香貫用水は内膳堀と呼ばれるメインの水路とそこから分岐する細かな水路から構成されています。

1620年以前まで香貫地区の農業は降雨と溜池のみを水源としており、慢性的な水不足に悩まされていました。そこで、香貫に住んでいた植田内膳が狩野川から取水して用水路をつくる計画を立てました。

工事では取水のため、石堰を築いて低かった狩野川の水位を高めたり、砂土の用水路に水が染み込むのを防ぐため、地盤に灰を混ぜ合わせるなど、時には命の危機に瀕しながらも数々の試練を乗り越えて引水に成功しました。以後香貫地区では干ばつがなくなり、「香貫二千石」といわれた農業発展の礎となりました。

現在では、かんがい用水としてだけでなく、大雨時等の排水路として災害から地域を守る役割も果たす等、香貫用水は形を変えながら、今日まで約390年の間、地域において脈々と引き継がれています。



世界かんがい施設遺産 香貫用水 パネル展

香貫用水の世界かんがい施設遺産登録を記念して、施設の概要や用水路の変遷についてまとめた香貫用水のパネル展を開催します。

と き 11月21日(月)～30日(水)

ところ 市役所1階多目的スペース

☎農林農地課 ☎055-934-4752

秋の内膳堀ウォーク

香貫山の紅葉を眺めるなど、秋の訪れを感じながらぬまづ観光ボランティアガイドと内膳堀ウォークを楽しみませんか。

と き 11月26日(土) 9時～12時(雨天中止)

受付 8時30分～9時に市民文化センター

コース 市民文化センター～内膳生誕碑～霊山寺～内膳堀通り～内膳堀跡碑～堰下公園～香貫用水取水場～市民文化センター

持ち物 飲み物、帽子

※当日、直接受付へどうぞ。

※公共交通機関でお越しください。

☎ぬまづ観光ボランティアガイド 前田さん

☎090-5859-9763

☎観光戦略課 ☎055-934-4747



います。静岡県では、香貫用水をはじめ、深良用水(裾野市他)、源兵衛川(三島市)、寺谷用水(磐田市)の4施設が登録されています。

この機会にぜひ、世界に認められた香貫用水を巡ってみるのはいかがでしょうか。

☎農林農地課

☎055-934-4752

令和3年度沼津市決算状況をお知らせします

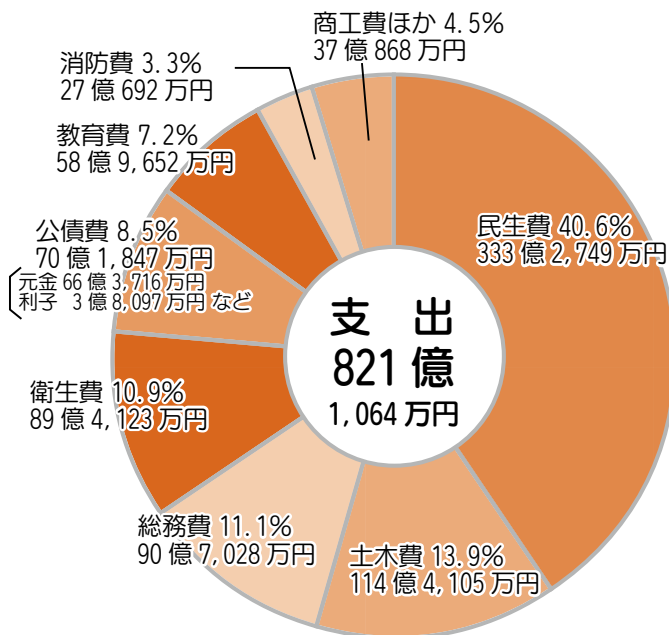
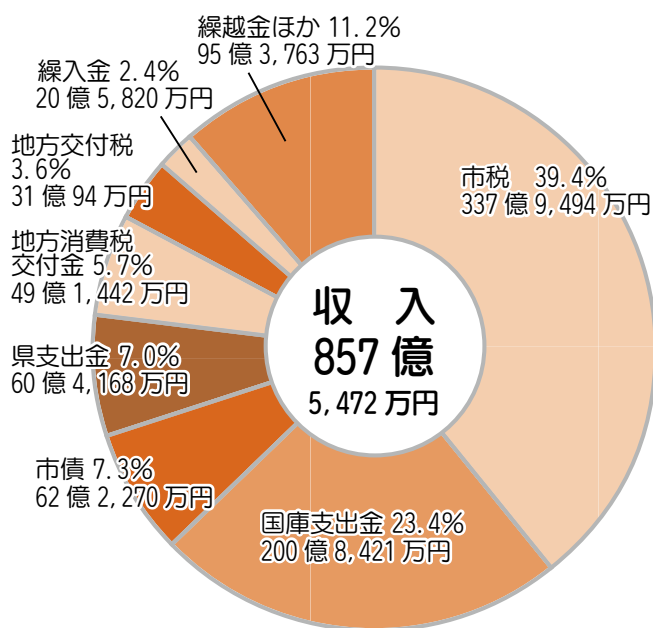
令和3年度の沼津市一般会計・特別会計及び企業会計の決算は、沼津市議会9月定例会で認定されました。皆さんの納めた税金等が、どのように使われたのかをお知らせします。なお、詳細は市ホームページで公開していますのでご覧ください。

[広報めまづ](#) [検索](#)

財政課 ☎055-934-4715

一般会計

一般会計は、市民税や固定資産税などの市税を主な財源として、市民の皆さんの暮らしに直接関係のある道路や学校の整備、福祉やごみ処理などの事業を行うための会計です。



用語解説

【収入】

- ▶市税…みなさんが納めた市民税や固定資産税など
- ▶国庫支出金…国からの負担金や補助金など
- ▶市債…市が建設事業などの財源に充てるために借り入れる長期の借入資金
- ▶県支出金…県からの負担金や補助金など
- ▶地方消費税交付金…消費税のうち国から配分されたお金
- ▶地方交付税…財源調整などのために国から再配分されたお金
- ▶繰入金…基金などから繰り入れたお金
- ▶繰越金ほか…前年度会計から繰り越したお金など

