



がんばらなくても
だいじょうぶ♡



特集 あなたの子育て応援します



今不安なこと、相談してみてもいいよ
 こども家庭センター

今年4月、保健センターの1階に新しく開設した「こども家庭センター」。妊娠・出産・子育て・家庭に関することなら何でもまるっと相談できる場所です。専門の相談員や保健師が常駐し、相談に応じています。

妊娠や子育ての漠然とした不安、健

子育て奮闘中のあなた！ ちょっと5分読んでみて



康面や経済面での心配事、最近よく聞くヤングケアラーや子どもの居場所づくりなど、悩みは子供の年齢によっても変わります。相談は来所でも電話でも受け付けています。困ったら抱え込まずに、まずは気軽に利用してみてください。

センターでは、安心して子育てができる環境を整える様々な支援も用意しています。そのひとつが、子育て家庭や妊婦のいる家庭をヘルパーが訪問し、買物・料理・掃除などの簡単な家事を支援する子育て世帯訪問支援事業です。3カ月の女の子を子育て中の小野大輔さん・葉梨子さん夫婦は、産後すぐの休養時期にこのサービスを利用し、洗濯物干しや食器洗い、米ときなどの支援を受けました。

「たった5分で終わる家事でも、それをお願いできることで、ゆったりとした気持ちで子供に向き合えるのがとてもありがたいですね」と葉梨子さんは話してくれました。子供の世話に集中できることや、1時間単位で利用できること、安価であることも使い勝手が良いと感じるところだと言います。また、「産後は私も赤ちゃんも外出

できないから、ヘルパーさんと話するのも気分転換になって嬉しいですね。初めての育児の不安も、子育て経験談を聞いたり、ちょっとした心配事を話したりして、安心できたこともあり「まず」と話してくれました。



大輔さんこの事業を利用することで家事の負担が軽くなり、子供と過ごす時間をより楽しめたと言います。「相談する一歩を踏み出すのを尻込みしちゃうのかも少しは周りや市に相談してみたいんじゃないかな」と話してくれました。

子育て中の人も
 これから子育てする人も



子育てのサポートがいろいろ 相談は「こども家庭センター」へ

場所 保健センター1階(八幡町) 開所時間 平日、8時30分~17時15分

- ◆相談の受付
 子供と家庭のことを何でも相談できます。予約不要です。
- ◆産後ケア事業
 宿泊や日帰りによる授乳や育児のサポートが受けられます。
 料金 宿泊5,400円、日帰り1,800円、訪問800円など
- ◆子育て短期支援事業
 保護者の疾病等により養育が一時的に困難となった子供を預けられます。

- ◆子育て世帯訪問支援事業
 子育て家庭や妊婦のいる家庭にヘルパーが訪問し、日常的な家事の支援が受けられます。
 料金 1時間550円 利用限度 1年に12時間まで
- ◆子どもの居場所づくりコーディネート事業
 子供が地域で見守られながら過ごす居場所の運営や利用を支援しています。
 ④こども家庭センター ☎055-951-1212

十月十日(とつきとおか)、妊娠から出産までお腹の中で大切に生まれ、生まれる小さな命。子供は日々成長し、喜びや感動を運んでくれます。子育ては希望と幸せでいっぱい時間でありつつ、ときには苦労や悩みに直面することもあるでしょう。沼津に暮らす子供が笑顔で健やかに育つために。子育てする人が笑顔であるために。子育てに関するサポートって実はいろいろあるんです。「忙しくて広報ぬまづを読んでいるヒマはない！」そんな子育て真っ最中の人たちに、ちょっとだけ読んでほしい、知ってほしい「子育てのサポート」について紹介します。



「Proud NUMAZU Kosodate」(PNK)をご存知ですか。沼津で子育て真っただ中のパパママや子育てサークルと沼津市がタッグを組んで、イベントの実施、SNSを通じて子育て情報の発信やニーズの把握などを行っているチームです。

PNKでは、人と人との繋がりを大切に、子育てに関わる様々な分野の人たちと連携したり子供と一緒に参加できるイベントや座談会を開催したりと「ぬまづの子育てってイイね!の共感と発信」を合言葉に活動しています。先日の座談会では、和気あいあいとし



ぬまづの子育てってイイね!
の共感と発信

た雰囲気です。子育ての悩みを話したり情報交換をしたりする様子がありました。また、市とコラボしたラジオ番組「Wonderful NUMAZU!」や子育て「ワンぬまプラス子育て」も放送しています。番組では、市内で活躍する人、パパママや移住者の目線での情報、子供と遊べるイベントなど、子育てに役立つ情報をゆるやかにお届けしています。

PNK副代表でメインパーソナリティを務める宮代さんは「インターネットには情報があふれていますが、私のように沼津に暮らす『普通の人』が話す身近な地域の情報に共感して、生活に

子育てに役立つ最新情報、発信中

◆Proud NUMAZU Kosodate インスタグラムもチェック!

