

舟仙作「達磨」

11月15日
お知らせ号

広報

めまわ

2024年(令和6年)
No.1725

沼津市歴史民俗資料館 開館50周年記念特別展

れきみんのおたから

指定文化財から秘蔵資料まで大公開!

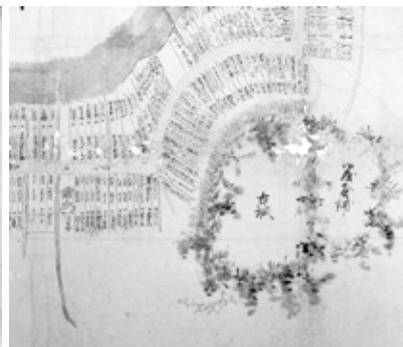
■ <https://www.city.numazu.shizuoka.jp/>



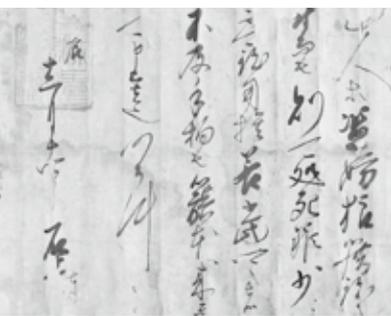
国指定重要有形民俗文化財
沼津内浦・静浦及び周辺地域の漁撈用具



水野忠友画「馬」



市指定文化財 沼津宿絵図



北条家 虎朱印状



石川寅治画「三津浜」



県指定文化財 浮島沼周辺の農耕生産用具

開館50周年記念特別展

れきみんのおたから 指定文化財から秘蔵資料まで大公開!

「れきみん」の名で親しまれている沼津市歴史民俗資料館は今年で開館50周年を迎えます。開館50周年を記念して「れきみんのおたから」と銘打ち、市民の皆さんから提供していただいた指定文化財を含む貴重な資料を前後期に分けて特別公開します。

と き 前期=11月30日(土)~令和7年2月2日(日)

後期=2月8日(土)~3月30日(日)

ところ 歴史民俗資料館

休館日 月曜日(祝・休日を除く)、祝・休日の翌日(土・日曜日を除く)、毎月最終日の平日、年末年始

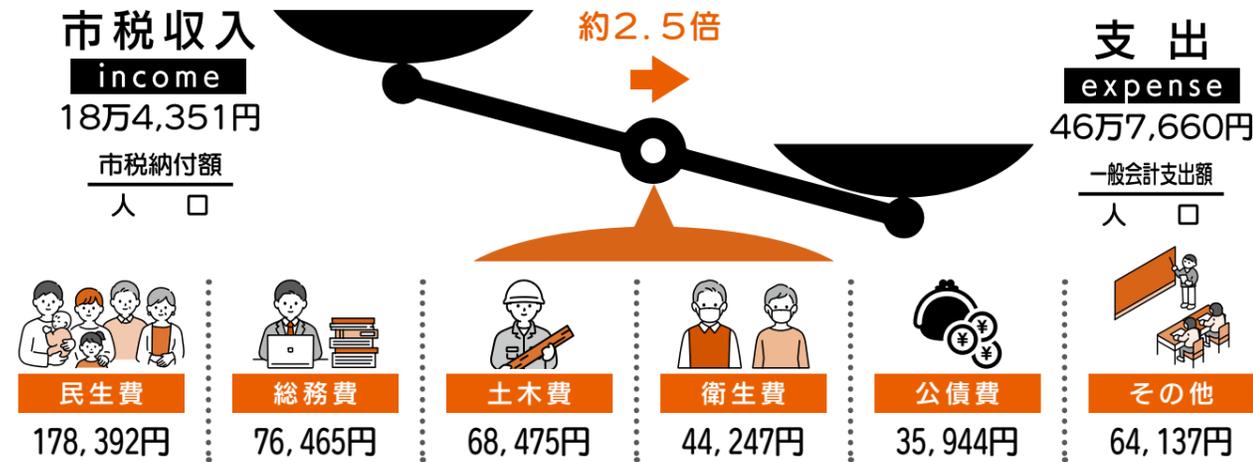
※沼津御用邸記念公園の入園料として大人100円、小・中学生50円が必要です。



📍歴史民俗資料館 ☎055-932-6266

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人あたりの市税収入の約2.5倍の行政サービス(支出)を提供しました。
 ※1人あたりの市税収入を計算する際、国からの交付金は含まれません。 ※人口は令和6年3月末時点の186,676人で計算しています。