用語解説

【支出】

- ▶民生費…子供や高齢者などの福祉に使うお金
- ▶土木費…道路や河川整備などに使うお金
- ▶総務費…市役所の経営管理、戸籍の管理、選挙などに使うお金
- ▶衛生費…保健やごみ処理などに使うお金
- ▶公債費…借り入れた地方債(市債)の返済金(元金と利子)など
- ▶教育費…学校・生涯教育、文化・スポーツ振興に使うお金
- ▶消防費…駿東伊豆消防組合の負担金や消防団の運営などに使うお金
- ▶商工費ほか…商工業・農林水産業の振興に使うお金など

市有財産の残高

※()内の数字は1人当たりの財産。
※人口 190,417人(令和4年3月末日現在)。



建物
653,841 m²
(3.43m²)



市有地
土地
32,963,182m²
(173.11m²)



有価証券
7,403万円
(389円)



出資金
15億8,565万円
(8,327円)



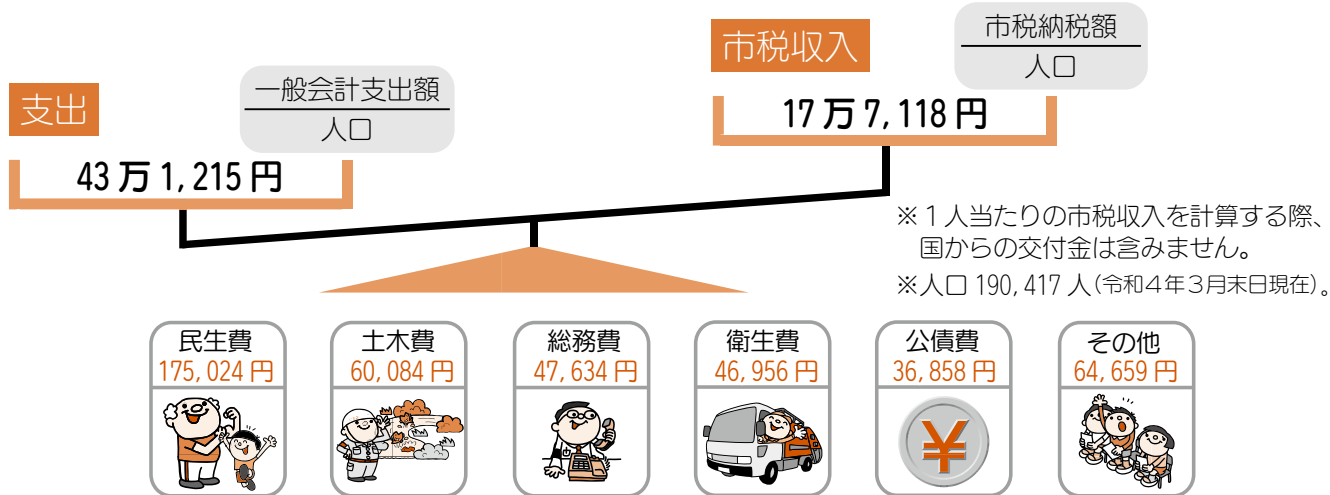
基金
198億3,165万円
(10万4,149円)



立木
116,307m³
(0.61m³)

一般会計を1人あたりに換算すると…

国や県からの補助金等も活用して、1人当たりの市税収入の約2.4倍の行政サービス(支出)を提供しました。



一般会計を月収が37万円(年収444万円)の家計とみて、家計簿に置き換えてみると…

収入(単位:円)			
N子さんの家計簿		沼津市の家計簿	
給料など	370,000	市税など	4,304,149万
		国・県支出金など	3,649,053万
		市債	622,270万
合計	370,000	合計	8,575,472万

収入 - 支出			
翌月繰越預貯金	15,723	繰越金新規積立	364,408万

支出(単位:円)			
N子さんの家計簿		沼津市の家計簿	
食費、医療費、光熱費など	281,756	人件費	1,050,691万
		扶助費	2,272,772万
		物件費ほか	3,206,786万
ローン返済	30,281	公債費	701,813万
車の購入や家の修繕	42,240	投資的経費	979,002万
合計	354,277	合計	8,211,064万

特別会計

特別会計は、国民健康保険や介護保険など特定の事業を行う場合に、保険料などの特定の収入で、その支出を賄うものです。このように独立して採算を行う事業を特別会計として、一般会計と別に経理しています。

会計	内容	収入額	支出額
国民健康保険事業	安心して医療等を受けられるよう、加入者が助け合う事業	215億4,238万円	209億2,043万円
土地取得事業	公用で使用する土地などをあらかじめ取得する事業	6,281万円	6,281万円
介護保険事業	高齢者の介護を家族だけではなく、社会全体で支えるための事業	185億3,155万円	177億3,935万円
後期高齢者医療事業	75歳以上の高齢者等に医療費などの支給を行うため、保険料の徴収を行う事業	27億1,986万円	27億1,286万円

企業会計

地方公営企業法の適用を受けて、公営企業会計による独立採算制で行う会計です。沼津市では、病院事業、水道事業、下水道事業の3つの企業会計があります。

会計	収入額	支出額
病院事業	収益的収支	113億8,484万円
	資本的収支	4億5,745万円
水道事業	収益的収支	30億1,963万円
	資本的収支	13億4,610万円
下水道事業	収益的収支	52億8,420万円
	資本的収支	26億1,890万円

用語解説

- ▶ 扶助費…生活保護、子育て、高齢者福祉などの社会保障に要する経費
- ▶ 物件費…消費的性質をもつ経費で、需用費(事務用品費、印刷費、光熱水費など)、旅費、委託料、備品購入費などの経費
- ▶ 投資的経費…道路、公園の建設など、社会資本の整備に要する経費
- ▶ 収益的収支…事業活動に伴って生じる収入と支出
- ▶ 資本的収支…建物や機器などの資産の購入・売却による収入と支出

◆市債と企業債の状況

市債とは、学校や道路等、後世にわたって使用するものを建設するためなどに、国や銀行から長期に借り入れる資金(借金)のことです。市債には、一度に多額の出費を必要とする事業の財源を確保し、その返済を長期間分割することで、市の財政負担を均一にし、世代間の住民負担を公平にするという役割も果たしています。