沼津の遊び場、子育てイベントなど、子育てに役立つ情報を掲載しています。

◆「ワンぬまプラス子育て」も聴いてみて!

エフエムぬまづ(76.7MHz)で毎月第3・4木曜日の18時15分頃から30分間の放送をお届けしています。

過去の放送は、市ホームページからお聞きいただけます。



広報ぬまづ

Instagram

反映させてくれる人は多少なりともいるかもしれないと思いつながら続けています」と言います。

PNKの活動の中で大事にしていることは、子育て中の人たちの声を聴くこと。「今沼津で子育てしている人たちが楽しいこと、困っていることを教えていただきたいんです。沼津の子育てに魅力を感じる人が増えたらいいですね」と笑顔で話してくれました。

すべての子供の笑顔のために

子育ては、かけがえのない時間。愛嬌ある子供の笑顔に癒やされ、できなかったことができるようになった成長を実感するときは、感慨もひとしおです。

沼津市では、安心して子供を産み育てられるまちを目指して、妊娠前から子育て期までの一貫した伴走型支援や使用済み紙おむつの持ち帰り廃止など、妊娠・出産・子育ての精神的、経済的負担の軽減を図るための新たな取り組みを行っています。子ども未来創造課では、子供の年齢に応じた切れ目のない支援がある体制を確立し、これからは地域において子供が夢と希望を持って健やかに成長できるように、子供と子育て世帯を全力でサポートしていきます。

子育てに悩んだとき、誰かに話を聞いてもらいたいとき。沼津には、思いを受け止める様々な相談場所や居場所があります。大切なのは、一人で悩みを抱え込まないことです。

子供の笑顔と幸せのために、ちょっと周りに頼ってみませんか。

☎055・934・4842



Let's go! 子育て支援センター

センターの詳細は、子育てポータルサイトでたっぷり紹介中!ぜひご覧ください。

広報ぬまづ

センター名	場所
沼津っ子ふれあいセンター「ぼっぼ」	大手町(沼津産業ビル4階)
せんぼん子育て支援センター「かもめ」	本字千本(千本小学校内)
子育て支援センター「にここ広場」	吉田町(恵愛保育園内)
子育て支援センター「ちゅんちゅん」	下香貫宮原(しんあい保育園内)
ふれあい交流室	日の出町(サンウェルぬまづ内)
子育て支援センター「コスモス」	大岡(丘の上保育園隣)
ふれあいプラザ「こあら」	東原(今沢小学校内)
子育て支援センター「かるがも」	今沢(認定こども園片浜校内)
子育て支援センター「あそびぞお〜さん」	西椎路(愛鷹保育園内)
ふれあいプラザ「へだっこ」	戸田(戸田こども園内)

親子でいっしょ! 憩いの場

市内には子育て支援センターが10カ所あります。

子育て支援センターは、0歳から小学生までの子育て中の親子が、自由にいろいろなおもちゃや遊具で遊ぶことができる、屋内の遊び場です。利用予約や利用料は不要で、入退室も自由、広い館内で遊べます。

沼津駅南口にある沼津っ子ふれあいセンター「ぼっぼ」を1歳2カ月の娘と

子育て楽しい!とを感じる、こんなとき!



よく利用するという政さんは「センターでは滑り台やキッチンセットとか家にはない遊具で遊べて、子供と一緒に私も楽しんでます」と話してくれました。

そして、市では今年4月から、保育所等に通っていない未就園児を一定時間内で預かる「こども誰でも通園制度」をスタートしました。

この制度は、県内では3市のみ実施している新たな取り組みで、市内では「ぼっぼ」のみで行っています。

事前に利用申請が済んでいれば、簡単な予約手続で目的を問わずに利用ができます。政さんは主に自分の通園のために制度を利用していますが、ランチや美容院に行くときにも預けられる敷居の低さが嬉しいと言います。

「ちょっとした時間だけど、子供と離れることで、子供の可愛さを改めて感じられたし、成長を見守る心の余裕が持てたんです」と語ってくれました。

今年4月からスタート こども誰でも通園制度

利用には「利用申請」と「施設利用予約」が必要です。1カ月10時間、1回5時間が上限です。

時間 9時~17時(水曜日、年末年始を除く) ところ 沼津っ子ふれあいセンター「ぼっぼ」
対象 保育園等に通園していない生後6カ月~満3歳未満の子供
利用料 1人1時間300円
※詳細は、子育てポータルサイトをご覧ください。

