

生活習慣病栄養相談

毎月19日は食育の日です。日頃の食生活を見直してみませんか。生活習慣病予防に関する栄養相談を行います。来所または電話で相談に応じます。



とき 平日、8時30分～17時15分
 ところ 保健センター
 対象 市内に住む生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧症、肥満等）の心配がある人
 ※来所で相談する場合は、事前に電話で予約してください。

①健康づくり課(保健センター)
 ☎0555・951・3480

最大120万円の支援
 沼津市奨学金返還支援制度
 エントリーは3月29日(金)まで

市内に居住し、市内の中小企業等に就職する人を対象に、在学中に借り入れた奨学金返還金を市が一部補助します。

補助金額 奨学金返還金の月額を基礎として、年間24万円まで

補助期間 奨学金を返還している期間を対象とし、最長60カ月(5年)
 対象 次の条件を全て満たす人
 ①大学等を令和6年3月に卒業または修了後、市内に住み、沼津市に本社または本店のある中小企業等に令和6年4月に就職予定の人
 ②大学等在学中に日本学生支

援機構から第一種奨学金または第二種奨学金の貸与を受けている人
 応募方法 沼津Jこと応援サイト「ぬまーおら」に登録後、エントリー申込書提出
 応募期限 令和6年3月29日(金)(消印有効)
 ※支援対象者になるには事前エントリーが必要で、



※詳細は、「ぬまーおら」をご覧ください。

不動産の無料相談会

とき 令和6年2月8日(木)、13時30分～16時
 ところ プラサヴェルデ402会議室
 内容 不動産に関する相談全般
 相談員 弁護士、司法書士、税理士、不動産協会会員
 定員 20人(先着順)
 申込方法 1月15日(月)、10時から電話で



①(公)全日本不動産協会静岡本部 ☎054・285・1208
 ②まちづくり指導課(開発指導係) ☎055・934・4761

一人で悩まず相談を！生活困窮者の自立を支援します

※沼津市自立相談支援センターとは市内に住み、仕事やくらしのことなどで経済的に困窮する人の相談を専門の相談支援員がお聞きします。一人ひとりの状況に応じた支援計画を立て、関係機関などと連携し、必要な公的制度やサービスを活用しながら自立に向けた支援を行います。



※こんな悩みありませんか
 ・就労先がなかなか見つからなくて困っている
 ・借金のことや家計のやりくりに困っている
 ・生活に困っているが、どこへ相談してよいかわからない
 ・子供を塾に行かせたいが余裕がない
 ・就労に向けた支援

相談に応じた主な支援サービス

- ・就業に向けた支援
- ・家計改善の支援
 家計表を使い収入、支出その他家計での状況を把握し、立て直しをする支援
- ・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
- ・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対し、学習や進学に関する支援、中退防止に関する支援

この相談は「沼津市自立相談支援センター」へ

受付時間 9時～17時45分
 (日曜日、祝・休日、第3月曜日、年末年始は休所)
 ところ サンヴェルデぬまじ2階

※詳細は、お問い合わせください。

沼津市自立相談支援センター

☎0120・86・1620

社会福祉課(生活支援係)

☎055・934・4863

消防

駿東伊豆消防組合

令和6年度・7年度物品役務等入札参加資格承認申請の定期申請受付

※郵送による提出の場合
 期間 令和6年2月1日(木)～29日(木)(消印有効)
 ※持参による提出の場合
 期間 2月1日(木)～29日(木)、9時～12時、13時～17時(土・日曜日、祝・休日を除く)

登録有効期間

期間 令和6年4月1日(月)～令和8年3月31日(水)
 ※申請書類は、1月中旬より駿東伊豆消防組合ホームページからダウンロードできます。

救命講習会のお知らせ

※普及員講習
 とき 令和6年1月19日(金)～21日(日)の3日間、9時～17時
 ところ 伊東消防署(伊東市桜木町)



内容 防災組織等の構成員や事業所の従業員に対し、心肺蘇生法AEDの取扱を指導するための指導者養成講習

対象 駿東伊豆消防本部管内に住むか通勤・通学する上級救命講習修了者

※指導員講習
 とき 令和6年2月3日(日)・4日(月)の2日間、9時～17時

ところ 救急ワークステーション(市立病院敷地内)
 内容 住民に対し、心肺蘇生法、AEDの取扱等を指導する指導者の養成及び応急手当の重要性を広く浸透させるための講習

対象 駿東伊豆消防本部管内に住むか通勤・通学する応急手当普及員認定者

◆いずれも 定員 20人(先着順)
 ※申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。
 ①(問)救急ワークステーション ☎0555・921・9999

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。

二社歳末海中みそぎ祭り

牛臥山公園・小浜海岸で行われる伝統行事「歳末海中みそぎ祭り」は、男衆が神輿を担いで一月の荒波に踏み出し、その年の豊穡や健康を祈ります。今回初の大抽選会にも奮って参加ください！

を立て、関係機関などと連携し、必要な公的制度やサービスを活用しながら自立に向けた支援を行います。

沼津市鍼灸マッサージ師会市民開放講座

女性「思春期」「更年期」「不妊症」などの健康課題。女性の「ライフスタイル」の変化「や「年齢」に応じた適切なケア、自分らしく健やかに生きていくヒントを提案していきます。

とき 令和6年1月14日(日)、15時～16時30分
 ところ 沼津労働会館第二会議室(高島本町)
 演題 女性ホルモンを知ってサステナブルな人生を！
 講師 稲垣恵さん(助産師)
 定員 50人(先着順)
 ※当日、直接会場へどうぞ。

沼津市鍼灸マッサージ師会

☎055・968・3155

女性による女性のための相談会

※当日、直接会場へどうぞ。
 ①(問)女性による女性のための相談会 @ ぬまおか・沼津実行委員会 ☎080・7478・7529

リズムキックボクササイズ体験会

音楽に合わせた格闘技エクスサイズで、心身共に健康を目指します。
 とき 令和6年1月5日(金)・12日(金)・26日(金)、いずれも10時20分～11時20分(全3回)
 ところ 香陵アリーナ(総合体育館)
 対象 多目的スタジオ
 持ち物 64歳未満の人
 飲み物、室内用運動靴
 ※当日、直接会場へどうぞ。
 ①(問)レグルスの会 前川さん ☎080・9735・6316



ぬまおき祭り祭典実行委員会 原田さん

職場での働き方や家庭内の問題、体の悩みなどに各専門家が相談に応じます。

女性による女性のための相談会 in 沼津

①(問)沼津市鍼灸マッサージ師会 浜谷さん ☎055・968・3155

沼津警察署管内 特殊詐欺等発生状況

認知件数	被害額	サギ電話	年累計	前年比
36件	6395万円	375件		12件増
12件増	786万円増	92件増		

※11月20日時点の件数です。

現在、市内ではオレオレ詐欺、還付金詐欺の被害が多発しています。サギ電話を受けたら、だまされていなくても沼津警察署に連絡してください。また、被害に遭わないよう、ナンバーディスプレイサービスなどを利用して、知らない電話には出ない対策をお願いします。

市では、悪質電話対策機器の購入に関する補助金を交付しています。※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。

①(問)沼津警察署生活安全課 ☎0555・952・0110
 ②(問)生活安心課(交通・防犯対策係) ☎0555・934・4742

だまされない！
 電話でお金の話が出たら、詐欺だと思ってください。