また、企業債とは、病院事業や水道事業、下水道事業の運営に必要な設備投資などのための借入金で、医療費や水道料などの収入で返済します。

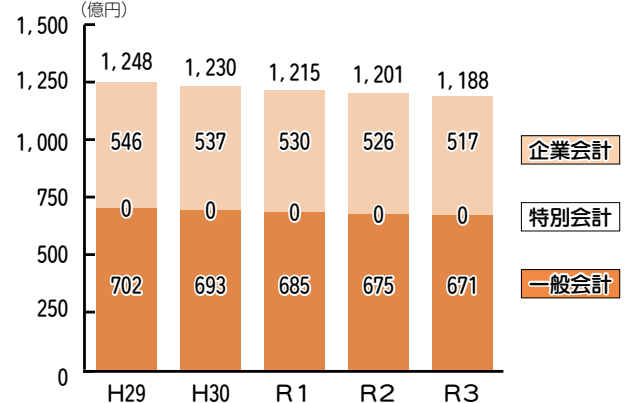
●市債・企業債等残高(令和3年度末現在)

市債	一般会計	671 億 1,561 万円
	特別会計	0 円
	合計 (1人当たり)	671 億 1,561 万円 (35 万 2,466 円)
企業債	病院事業会計	25 億 4,609 万円
	水道事業会計	128 億 3,686 万円
	下水道事業会計	363 億 3,170 万円
	合計 (1人当たり)	517 億 1,465 万円 (27 万 1,586 円)

※1人当たりの数値は、令和4年3月末日現在の人口(190,417人)で割り出しています。

※企業会計の数値には、一時借入金を含みます。

●市債・企業債等残高の推移



◆健全化判断比率等からみた沼津

健全化判断比率とは、地方公共団体の財政の健全性を判断するための比率で「実質赤字比率」、「連結実質赤字比率」、「実質公債費比率」、「将来負担比率」の4つがあります。

この4つの比率を早期健全化基準(財政上のイエローカード)、財政再生基準(財政上のレッドカード)と比較し、基準を上回ると健全化計画の策定などが必要になります。資金不足比率は、企業会計の健全性を判断する比率で、経営健全化基準を上回ると経営状態が悪いと判定されます。

沼津市は下記のとおり、すべての比率において基準を上回るものではありません。

●健全化判断比率

	沼津市			令和3年度		
	令和元年度	令和2年度	令和3年度	県内23市平均	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率(%)	赤字額なし			-	11.40	20.00
連結実質赤字比率(%)				-	16.40	30.00
実質公債費比率(%)	5.0	5.0	5.0	5.8	25.0	35.0
将来負担比率(%)	30.8	30.7	21.2	29.1	350.0	

※県内23市平均の数値は、令和4年9月時点での暫定値です。

●資金不足比率

	資金不足比率(%)		
	令和元年度	令和2年度	令和3年度
経営健全化基準	20.0		
企業会計	資金不足額なし		

- ▶実質赤字比率…一般会計などの赤字の程度を数値化し、財政運営の悪化の度合いを示すもので、この数値が高いほど財政運営の悪化を示す。
- ▶連結実質赤字比率…すべての会計の赤字や黒字を合算して、赤字の程度を数値化し、財政運営の悪化の度合いを示すもので、この数値が高いほど財政運営の悪化を示す。
- ▶実質公債費比率…標準財政規模に対して、借入金(地方債)の返済額等の程度を数値化したもの。
- ▶将来負担比率…一般会計等の借入金や将来支払っていく可能性のある負担等の現時点での残高を数値化し、将来、財政を圧迫する可能性の度合いを示す。
- ▶早期健全化基準…4つの比率のうち1つでも、この基準を超えた場合、財政の早期健全化が必要な財政健全

化団体と判定され、国や県の指導の下、財政健全化計画を策定し健全化に取り組む。

- ▶財政再生基準…将来負担比率を除く3つの比率のうち1つでもこの基準を超えた場合、財政の再生が必要な財政再生団体と判断され、国の強い指導の下、財政再生計画を策定し、国等の関与や制約を受けながら健全化に取り組む。

- ▶資金不足比率…企業会計の資金不足を料金収入の規模と比較し数値化したもので、この数値が高いほど経営状態の悪化を示す。

- ▶経営健全化基準…資金不足比率がこの基準を超えた場合、経営健全化団体と判定され、国や県の指導の下、経営健全化計画を策定し健全化に取り組む。

用語解説

市職員の給与等についてお知らせします



●人事課

☎055-934-4707

市の人事行政の公平性・透明性を高めるため、職員数や給与、勤務条件等についてお知らせします(令和4年4月1日現在)。

■給与・定員管理等について

1. 給与の状況

①職員給与費(令和3年度決算)

職員数	給料	職員手当	期末・勤勉手当	合計	1人当たり
1,059人	40億 5,992万円	11億 564万円	16億 7,908万円	68億 4,464万円	647万円

②平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	40.1歳	321,370円	412,001円

※「平均給料月額」とは、令和4年4月1日現在における職員の基本給の平均です。「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当等の諸手当の額を合計したものです。

③初任給

区分	沼津市	国
一般行政職	大学卒	総合職：186,700円 一般職：182,200円
	高校卒	150,600円

④経験年数別の一般行政職(大学卒)平均給料月額

10年	20年	25年	30年
262,923円	366,738円	390,958円	419,290円

⑤各種手当

ア 期末手当、勤勉手当(令和3年度支給割合)

区分	期末手当	勤勉手当	合計
6・12月期	2.55月分	1.9月分	4.45月分

イ 退職手当(令和3年度支給割合)

区分	自己都合	応募認定・定年
最高限度	47.709月分	47.709月分

ウ 地域手当(令和3年度決算額)

支給率	1人当たり平均支給年額
6%	23万1千円

エ 特殊勤務手当(令和3年度決算額)

種類	1人当たり平均支給年額
14種類	9万8千円

オ 時間外勤務手当(令和3年度決算額)

支給総額	1人当たり平均支給年額
4億6,982万1千円	47万7千円

カ その他の手当

扶養手当、住居手当、通勤手当、管理職手当等

⑥特別職の給料等

区分	市長	副市長	教育長	議長	副議長	議員
給料・報酬月額	100万5千円	80万円	72万5千円	60万円	53万7千円	49万3千円
期末手当(令和3年度支給割合)	6・12月期 4.40月分 (議長、副議長、議員は6・12月期 4.45月分)					