①利用申請(利用券の交付申請)

持ち物 顔写真付きの身分証
申込方法 市役所1階こども未来創造課に直接
☎055-934-4826

②施設利用予約

定員 1時間最大6人
申込方法 前日までに電話または直接
☎055-952-8077



お知らせ

市は学業成績が優れ、学資の援助を必要とする高校等入学予定者に新たに奨学金を支給し、修学を支援することで夢を後押しします。

中学3年生を対象とした奨学金制度が始まります

奨学金額 高校等入学時の一時金として7万円
対象 保護者が市内に住む、令和7年4月に高校等入学予定の中学3年生
募集人数 20人(奨学生選考委員会で選考)
募集期間 11月1日(金)～12月16日(月)
※奨学金は返済不要です。
※申込方法等の詳細は、10月頃に市ホームページにてお知らせします。



◆選考の目安

奨学生の選考は学業成績・世帯収入・欠席日数等を評価し、決定します。

◎世帯収入

家族全員の令和5年中の所得金額の合計額から家族の年齢構成、その他特別事情等の控除をし、判定します。

世帯人数(世帯構成の想定)	所得金額
2人(ひとり親、本人)	376万円以下
3人(父母、本人)	431万円以下
4人(父母、本人、高校生の姉妹1人)	520万円以下

※上記金額は概算金額であり、あくまでも目安です。

◎学業成績

直近の成績の平均評定が3.1以上であること。

◎欠席日数

中学校入学から3年生(10月末日)までの欠席日数が20日以内であること。

※ただし、やむを得ない事由による欠席については、その理由を考慮します。

※奨学生選考委員会において、奨学生を選考し、令和7年2月中旬に本人宛に結果を通知し、3月に奨学金を支給します。

◎学校管理課
☎055-934-4805

講座・教室



令和6年度沼津市青年教養講座8月～9月開講講座の受講生を募集します。同世代の仲間と一緒にいろいろなことを学んでみませんか。



講座	本格チャーハンをお家で！ 中華料理の極意	沼津の名産「アジの干物」を作ろう	美味しいキャンプ飯を教えます！	沼津の海、入りませんか？ シュノーケリング
とき	8月24日(土)	9月1日(日)	9月7日(土)	9月28日(土)
時間	11:00～14:00	11:00～13:00	11:00～15:00	10:00～13:00
ところ	第二地区センター	静浦地区センター	autocamp MOGURA(西浦河内)	はまゆうマリンスー ビス(西浦江梨)
講師	上牧光一(301餃子沼 津駅南口店長)	鈴木芳和(沼津魚仲買 商協同組合)	武井ドンゲパピー (ピン芸人)	はまゆうマリンスー ビス職員
定員	12人	15人	12人	10人
参加料	500円(材料費)	1,000円(材料費)	1,500円(材料費)	1,500円(備品貸出費・ 保険料他)

対象 市内に住むか、通勤する概ね18～39歳の人(高校生を除く)

申込期限 各開催日1週間前まで(申込多数の場合は抽選)

※講座は同伴者も参加可能です。

※申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。

◎◎株式会社シード ☎055-988-0705



ホームページ



新たなスキル習得！ 沼津市青年教養講座

◎生涯学習課
☎055-934-4871

催し



県民の日ウォーク

とき 8月31日(土)、8時30分～11時30分
(雨天中止)

受付 8時30分～9時に千本浜公園八角池
コース 八角池～若山牧水邸跡地～六代松
～妙傳寺～新中川～千本浜公園内
明石海人歌碑(解散)

持ち物 飲み物、タオル、帽子
※歩きやすい服装と靴でご参加ください。
※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 神林さん
☎090-4252-1358
◎観光戦略課 ☎055-934-4747

県民の日記念 企画展「人間の運命」の舞台を旅する(第1回)展示説明会

作家芹沢光治良の代表作「人間の運命」で描かれる沼津や東京などの場所を特集した企画展の見どころを展示担当職員が解説します。

とき 8月21日(水)、10時30分、13時30分、15時30分(各回30分程度)

ところ 芹沢光治良記念館

定員 各回10人程度(当日先着順)

◎芹沢光治良記念館 ☎055-932-0255

県民の日は
入館無料!!



松城家住宅「県民の日」企画展

松城家所蔵の絵画や調度品の数々を展示します。

とき 8月21日(水)～9月30日(月)

時間 9時～16時30分

ところ 重要文化財松城家住宅(戸田)

入館料 大人300円、小・中学生100円

休館日 毎週水曜日(8月21日(水)は開館)

◆県民の日企画紙芝居

戸田読み聞かせ倶楽部たちばなによる紙芝居を行います。

とき 8月21日(水)、11時から

◎戸田観光協会 ☎0558-94-3115

◎文化振興課(文化財センター) ☎055-935-5010

県民の日は
入館無料!!