沼津市の一般会計を、年収460万円(月収38万3,000円)の一般家庭の家計簿に置き換えてみると

収入の部				支出の部			
一般家庭		沼津市の一般会計		一般家庭		沼津市の一般会計	
給料など	383,000円	市税など	5,074,240万円	食費、医療費、光熱費など	295,029円	人件費	999,330万円
合計	383,000円	国・県支出金など	3,389,142万円	ローン返済	28,464円	扶助費	2,253,420万円
		市債	564,660万円	車の購入や家の修繕	46,867円	物件費ほか	3,701,638万円
		合計	9,028,042万円	合計	370,360円	公債費	670,962万円
						投資的経費	1,104,741万円
						合計	8,730,091万円

収入-支出			
一般家庭		沼津市の一般会計	
翌月繰越預貯金	12,640円	繰越金新規積立	297,951万円

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	204億2,300万円	201億4,859万円
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	1億1,527万円	1億1,527万円
介護保険事業	高齢者の介護を家族だけでなく、社会全体で支えるための事業	183億7,318万円	180億2,272万円
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	29億6,339万円	29億5,407万円

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	110億5,958万円	112億1,760万円
	資本的収支	6億3,152万円	10億2,279万円
水道事業	収益的収支	28億6,737万円	26億3,311万円
	資本的収支	10億7,971万円	26億2,970万円
下水道事業	収益的収支	52億9,854万円	48億9,467万円
	資本的収支	31億6,948万円	50億6,437万円

- 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、公園等の建設など、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を更新するための経費、企業債の元利償還金などの支出とその財源となる収入

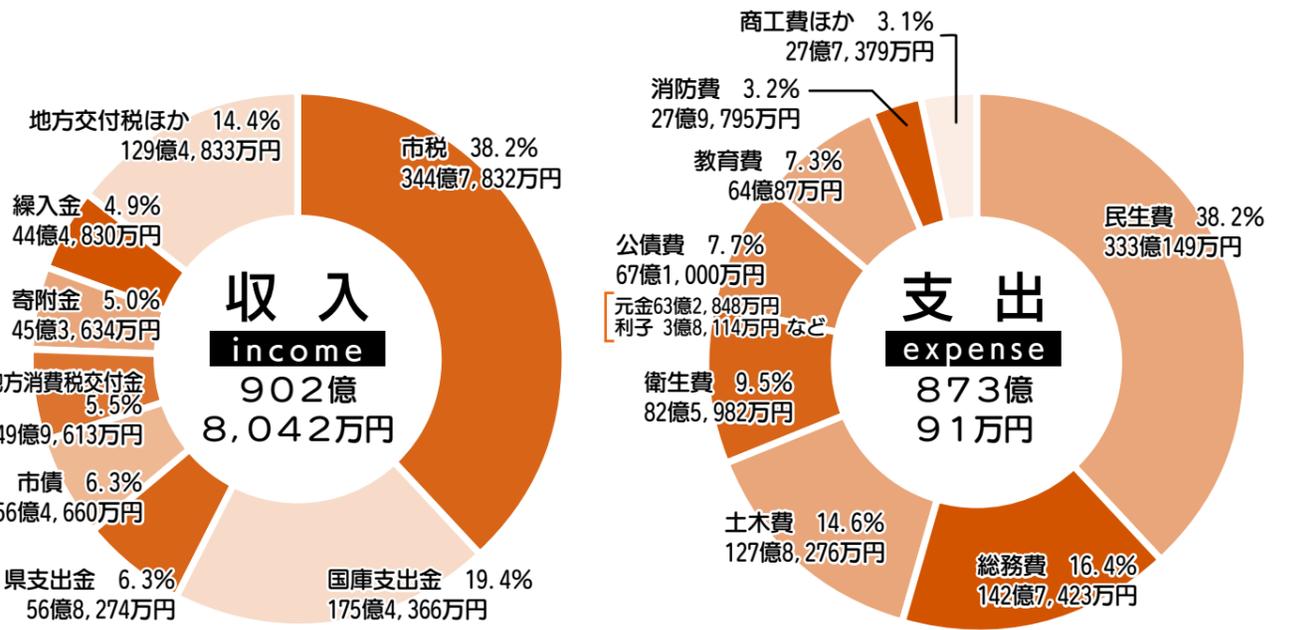
令和5年度沼津市決算状況をお知らせします

令和5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。なお、市議会から沼津夜間救急医療センターに関する収入支出について、必要な対応を適切かつ迅速に進めるよう意見をいただきました。