2. 職員数及び任免の状況

①職員数

令和3年度	令和4年度	対前年度増減
1,910人	1,903人	-7人

②採用及び退職

採用	離職(退職、免職、失職)					
	定年	応募認定	普通	死亡	その他	合計
117人	40人	8人	54人	5人	17人	124人

※採用は令和3年4月2日～令和4年4月1日の人数。離職は令和3年4月1日～令和4年3月31日の人数。

■勤務条件・服務等について

1. 勤務時間その他の勤務条件の状況

①一般職員の勤務時間(特別な形態による場合を除く)

8時30分～17時15分

②年次有給休暇の使用状況(令和3年1月1日～令和3年12月31日)

1人当たり平均10.5日使用

③特別休暇等の導入状況

- ・病気休暇：公務上傷病、私傷病
- ・特別休暇：結婚、産前、産後、看護、忌引、夏季等
- ・介護休暇：家族の介護
- ・組合休暇：職員団体業務従事

2. 休業に関する状況(令和3年度)

育児休業の取得者 男性5人、女性32人取得

3. 退職管理の状況(令和3年度)

課長級以上の退職者のうち4人が企業等へ再就職

4. 分限及び懲戒処分の状況(令和3年度)

分限処分者					懲戒処分者				
降給	降任	休職	免職	合計	戒告	減給	停職	免職	合計
0人	0人	22人	0人	22人	0人	3人	0人	0人	3人

5. 服務の状況

不祥事再発防止に向け、公務員倫理の確保、服務規律の遵守等に関する庁内通知、職員研修を実施し、その周知徹底を図りました。

6. 研修の状況

沼津市人材育成基本方針に基づき、職員研修所研修及び職場研修等を実施しました。

7. 福祉及び利益の保護の状況

定期健康診断、ストレスチェック等を実施し、職員の健康維持・増進を図りました。

8. 人事評価の状況

全職種において実施しました。

9. 公平委員会の業務の状況

勤務条件に関する措置の要求はありませんでした。不利益処分に関する審査請求が1件ありました。

※詳細は、市ホームページで公開していますのでご覧ください。

広報めまづ

検索

はたち 二十歳の集い

令和5年1月8日(日)開催

戸田校区は令和5年1月4日(水)開催



対 象 平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれた人

案内状 12月上旬に郵送予定

※二十歳の集いに出席を希望する人のうちに該当する人は、事前に市ホームページの専用フォームまたは所定の申込書をメールまたはファクスで [広報めまづ](#) [検索](#)

①現在、市外に転出している人

②市内在住で、現住所とは異なる中学校区の二十歳の集いに出席を希望する人

※二十歳の集いに関する情報は、市ホームページにて随時更新しますので、ご確認ください。



校 区	開始時刻	と ころ
第 一	10 時	リバーサイドホテル
第 二		千本プラザ
第 三		第三地区センター
第 四		第四地区センター
第 五		プラサヴェルデ
金 岡		金岡中学校体育館
大 岡		大岡中学校体育館
愛 鷹		愛鷹中学校体育館
片 浜		片浜地区センター
今 沢		今沢中学校体育館
大 平		大平地区センター
静 浦		静浦地区センター
長井崎		西浦地区センター
原		原地区センター
浮 島	11 時	浮島小学校体育館
門 池		門池地区センター
戸 田		戸田地区センター

二十歳の議会を傍聴しませんか

二十歳を迎えた若者の代表者が、市政について質問等を行う模擬的な議会を開催します。

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

※当日、直接会場へどうぞ。

events

催 し

二十歳の晴れやかな
門出をお祝いします



問生涯学習課

☎055-934-4871

参加費
無料

合同就職面接会

2022.12/8木

会場 プラサヴェルデ 301・302 会議室

市内企業約15社が参加する高齢者と障がいのある人を対象とした面接会を開催します。市内で活躍する魅力的な企業とマッチングする絶好の機会です。就職相談ブースもありますので、就職や転職を考えている人は、ぜひご参加ください。服装は自由です。

第1部 高齢者向け

時 間 10時～12時(受付は9時45分から)

対 象 市内の企業への就職を希望する55歳以上の人



第2部 障がいのある人向け

時 間 14時～16時(受付は12時45分から)

対 象 市内の企業への就職を希望する障がいのある人



❖いずれも

定 員 各50人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 12月7日(水)、17時までに専用フォームまたは電話で

※定員に達しない場合は、当日参加も可能ですので、お問い合わせいただくか、直接会場へどうぞ。

☎(株)サン・プランナー ☎055-920-5030



専用フォーム



events

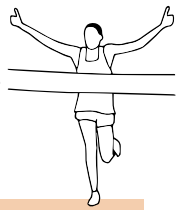
催 し

高齢者・障がいのある人
向けの合同就職面接会

問商工振興課

☎055-934-4749

東海道 400 年祭を契機とし、2000 年に始まった「しずおか市町対抗駅伝」。今年の代表のみなさんをご紹介します。チーム一丸となって襷をつなぐ選手たちに熱い声援を！



第 23 回

しずおか市町対抗駅伝

12 月 3 日(土)(雨天決行) 県庁前 10 時スタート

SBSテレビで9時30分から
SBSラジオで9時45分から生中継

名 前	所 属	名 前	所 属
上野山 遼	門池小6年	木村 隆晴	藤枝明誠高1年
落合 王遵	浮島小6年	小澤 心羽	日大三島高3年
杉山 煌太	第三小6年	大橋 友聖	日大三島高2年
鈴木 ひまり	原小6年	大橋 わかば	沼津東高1年
齋能 百々花	愛鷹小5年	内野 裕介	帝京大2年
廣瀬 明玖	第五中3年	西村 博光	三島信用金庫
大沼 光琉	市立高中等部2年	平田 裕也	沼津市役所
木部 美織	門池中2年	梅原 克佳	明電エンジニアリング
島田 実采	大岡中2年	渡邊 紫音	スポウエル AC
齋藤 凜	日大三島高3年	鈴木 優菜	県立大学3年
大川 功貴	加藤学園高1年		

監 督 平田裕也(沼津市役所)

コーチ 川口一喜(川口喜代二商店)

コース 12 区間、42.195km (県庁～駿府城公園～長谷通り～麻機街道～流通センター前～北街道～清見寺～南幹線～草薙陸上競技場)

※本大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、無観客での開催となります。
コース沿道での応援も自粛となるため、現地での応援はお控えください。