8月21日は 県民の日を楽しもう！

お問い合わせは
各電話番号へ

お知らせ



長寿をお祝いして祝金と祝品をお贈りします

祝金の対象者に、8月上旬にご案内をお送りします。口座振込申出書に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21年9月17日～昭和22年9月16日生まれ)	5,000円	—
88歳の人(昭和10年9月17日～昭和11年9月16日生まれ)	10,000円	沼津茶
95歳以上の人(昭和4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が対象です。



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、最優秀賞は柴田奈那さん(香貫小学校4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月上旬までに送付します。

※絵手紙の入賞作品は8月5日(月)～22日(木)に市役所1階掲示板に展示します。全作品は8月24日(土)～9月23日(木)にキラメッセぬまづエントランスギャラリーに、11月1日(金)・2日(土)に、プラサヴェルデコンベンションホールA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。



感謝を伝えよう！ 長寿を祝う「敬老の日」

◎長寿福祉課
☎055-934-4834

催し

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会を行います。

申し込み 8月8日(木)、9時から電話で 0555-934-4862

2024高校生しゃべり場「ぬまづ」

「この声、代わって届けたい」子ども、若者が主役のまち「ぬまづ」をテーマに、高校生たちが熱く語り合います。

申し込み 8月8日(木)、9時から電話で 0555-934-4871

浮島ヶ原の自然観察会

水辺に生息する生き物を観察して、自然に触れてみませんか。

申し込み 8月8日(木)、9時から電話で 0555-934-4871

参加者主員の住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を電話、ファクスまたはメールで

グラブプリ・コンサート2024

均整の取れたアンサンブルが紡ぎ出す美しいサウンドを堪能してください。

申し込み 8月23日(金)、17時まで 0555-934-3045

市民文化センター

戸田のお祭りイベント

19時から 盆踊り大会(戸田音頭他) 20時から 海上花火大会(水中花火など約800発)

は車両通行禁止になります。

灯ろう流し

8月16日(金)、18時30分から おたね川

市立沼津高等学校・中中部学校説明会&オープンスクール

9月7日(土)、8時45分～16時30分(受付は8時30分から)

観光戦略課(観光交流係)

秋冬野菜づくり講座

9月14日(土)、10時～11時30分 原地区センター第2・3会議室

講座・教室

外国人住民のための防災講座

地震や津波、火事等の災害が起きた時に備えて防災について学びましょう。

申し込み 8月8日(木)、9時から電話で 0555-934-4717

外国語講座の「案内」

9月11日～11月20日の水曜日 19時～20時30分(10月23日を除く、全10回)

ちよいてっサービス入門講座

9月30分～11時30分 千本プラザ多目的ホール

申し込み 8月9日(金)、9時から電話で 0555-934-4866

申し込み 8月20日(木)までに電話で 0555-934-4717

申し込み 8月16日(金)までに電話、ファクスまたはメールで 0555-934-4757

申し込み 8月9日(金)、9時から電話またはファクスで 0555-934-4751

申し込み 8月9日(金)、9時から住所、氏名、年齢、電話番号を電話またはメールで 0555-934-4824

水泳教室

Table with 2 columns: コース (Course) and と き (Time). Includes details for ①初級者, ②初級者夜間, ③中級者.

内容 ①②フロール・背泳ぎで25m泳げるようになる

参加料 7千円(保険料他) 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル等

申込方法 各20人(申込多数の場合は抽選) 往復はがきの往信面を受講希望コース、住所、氏名(ひらがな)、年齢、性別、電話番号、返信面に参加者の郵便番号、住所、氏名を明記して郵送

申込期限 8月15日(木)(必着) ※参加の可否については、8月下旬に返信はがきで案内します。

居場所づくり応援セミナー 社会から孤立する人をなくすための誰もが寄り集まれる「居場所」の担い手

を養成するセミナーです。

内容 居場所の運営者による実践発表や情報交換会

申込方法 住所、氏名、年齢、電話番号を電話、郵送、メールまたは専用フォームで

申込期限 8月23日(金)(必着) 8月23日(金)の15時前まで

Women's 起業応援スクール 起業に興味がある女性、創業後のステップアップを目指す女性のためのセミナーです。

8月24日(土) 先輩起業家からの女性のためのビジネス成功術

8月14日(土) 創業時に知っていると役立つお金の話+α

申込方法 各開催日前日までに市ホームページにある専用フォーム

ホームで

①NPO法人Women'sサポート (沼津商工会議所内)

②沼津商工会議所内

募集 募集 0555・934・4748

市営住宅の入居者

Table with 4 columns: 募集団地 (Recruitment Area), 戸数 (Number of Units), 募集団地 (Recruitment Area), 戸数 (Number of Units). Lists areas like 自由ヶ丘団地, 石田団地, etc.