問ウィズスポーツ課

☎055-934-4875

『子育て安心 明るい未来のまち』
ひろげよう、子育ての輪

お問い合わせは

各電話番号へ

講座
教室小学生以上の人なら誰でも参加できる
スケート教室

と き 12月3日(土)・17日(土)、令和5年1月7日(土)、2月25日(土)、3月18日(土)、9時～12時(現地集合・解散)
ところ 県立朝霧野外活動センター(富士宮市根原)
定 員 各20人程度
参加料 1回2,500円(滑走料他)
申込方法 住所、氏名、生年月日、携帯番号、参加希望日、メールアドレスをメールで
申込期限 各開催日の1週間前
※詳細は、お問い合わせください。
☎沼津市スケート協会事務局 鈴木さん
☎090-8676-1890
✉numazu_club@yahoo.co.jp
☎ウィズスポーツ課 ☎055-934-4875

講座
教室沼津情報・ビジネス専門学校で開催
クリスマスケーキのデコレーション体験

と き 12月17日(土)、13時30分～15時
対 象 小学校5・6年生
定 員 15人(先着順)
申込方法 11月22日(火)、9時から専用フォームで
専用フォーム



☎沼津情報・ビジネス専門学校 ☎055-961-2555
☎商工振興課 ☎055-934-4749

お知らせ

母子・父子家庭のための
静岡県修学資金等貸付(無利子)

高校以上(大学・短大・専修学校等含む)の修学に必要な授業料・教材費等や入学に際しての被服等の購入費のための貸付を行います。



内 容	と き	と ころ
申請書配布、説明 (母または父のみ、30分程度)	12月1日(火)から、 8時30分～17時	沼津市役所 1階こども家庭課
申請書提出、 母子・父子面接 (母または父と子、40分程度) ※いずれか一日 お越しください(予約制)。	12月23日(金)、令和5年1月24日(火)、2月15日(火)、 9時～16時 令和5年1月15日(日)、2月11日(火)、 9時～17時	沼津市役所 8階801会議室他 東部総合庁舎別棟2階会議室

◆貸付限度額の例

学 校	修学資金(月額)	就学支度資金
公立高校	1万8千円	15万円
私立高校	3万円	41万円
国公立大学	4万7,500円	41万円
私立大学	7万2,500円	58万円

※詳細は、お問い合わせください。

☎こども家庭課 ☎055-934-4868

からだぽかぽか運動講座 地域体力づくり教室



対 象 からだぽかぽか運動講座：市内に住むか通勤する人
地域体力づくり教室：各開催地区、またはその近隣(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記入し、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 [広報めまづ](#) [検索](#)

- ・はがき1枚につき1教室の申込です。
- ・地域体力づくり教室の「女性体操教室」、「アップ・UP 体操教室」、「たのしいヨガ教室」は、1人1地区1コースの申込です。
- ・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。
- ・受講決定通知および参加費の納入については、12月5日(月)までにはがきまたはメールでご案内します。

※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。
※感染症対策のため、ガイドラインを確認の上申込ください。



ガイドライン

申込期限 11月25日(金)、21時(必着)

往信 〒410-0055

沼津市高島本町 1-4
市民体育館 行

※何も記入しないでください。

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

申○ウィズスポーツ課(市民体育館)

〒410-0055 高島本町 1-4

☎055-922-7200



教室一覧はこちら

からだぽかぽか運動講座

講座名	開催日	曜日	時間	定員	参加費	対象	運動レベル	内容
会場：市民体育館								
リズム運動	1/10、1/24、2/ 7	火	13:30~14:45	40人	1,050円	18歳以上の人(高校生は除く)	初級	昭和の懐メロに合わせてリズム体操
ロコモケア	1/12、1/26、2/ 9	木	13:30~14:45	40人	1,050円		初級	からだのメンテナンス
室内軽スポーツ	1/12、1/26、2/ 9	木	19:00~20:15	30人	1,050円		上級	ソフトバレー・フリーテニス・バドミントン
火曜エアロ	1/17、1/31、2/14	火	10:00~11:15	50人	1,050円		中級	楽しくできるエアロビクス
コンディショニング	1/17、1/31、2/14	火	19:00~20:15	20人	1,050円		初～中級	正しい動きづくりエクササイズ
筋力アップウォーキング	1/18、2/ 1、2/15	水	13:30~14:45	40人	1,050円		初級	歩行力改善プログラム
金曜エアロ	1/20、2/ 3、2/17	金	19:00~20:15	35人	1,050円		中級	楽しくできるエアロビクス
コアバランスエクササイズ	1/23、2/ 6、2/20	月	10:00~11:15	35人	1,050円		初～中級	体幹強化トレーニング
会場：勤労者体育センター								
水曜エアロ	1/11、1/25、2/ 8	水	10:00~11:15	50人	1,050円	18歳以上の人(高校生は除く)	中級	楽しくできるエアロビクス
リズム運動	1/12、1/26、2/ 9	木	13:30~14:45	50人	1,050円		初級	音楽に合わせてリズム体操

地域体力づくり教室

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	内容
原地区 会場：原地区センター							
女性体操教室 A コース	1/17~ 3/ 7	火	9:30~10:40	45 人	1,750 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	1/11~ 3/15	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	1/12~ 3/23	木		80 人			
大平地区 会場：大平地区センター							
アップ・UP 体操教室	1/11~ 3/15	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	1/13~ 3/24	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
静浦地区 会場：静浦地区センター							
アップ・UP 体操教室	1/13~ 3/24	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
浮島地区 会場：浮島地区センター							
アップ・UP 体操教室	1/17~ 3/14	火	13:30~15:00	40 人	2,250 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
戸田地区 会場：戸田B&G海洋センター							
アップ・UP 体操教室	1/13~ 3/24	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
愛鷹地区 会場：愛鷹地区センター							
アップ・UP 体操教室	1/12~ 3/23	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
第三地区 会場：第三地区センター							
アップ・UP 体操教室水曜日コース	1/11~ 3/15	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	1/12~ 3/23	木		45 人			
片浜地区 会場：片浜地区センター							
男性健康づくり教室	1/12~ 3/23	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
第五地区 会場：第五地区センター							
からだづくり教室	1/12~ 3/23	木	10:00~11:30	40 人	2,500 円	18 歳～ 50 歳代の人	筋力トレーニング、ストレッチなど
アップ・UP 体操教室			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	1/13~ 3/24	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
門池地区 会場：門池地区センター							
からだづくり教室	1/11~ 3/15	水	10:00~11:30	40 人	2,500 円	18 歳～ 50 歳代の人	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	1/13~ 3/24	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			
今沢地区 会場：今沢地区センター							
からだづくり教室	1/11~ 3/15	水	10:00~11:30	20 人	2,250 円	18 歳～ 50 歳代の人	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	1/11~ 3/15	水	13:30~15:00	40 人	2,250 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	1/12~ 3/23	木		40 人	2,500 円		
大岡地区 会場：大岡地区センター							
アップ・UP 体操教室	1/12~ 3/23	木	13:30~15:00	40 人	2,250 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
内浦地区 会場：内浦地区センター							
からだとのえ運動教室	1/13~ 3/24	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
第二地区 会場：第二地区センター							
たのしいヨガ教室	1/11~ 3/15	水	19:15~20:30	30 人	1,500 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	1/13~ 3/24	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
第一地区 会場：第一地区センター							
からだバランス教室	1/ 7~ 3/18	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
金岡地区 会場：金岡地区センター							
柔・酸・筋教室	1/11~ 3/15	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・筋トレを交代で指導

催し

おはなしフェスティバル企画展

昔話を題材にした紙芝居に加え、来館したみなさんから募集したぬりえの展示を行います。

とき 12月1日(木)～28日(木)

ところ 市立図書館展示ホール

※月曜日、12月7日(水)は休館日です。

※ぬりえの用紙は、市立図書館1階児童室カウンターにて、11月27日(木)まで配布・受付

しています。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

内容 ①コロナ禍の看取りや最期の迎え方
②エンディングノートの書き方
講師 ①松村舞さん(緩和ケア認定看護師)
②清水祐孝さん(株)鎌倉新書代表取締役(会長)

定員 100人(先着順)

持ち物 筆記用具

申込方法 11月25日(金)、9時から電話で

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

募集

※ボールの貸出は無料です。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

受験料 6千円
出願期間 11月25日(金)～12月9日(金)(必着)
合格発表 令和5年2月1日(木)
※募集要項は市立看護専門学校、各市民窓口事務所、保健センター及び市立図書館等で配布しています。
※詳細は、募集要項または市ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

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。

講座・教室

読みメン講座 俳優と読む「人形の家」SPACリーディングカフェ

とき 12月4日(木) 13時30分～15時30分
ところ 市立図書館第1・2講座室
内容 戯曲「人形の家」の解説と台本の読み合わせ

講師 武石守正さん(SPAC所属俳優)
対象 高校生以上の人
定員 15人(先着順)
申込方法 11月24日(木)、9時30分から直接、電話またはメールで

申請 市立図書館(管理・事業係)

☎055・934・1234
library@city.nunazu.lg.jp

元気なシニアのためのすいすい動作講座

健康で元気な身体を保つため、作業療法士の視点から楽しくお話します。

とき 12月15日(木)、10時～12時
ところ サンウェルぬまづ大会議室
講師 清家郁美さん(作業療法士)
対象 市内に住む65歳以上の人

定員 20人(先着順)

申込方法 11月24日(木)、9時から電話で
申請 長寿福祉課(高齢者支援係)

☎055・934・4835

体操講習会「腰痛予防体操」

とき 12月20日(火)、9時30分～11時30分

ところ 千本プラザ軽運動室

講師 小泉敏枝さん(ウエルネスマネージャー)

対象 市内に住む60歳以上の人

定員 15人(先着順)
持ち物 飲み物、室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル

申込方法 11月29日(火)、9時から電話で

申請 公益社団法人沼津市シルバー人材センター

☎055・964・1153
問 長寿福祉課(生きがい推進係)

国連外国語講座 受講生

クラス とき(全10回) 内容
初級 令和5年1月10日～3月14日の火曜日 簡単な文章で話せるようになる

中級 1月12日～3月23日の木曜日(2月23日祝を除く) 実用的に使えるフレーズを増やす

上級 1月13日～3月17日の金曜日 表現力を高め、自然な英語を目指す幅広いトピックについてディスカッションする

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 各2万円(教材費別)

申込期限 12月9日(金)
※申込方法等の詳細は、お問い合わせください。

申請 公益財団法人静岡県国際交流協会

☎054・202・3411
問 地域自治課(多文化共生係)

☎055・934・4717

お知らせ

水道料金納付の夜間相談窓口

とき 11月24日(木)、12月6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

申請 水道サービス課(料金係)

☎055・934・4853

市税納付の夜間相談窓口

とき 12月6日(火)、17時15分～19時

ところ 市役所2階納税管理課

申請 納税管理課(納税推進係)

☎055・934・4732

国民健康保険料納付の夜間相談窓口

とき 12月6日(火)、17時15分～19時

ところ 市役所1階国民健康保険課

申請 国民健康保険課(収納係)

☎055・934・4727

明治史料館の臨時休館

展示替えのため、臨時休館します。

とき 11月28日(月)～12月9日(金)

申請 明治史料館

☎055・923・3335

市立沼津高等学校の学校説明会

とき 12月3日(土)、10時～12時(受付は9時30分から)

内容 学校概要、入試の説明、施設見学

対象 中学校3年生とその保護者
※当日、直接会場へご来校。

申請 市立沼津高等学校

☎055・921・0805

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

暴力は誰に対しても許されるものではありませんが、特に女性は、男性に比べて配偶者等から暴力を受ける割合が高いという調査結果があります。被害を受けた人や悩んでいる人は、まずはご相談ください。

申請 社会福祉課(生活支援係)

☎055・934・4863

12月4日(日)は地域防災訓練の日

県下一斉に防災訓練が実施されます。地域の訓練に参加するとともに、この機会に家庭の備蓄品・避難経路の確認等を行い、災害に備えましょう。

訓練当日は、同報無線で訓練放送を実施します。

訓練放送の時間と内容

地震発生(9時)	地震発生を知らせるサイレンが鳴ります。身の安全を確認しましょう。
大津波警報発表(9時3分)	大津波警報のサイレンが鳴ります。津波避難ビル等の高い所へ避難しましょう。
訓練終了(11時)	同報無線で訓練終了のお知らせをします。

申請 危機管理課(防災地震係)

☎055・934・4803



相談窓口一覧

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、基本的な感染対策に加え、主催者の定めたルールに従って行事等に参加するようにお願いします。