※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 ①収入が条例に定める基準を超えないこと②市内に住むか通勤していること③現に住むに困難していること④暴力団員でないこと(同居者を含む)

申込方法 8月13日(火)～15日(木)、8時30分～17時に直接

抽選日 8月27日(火)、13時30分から ※60歳以上または障害者手帳を持っていること等に該当する単身者は、自由ヶ丘団地、小林団地、富岳団地、原団地(3F)、西井出団地(3F)、八重団地(2F)のみ申し込むことが

できます。

※右記に該当しない単身者は、募集受付開始日から4カ月以上申込のない常時募集の住戸のみ申し込むことができます。

※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階住宅政策課へお越しくたさい。

※今回の募集で入居決定のなかった住戸は、常時募集の対象となります。 ※連帯保証人なしでも申し込むことができます。

※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。

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。

戸田B&G海洋センター 運営審議会委員 任期 10月1日から2年間 応募資格 市内に住む18歳以上の人

意見書の提出 提出方法 住所、氏名を明記し「沼津市長」宛で直接または郵送(様式自由)

提出期限 8月23日(金)、17時15分必着 ※計画(案)は市ホームページでもご覧いただけます。

まちづくり政策課(都市計画係) 0555・934・4760

夏野菜フードドライブの実施 市では、家庭に眠っている食品を集め、フードバンクに寄付する活動を行っています。

設置期限 8月31日(日) 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地

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。

社会福祉課(生活支援係) 0555・934・4803

明治史料館の休館 展示替えのため、休館します。 とき 9月2日(月)～17日(火)

明治史料館 0555・934・4733

市民課以外の窓口でもキャッシュレス決済を利用できます 市民課および各市民窓口事務所ではセミセルフレジによる各種キャッシュレス決済を利用できます。

8月10日は「道の日」です 道路ふれあい月間 推進標語 「渡ります元気な命が歩いてます」

市では、道路を安全で快適に利用できるよう、道路パトロールを実施し、維持管理に努めています。

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、式典を挙行します。

8月15日(木)、11時50分から 市民文化センター小ホール

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内容	
第五地区 会場：第五地区センター								
柔・酸・筋教室	9/ 4~11/27	水	10:00~11:15	35人	2,500円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロピクス・筋トレを交代で指導	
からだづくり教室	Aコース	9/ 5~11/ 7	木	9:20~10:30	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど
	Bコース			10:40~11:50	40人	2,500円		
アップ・UP体操教室	9/ 5~11/ 7	木	13:00~14:15	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
からだとのえ運動教室	9/ 5~11/ 7	木	14:30~15:45	40人	2,500円	初級	ロコモ予防トレーニングなど	
たのしいヨガ教室	Aコース	9/ 6~11/ 8	金	18:00~19:00	35人	2,500円	初級	ヨガの基本動作など
	Bコース			19:30~20:30	35人	2,500円		
第一地区 会場：第一地区センター								
たのしいヨガ教室	9/ 6~11/22	金	19:00~20:00	25人	2,500円	初級	ヨガの基本動作など	
からだづくり教室	9/ 7~11/ 9	土	10:00~11:15	25人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
第二地区 会場：第二地区センター								
たのしいヨガ教室	Aコース	9/ 4~11/13	水	18:00~19:00	30人	2,500円	初級	ヨガの基本動作など
	Bコース			19:30~20:30	30人	2,500円		
筋整&シェイプアップ教室	9/ 6~11/22	金	19:00~20:15	25人	2,500円	中~上級	エアロピクス・ボクササイズ・コンディショニングなど	
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	9/ 4~11/ 6	水	13:30~14:45	45人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	木曜日コース				9/ 5~11/ 7	木	45人	
大平地区 会場：大平地区センター								
アップ・UP体操教室	9/ 4~11/ 6	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	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/ 6~11/ 8	金	10:00~11:15	30人	2,500円	初級	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	9/ 6~11/15	金	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	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	9/ 6~11/ 8	金	10:00~11:15	40人	2,500円	初級	ロコモ予防トレーニングなど	
戸田地区 会場：戸田B&G海洋センター								
アップ・UP体操教室	9/13~11/15	金	13:30~14:45	50人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	

体力づくり・健康づくり教室、スポーツ教室

対象 市内に住むか通勤・通学する人

ところ 香陵アリーナ

申込方法 ①8月13日(木)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に会場名、教室名、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号を明記して郵送(必着)

②8月1日(木)、10時~8月13日(木)、21時にホームページの専用フォームで

※参加の可否及び参加料の納入については、8月21日(木)以降にはがきまたはメールでご案内します。

※②の人は、メール(@shisetsu-form.mizuno.jp)を受信可能にしてください。

※教室の内容等の詳細は、ホームページをご覧ください。

☎香陵アリーナ 〒410-0832 御幸町15-1 ☎055-928-5231



香陵アリーナ
ホームページ

体力づくり・健康づくり教室

教室名	期間	曜日	時間	定員	回数	参加費	対象	内容
女性体操教室	月曜日クラス	9/ 2~12/16	月	10:00~11:30	50人	10回	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできるエアロピクス、ストレッチ
	水曜日クラス	9/ 4~11/ 6	水		50人			
	木曜日クラス	9/ 5~11/21	木		50人			
ボディバランス教室	月曜日クラス	9/ 2~12/16	月	10:00~11:30	30人	10回	18歳以上の人	筋力・体幹・バランストレーニングで運動
	水曜日クラス	9/ 4~11/ 6	水	14:30~15:45	30人	10回		

各種スポーツ教室 参加者募集!



◆いずれも

持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴、運動のできる服装

※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。

※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。



地域体力づくり教室

対象 市内に住む18歳以上の人

申込方法 ①8月13日(木)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に会場名、教室名、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号、メールアドレスを明記して郵送(必着)

②8月13日(木)までに市ホームページにある専用フォームで

※運動レベル…初級：運動不足解消、初~中級：健康増進、中級：体力維持・向上

※「女性体操教室」、「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。 ※はがき1枚につき1教室の申込です。

※参加の可否及び参加料の納入については、8月19日(木)までにはがきまたはメールでご案内します。

※②の人は、事前に(@logoform.jp)と(sports-sidou@city.numazu.lg.jp)を受信可能にしてください。

☎ウイズスポーツ課 〒410-8601 沼津市役所 ☎055-934-4893



市ホームページ
各種教室

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内容	
原地区 会場：原地区センター								
女性体操教室	Aコース	9/ 3~12/ 3	火	9:20~10:35	45人	2,000円	中級	エアロピクス・ストレッチなど
	Bコース			10:45~12:00	45人	2,000円	初級	
アップ・UP体操教室	水曜日コース	9/ 4~11/ 6	水	13:30~14:45	80人	2,500円	初~中級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	木曜日コース				9/ 5~11/ 7	木	80人	
浮島地区 会場：浮島地区センター								
アップ・UP体操教室	9/ 3~12/ 3	火	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	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	9/ 5~11/ 7	木	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
今沢地区 会場：今沢地区センター								
からだづくり教室	9/ 3~12/ 3	火	10:00~11:15	30人	2,250円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
アップ・UP体操教室	水曜日コース	9/ 4~11/20	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	木曜日コース				9/ 5~11/14	木	30人	
片浜地区 会場：片浜地区センター								
柔・酸・筋教室	9/ 4~11/27	水	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロピクス・筋トレを交代で指導	
男性健康づくり教室	9/ 5~11/ 7	木		40人	2,500円	初級		筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど
金岡地区 会場：金岡地区センター								
からだづくり教室	9/ 3~12/10	火	19:00~20:15	30人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
柔・酸・筋教室	9/ 4~11/27	水	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロピクス・筋トレを交代で指導	
脚力改善教室	9/ 4~11/ 6		13:30~14:45	30人	2,500円	初~中級		歩行運動・バランストレーニングなど
アップ・UP体操教室	9/ 6~11/22	金	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
門池地区 会場：門池地区センター								
からだづくり教室	9/ 4~11/ 6	水	10:00~11:15	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど	
アップ・UP体操教室	Aコース	9/ 6~11/ 8	金	13:00~14:15	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	Bコース			14:30~15:45	40人	2,500円	初~中級	
大岡地区 会場：大岡地区センター								
アップ・UP体操教室	9/ 5~11/ 7	木	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など	
からだづくり教室	9/ 5~11/14		19:00~20:15	30人	2,500円	中級		筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど

8月1日(木)~20日(火)