貨物自動車運送事業者支援金

原油価格の高騰に伴い、貨物自動車運送事業者に支援金を交付します。

対象 市内に本店・支店等がある貨物自動車運送事業者

交付額 一般貨物自動車運送事業・特定貨物自動車運送事業Ⅱ1台5万円(上限50台)、貨物軽自動車運送事業Ⅱ1台3万円(上限20台)

申込方法 12月26日(月)までに郵送または専用フォームで

※1事業者あたり上限250万円です。
※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】商工振興課(商工係)

〒410-8601 沼津市役所

☎055・934・4748

戦没者等の遺族のみなさんへ
1特別弔慰金の請求期限は令和5年3月31日(金)です！

戦没者等の死亡当時の遺族で、令和2年4月1日において、公務扶助料や遺族年金等を受ける人がいない場合に、第11回特別弔慰金として、額面25万円の国債券が5年に分けて支給されます。手続きがお済みでない人は、お早めにご請求ください。

対象 次の支給順位において、最も順位が先の遺族の1人

- (1) 弔慰金の受給権者(妻等)
- (2) 戦没者等の子
- (3) 戦没者等と生計関係を有していたこ

広報めまづ

検索

と等の要件を全て満たす父母、孫、祖父母、兄弟姉妹

(4) (3)の要件を満たさない父母、孫、祖父母、兄弟姉妹

(5) (1)~(4)以外の遺族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた3親等内の親族

【申請】社会福祉課(福祉企画室)

☎055・934・4824

小型特殊自動車をお持ちのみなさんへ



小型特殊自動車に該当するフォークリフト、農耕用トラクタ等を所有している人は、申告をして、ナンバープレートとの交付を受けてください。公道を走行しない場合でも申告が必要です。

なお、小型特殊自動車に該当する農耕作業用トラクタについては、償却資産として固定資産税の課税対象であったものが令和2年度課税分より軽自動車税(種別割)の課税対象となりましたので、忘れずに手続きをしてください。
申告方法 市役所2階市民税課または各市民窓口事務所に直接

※申告には、所有者または届出者の本人確認書類(運転免許証等)と、車名および車台番号を証明する書類が必要です。
【申請】市民税課(法人・諸税係)

☎055・934・4734

野外での焼却行為(野焼き)は止めましょう

野外での焼却行為は、悪臭やすすが発生するほか、有害なダイオキシン類も発生する恐れがあるため、農業者に

よる害虫駆除、霜害防止等やむを得ない場合を除いて、法令で禁止されています。

こみ等は、市のルールに従って処理をお願いします。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

【環境政策課(環境保全係)】

☎055・934・4740

暮らしなんでも相談

暮らしの中の悩み事相談を受け付けています。日常生活で起こるトラブルや悩み事、困ったこと等、どこに相談すれば良いのかわからない時は「暮らしなんでも相談」をご利用ください。

◆相談受付ダイヤル(平日、9時~17時) ☎055・922・3715

※相談は無料ですが、紹介先の専門家に相談する際には費用が発生する場合があります。

【ライフサポートセンター】しずおか東部事務所

☎055・929・9820

【商工振興課(労働福祉係)】

☎055・934・4749

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。

沼津藩の村方文書展

検地帳や村明細帳、借用証文、礼節

御請書、文書雛形等を展示します。

とき 11月22日(水)・23日(木)、9時30分~15時

ところ 富嶽資料館(大岡)

定員 1日10人(先着順)

申込方法 電話で(要予約)

【申請】大嶽さん

☎055・921・3552

燦々OB会趣味の作品展

絵画、写真、書などの作品を展示します。
とき 11月23日(金)、13時~27日(日)、15時

ところ 市立図書館展示ホール

【燦々OB会事務局】片又さん

☎055・967・2285

ワンポイント手話講座

今回は、「協力」を紹介します。
※詳細は、市公式YouTubeをご覧ください。



【障がい福祉課(支援係)】

☎055・934・4830

FAX 055・934・2631

協力



左手親指を立てて右手のひらで後ろから押すように2回たたいてから、右手のひらで前から左手を2回たたく。

11 救急協力医

月15日(火)~12月5日(月)

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 ホームページアドレス
☎055-958-0119 <https://www.city.numazu.shizuoka.jp/kyouryokui/> 