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
8月 1(木) あそろクリニック 929-7575 筒井町	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) ベック・クリニック 921-1300 西沢田	杉谷小児科 923-6543 筒井町	五十嵐クリニック 934-6700 志下
3(土) 沼津リハビリテーション 931-1911 上香貴豊陀ヶ原	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
森本クリニック 976-5221 長泉町竹原	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	守重医院 931-2511 我入道江川 白石医院 951-4593 市道町
4(日) 旭医院 966-0031 原	さくら胃腸科 994-1008 裾野市御宿	5(月) 鬼頭クリニック 999-4810 長泉町本宿
6(火) 武藤医院 931-0088 三園町	18時~ 三島メディカル 972-0711 三島市南本町	青木整形 922-0521 高島町
7(水) 高遠内科クリニック 926-8739 東椎路	田中医院 921-2053 高島町	松原医院 962-1496 白銀町
8(木) 森岡医院 962-1084 大岡	白十字小児科 933-5111 下香貴馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿
9(金) あめみや内科 935-1159 吉田町	よざ小児科 967-5722 原	酒井医院 966-1755 今沢
10(土) 望星第一クリニック 922-0222 柳町	杉谷小児科 923-6543 筒井町	聖隷沼津 952-1000 松下
清流クリニック 941-8688 清水町堂庭	沼津はまゆう病院 963-4114 錦町	みらいえ 924-1111 高島本町
11(日) 沼津はまゆう病院 963-4114 錦町	杉山(茂)医院 992-0028 裾野市平松	遠藤クリニック 975-8801 清水町久米田 沼津整形 921-3791 共栄町
今井医院 921-3211 五月町	9時~ 三島メディカル 972-0711 三島市南本町	山本整形外科 989-8111 長泉町南一色 西方外科 921-1333 共栄町
12(木) 山本整形外科 989-8111 長泉町南一色	新井クリニック 992-0811 裾野市久根	13(火) 御成橋栄クリニック 952-2525 八幡町
14(水) 境医院 975-8021 長泉町竹原	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	こんどうクリニック 925-2420 岡宮
15(木) きせがわ病院 952-8600 大岡	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	沼津整形 921-3791 共栄町
16(金) 小野医院 951-6213 真砂町	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
17(土) 池田病院 986-1212 長泉町本宿	12時~ 三島メディカル 972-0711 三島市南本町	池田病院 986-1212 長泉町本宿
やぐちクリニック 973-3811 清水町伏見	18時~ 三島メディカル 972-0711 三島市南本町	守重医院 931-2511 我入道江川
18(日) 小林医院 966-7700 今沢	鈴木(州)医院 993-0430 裾野市佐野	よざ小児科 967-5722 原
19(月) 勝呂医院 962-3083 千本中町	田中医院 921-2053 高島町	大沢医院 931-1019 御幸町
20(火) 清水館医院 993-2323 裾野市茶畑	18時~ 三島メディカル 972-0711 三島市南本町	守重医院 931-2511 我入道江川
耳鼻科 8月 4(日) なめり竹山耳鼻咽喉科 980-4133 長泉町納米里	11(祝) わたなべ耳鼻咽喉科 0545-65-6787 富士市松岡	12(休) こだま耳鼻咽喉科 926-1333 庄栄町
8時~17時 18(日) かみで耳鼻咽喉科 0545-53-3321 富士市伝法		
眼科 8月 4(日) 矢田眼科 962-2006 三枚橋町	11(祝) はとり眼科 987-6789 長泉町中土狩	12(休) 三島総合病院 975-3031 三島市谷田
8時~17時 18(日) いたう眼科 946-6666 裾野市佐野		
産婦人科 8月 4(日) 関谷レディース 968-6611 西椎路	11(祝) 長谷川産婦人科 0545-53-7575 富士市吉原	12(休) 田中産婦人科 971-3541 三島市中央町
8時~17時 18(日) 船津クリニック 0545-65-7272 富士市川城新町		
歯科 8月 4(日) 長尾歯科医院 931-3780 上香貴宮原	11(祝) ながさわ町歯科医院 969-2212 原	12(休) 中島歯科医院 932-7177 三園町
8時~17時 18(日) 中野歯科医院 962-1075 下本町		

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

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

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

体力づくり・健康づくり教室

教室名	期間	曜日	時間	定員	回数	参加費	対象	内容	
親子体力づくり教室	4・5・6歳クラス	9/ 3~11/12	火	15:30~16:30	30組	10回 親子1組 5,000円	4~6歳の子とその保護者	マット、跳び箱、ボール等を活用した運動	
	3歳クラス	9/ 5~11/21	木	10:00~11:00	30組		3歳の子とその保護者	親子体操、リズム運動他	
	父子ふれあいクラス	9/ 7~12/21	土	10:00~11:00	30組		4~6歳の子とその保護者	親子体操、リズム運動他	
トレーニングスタート教室	9/ 3~11/12	火	16:00~17:30	10人	10回	5,000円	18歳以上の女性	有酸素運動、筋力トレーニング	
コンディショニング教室	9/ 3~11/12	火	19:00~20:30	25人	10回	5,000円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ、筋トレ等	
脚力アップ教室	9/ 4~11/ 6	水	13:00~14:15	30人	10回	5,000円	60歳以上の人	ノルディックウォーク等	
健康体操教室	9/ 5~11/21	木	13:30~15:00	40人	10回	5,000円	60歳以上の人	ストレッチ・筋力トレーニング・リズム運動等	
ロコモ予防教室	木曜日クラス	9/ 5~11/21	木	13:30~15:00	40人	10回	5,000円	50歳以上の人	腰痛・膝痛予防のためのストレッチ、筋トレ
	金曜日クラス	9/ 6~12/ 6	金		30人				
小学生体育教室	9/ 5~11/21	木	17:00~18:00	30人	10回	5,000円	運動が苦手な小学校1・2年生	跳び箱・鉄棒・マット運動・走り方を学ぶ	
軽スポーツ教室	9/ 5~11/21	木	19:00~20:30	20人	10回	5,000円	18歳以上の人	ソフトバレー・バドミントン等	
女性フィットネス教室	9/20~12/13	金	19:00~20:30	50人	10回	5,000円	18歳以上の女性	ストレッチポール等を用いたフィットネス	

スポーツ教室

教室名	期間	曜日	時間	定員	回数	参加費	対象	内容	
空手道教室(和道流)	9/ 2~12/16	月	18:30~20:00	20人	10回	5,000円	18歳以上の初心者	基本、形	
女性弓道教室(週2回)	9/ 3~11/19	火・木	10:00~11:30	25人	20回	4,000円	18歳以上の女性(初心者~初段までの経験者)	基本動作、的前射、作法	
剣道教室(週2回)	9/ 3~11/22	火・金	18:15~19:15 18:15~20:30	40人	10回	5,000円	小学生以上の人	基本動作、竹刀稽古、作法	
弓道教室(週2回)	9/ 3~11/22	火・金	18:30~20:30	25人	20回	5,000円	中学生以上の人(初心者~5年以内の経験者)	基本動作、的前射、作法	
居合道教室	9/ 3~11/12	火	19:30~21:00	40人	10回	3,000円	中学生以上の人	基本動作、礼法、帯刀、納刀、抜刀	
ソフトテニス教室	初級	9/ 4~11/ 6	水	18:00~19:00	15人	10回	3,500円	小学校3年生~中学校1年生	基本技術、ルール、ゲーム、マナー
	中級	19:00~21:00		20人	10回	4,000円	中学生以上の人		
ジュニアバドミントン教室(初級)	9/ 5~11/21	木	17:00~18:15	26人	10回	5,000円	小学生の初級者(経験3年未満)	上達を目指す人向けの基本技術練習、ルール、ゲーム、マナー等	
親子バドミントン教室(入門)			18:20~19:35	16組			小学生の初心者とその保護者	基本技術、ルール、ゲーム、マナー等	
バドミントン教室			19:40~21:00	25人			高校生以上の初級者	上達を目指す人向けの基本技術練習、ルール、ゲーム、マナー等	
卓球教室	9/ 5~11/21	木	18:30~20:00 18:30~20:30	24人 30人	10回	5,000円	小学校3年生~中学生 高校生以上の人	基本技術、ルール、ゲーム、マナー	
レディースバドミントン教室	9/ 6~12/ 6	金	9:30~11:30	25人	10回	5,000円	18歳以上の女性	基本技術練習、ルール、ゲーム、マナー等	
テニス教室	9/ 6~12/ 6	金	18:30~19:30	15人	10回	4,000円 5,000円	5歳~小学生の初心者	基本技術、ルール、ゲーム、マナー	
			19:40~21:00	15人			中学生以上の初心者		
フェンシング教室	9/ 7~12/28	土	18:00~20:30	40人	11回	5,500円	小学校2年生~中学生	基本技術、ルール、ゲーム、ファイティング	



伊豆石産業遺産群

伊豆半島やその周辺で採掘される良質な石の総称として「伊豆石」という言葉が使用されてきました。沼津から産出した伊豆石は江戸初期には江戸城や駿府城、明治期には沼津御用邸や葉山御用邸、日本銀行本店などの数々の建築物に使用されたという記録が残っています。

西浦久連の公民館の近く、海岸線から100mほど歩いたところには伊豆石を使用した特徴的な石造建築のまちなみが残っています。色や模様、表面の加工など個性豊かな伊豆石で造られた蔵や住宅が並び、どこか懐かしさを感じさせる沼津が誇る風景のひとつです。

※建物は個人宅が含まれています。無断での立ち入りや撮影等には十分ご注意ください。



©NUMAZU City Office

広報ぬまづ 2024年8月1日号 No.1718 <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。

がいこくごばん
こうほうぬまづ
はこちら