	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	
11月	15 (火)	かとう内科医院 946-5562 大岡	18時～ 三島メディカル	972-0711 三島市南本町	こんどうクリニック	925-2420 岡宮			
	16 (水)	小林医院 966-7700 今沢	杉谷小児科	923-6543 筒井町	小野医院	951-6213 真砂町			
	17 (木)	武藤医院 931-0088 三園町	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	池田病院	986-1212 長泉町本宿			
	18 (金)	高遠内科クリニック 926-8739 東椎路	田中医院	921-2053 高島町	沼津整形	921-3791 共栄町			
	19 (土)	杉山病院 963-4114 錦町	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			
		青沼クリニック 929-6205 大岡			東医院	921-5520 高沢町			
	20 (日)	山谷医院 966-5333 青野 込宮クリニック 992-8686 裾野市茶畑	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	込宮クリニック	992-8686 裾野市茶畑			
	21 (月)	とりいクリニック 960-8007 杉崎町	すずきファミリー	960-0333 一本松	大沢ハートクリニック	929-1313 若葉町			
	22 (火)	ひらまクリニック 986-7834 長泉町桜堤	18時～ 三島メディカル	972-0711 三島市南本町	まのクリニック	935-1515 下香貫塩満			
		森本クリニック 976-5221 長泉町竹原 望月医院 931-5362 下香貫宮脇 新井クリニック 992-0811 裾野市久根	よざ小児科	967-5722 原	駿東整形 遠藤クリニック	922-8855 高沢町 975-8801 清水町久米田			
	24 (木)	森岡医院 962-1084 大岡	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	池田病院	986-1212 長泉町本宿			
	25 (金)	あきやまクリニック 986-6000 長泉町下土狩	大橋内科・小児科	992-2800 裾野市佐野	守重医院	931-2511 我入道江川			
	26 (土)	さとやま整形外科内科 939-8031 東原	杉谷小児科	923-6543 筒井町	さとやま整形外科内科	939-8031 東原			
		やぐちクリニック 973-3811 清水町伏見 大沢医院 931-1019 御幸町 おぐち医院 992-6611 裾野市深良	りゅうじん医院	988-3133 長泉町下土狩	大沢医院 山本整形外科	931-1019 御幸町 989-8111 長泉町南一色			
	28 (月)	スマイリークリニック 957-2510 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			
	29 (火)	久道医院 986-6387 長泉町中土狩	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	ふじかわクリニック	924-8777 寿町			
	30 (水)	つかだ医院 983-1577 清水町堂庭	田中医院	921-2053 高島町	おもしろクリニック	976-0027 清水町堂庭			
12月	1 (木)	今井医院 921-3211 五月町	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	池田病院	986-1212 長泉町本宿			
	2 (金)	さはこクリニック 999-3850 長泉町中土狩	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	萩野クリニック	966-7111 根古屋			
	3 (土)	きせがわ病院 952-8600 大岡	光ヶ丘小児科	987-2200 三島市光ヶ丘	池田病院	986-1212 長泉町本宿			
		沼津リハビリテーション 931-1911 上香貫豊陀ヶ原 杉山(和)医院 972-3223 清水町伏見 大坂屋クリニック 995-3100 裾野市佐野	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	守重医院 大沢ハートクリニック	931-2511 我入道江川 929-1313 若葉町			
	5 (月)	いずみクリニック 993-4760 裾野市茶畑	杉谷小児科	923-6543 筒井町	駿東整形	922-8855 高沢町			
耳鼻科 8時～17時	11月 20 (日)	たかひろ耳鼻咽喉科 0545-66-5100 富士市宮島	23 (祝) こだま耳鼻咽喉科	926-1333 庄栄町	27 (日) 本橋耳鼻咽喉科	972-1133 三島市東本町			
	12月 4 (日)	つりた耳鼻咽喉科 927-3387 宮前町							
眼科 8時～17時	11月 20 (日)	山秋眼科 924-4680 筒井町	23 (祝) あいあい眼科	967-7715 原	27 (日) 瀬尾眼科	933-9900 市場町			
	12月 4 (日)	関眼科胃腸科 975-2381 三島市東本町							
産婦人科 8時～17時	11月 20 (日)	聖隷沼津 952-1000 松下	23 (祝) いながきレディース	926-1709 宮前町	27 (日) 岩端医院	962-1368 大手町			
	12月 4 (日)	井関マタニティ 952-4103 八幡町							
歯科 8時～17時	11月 20 (日)	佐野歯科クリニック 951-0522 大岡	23 (祝) 桜井歯科医院	921-1008 沼北町	27 (日) ウエダ歯科	963-7070 平町			
	12月 4 (日)	植松歯科医院 924-3535 若葉町							

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

静岡こども救急電話相談 ☎ #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

※お間違いのないよう
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



あしたかの
わらべ

子供と一緒にクッキング！ 「自分でやる」は大きな学びに。

こんにちは。proud NUMAZU kosodate 公認ライターのあしたかのわらべです。小学生と幼稚園児の姉妹と訪れたスポットや、体験したことを中心に記事を書いています。

自分で作れば、苦手なものだってへっちゃら！？

食欲の秋にちなんで、おうちクッキングの様子を紹介しします。

愛鷹地区には私のおばあちゃんの畑があり、色々な野菜を作っています。今回は大根が収穫できたので、子供と一緒に大根葉サラダを作りました。ゆで卵をむく・潰す・和えるところが娘たちの担当です。普段は野菜が苦手な娘たちも、自分で作ったとなると話は別。意外とすんなり食べてしまいました。

作るだけでなく、自分で食材を購入・収穫・体験することなどから学ぶことも多いと思います。子供の年齢や環境に合った形で、無理なく楽しめたらいいですね。

沼津市では、子供が参加できるクッキングイベントを毎年行っているそうです。一度参加してみたいかがでしょうか？イベント情報は、広報ぬまづでチェックしましょう！



※proud NUMAZU kosodateの詳細は、子育てポータルサイトをご覧ください。

子育てポータルサイトは、「沼津 子育て」で検索できます。

沼津 子育て

検索



インスタグラム



フェイスブック

12月 市民文化センター・プラサ ヴェルデの主な催し

●=入場無料 ●=有料(料金等詳細についてはお問い合わせください) ※催しは変更される場合があります。

市民文化センター ☎ 055-932-6111		★=大ホール 小=小ホール ※休館日 19日(月)・29日(木)～31日(土)	
1(木)	★サーカス～心をつなぐハーモニー～ 18時30分～20時30分 ●	10(土)	★YAMATO String Quartet 14時～16時 ●
3(土)	★おかあさんといっしょ「ファンターネ！がやってきた！」 ①13時～14時 ②15時30分～16時30分 ●	11(日)	小第35回 沼津市「障害者週間」市民の集い 9時30分～12時30分 ●
	小ピアノショップ沼津 講師コンサート第21回 BEST COLLECTION 17時～19時 ●	18(日)	★大和証券グループ presents 辻井伸行 日本ツアー 2022/23 14時～16時 ●
4(日)	小STUDIO elle presents "DANCE & Peace vol.30" 13時～16時 ●	24(土)・25(日)	★沼商吹奏楽部 第62回 定期演奏会 (24日は17時30分～20時、25日は13時30分～16時30分) ●
9(金)	★第13回 飛龍高等学校 和太鼓部 音楽部 合同演奏会 18時30分～20時30分 ●	26(月)	小沼津西高等学校1・2年生による演奏会 17時30分～21時 ●
プラサ ヴェルデ ☎ 055-920-4100		A・B=コンベンションホールA・B ※休館日6日(火)・29日(木)～31日(土) 多=多目的ホール(キラメッセぬまづ) ●=市民ギャラリー	
11/30(水)～4日(日)	キルトハウス カントリードール パッチワークキルト作品展 10時～18時 ●	18(日)	多蹴拳43 ～ジョーツチャ フェスティバル 12時～16時 ●
10(土)	多しずキャリアセミナー インターンシップ&仕事研究 12時～17時 ●	22(木)～28(水)	★沼津西高等学校芸術科美術専攻第18期卒業作品展および 1・2年生展 9時30分～18時(最終日は14時まで) ●
17(土)	多しずオカニックズ応援隊 10時30分～15時 ●		

新型コロナワクチン接種のお知らせ

オミクロン株対応ワクチンの接種間隔が、5カ月から3カ月に短縮されました。また、乳幼児(生後6カ月～4歳)の接種が新たに始まりました。市内の一部医療機関で接種することができます。

◆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・休日でも受付)

◆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)