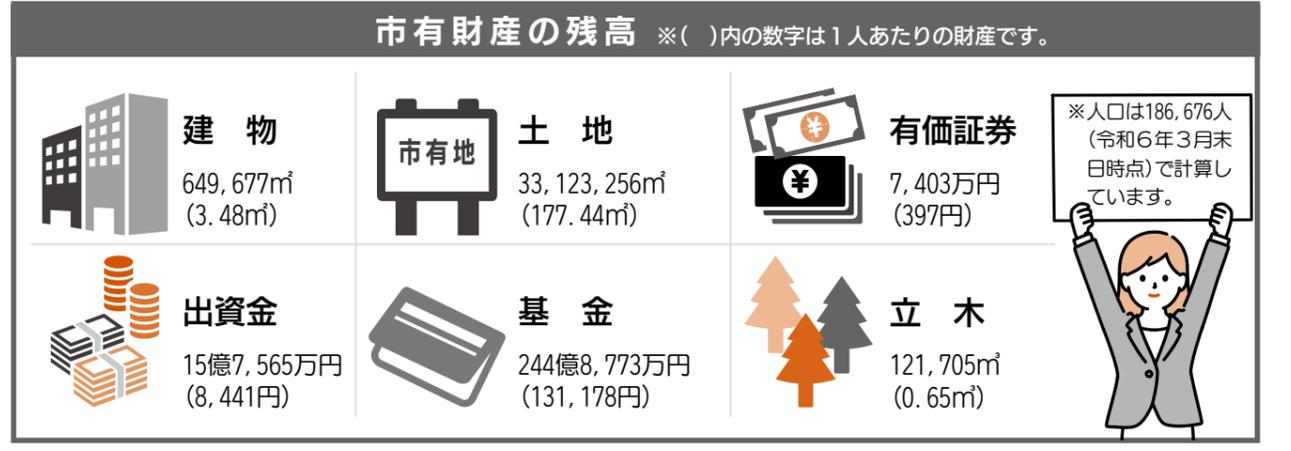
決算について、皆さんの納めた税金等が、どのように使われたのかをお知らせします。詳細は、市ホームページで公開していますのでご覧ください。 [広報めまづ](#) [検索](#)

◎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。



- 【収入】**
- ▶ 市税…皆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
 - ▶ 県支出金…県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金
 - ▶ 地方消費税交付金…消費税のうち国から配分されたお金
 - ▶ 寄附金…ふるさと納税を通じた寄附金など
 - ▶ 繰入金…基金などから繰り入れたお金
 - ▶ 地方交付税ほか…財源調整などのために国から再配分されたお金
- 【支出】**
- ▶ 民生費…子供や高齢者などの福祉に使うお金
 - ▶ 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
 - ▶ 土木費…道路や河川整備などに使うお金
 - ▶ 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6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職員給与と費(令和5年度決算額)

Table with 6 columns: 職員数, 給料, 職員手当, 期末手当, 合計, 1人あたり. Values include 1,075人, 41億, 10億, 17億, 68億, 641万円.

②平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額

Table with 4 columns: 区分, 平均年齢, 平均給料月額, 平均給与月額. Values include 40.3歳, 326,218円, 417,521円.

※「平均給料月額」とは、令和6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

Table with 3 columns: 区分, 沼津市, 国. Values include 202,400円, 169,900円, 総合職:200,700円.

④経験年数別の一般行政職(大学卒)平均給料月額

Table with 5 columns: 10年, 20年, 25年, 30年. Values include 270,380円, 358,455円, 385,480円, 425,862円.

⑤各種手当

ア 期末手当、勤勉手当(令和5年度支給割合)

Table with 4 columns: 区分, 期末手当, 勤勉手当, 合計. Values include 2.45月分, 2.05月分, 4.5月分.

イ 退職手当(令和5年度支給割合)

Table with 3 columns: 区分, 自己都合, 応募認定・定年. Values include 47.709月分, 47.709月分.

ウ 地域手当(令和5年度決算額)

Table with 2 columns: 支給率, 1人あたり平均支給年額. Values include 6%, 236,000円.

エ 特殊勤務手当(令和5年度決算額)

Table with 2 columns: 種類, 1人あたり平均支給年額. Values include 14種類, 106,000円.

オ 時間外勤務手当(令和5年度決算額)

Table with 2 columns: 支給総額, 1人あたり平均支給年額. Values include 4億3,640万円, 447,000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

Table with 7 columns: 区分, 市長, 副市長, 教育長, 議長, 副議長, 議員. Values include 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.

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

2. 職員数及び任免の状況

①職員数

Table with 3 columns: 令和5年度, 令和6年度, 対前年度増減. Values include 1,897人, 1,915人, +18人.

②採用及び退職

Table with 7 columns: 採用, 定年, 応募認定, 普通, 死亡, その他, 合計. Values include 107人, 2人, 7人, 74人, 0人, 6人, 89人.

※採用は令和5年4月2日～令和6年4月1日の人数。退職は令和5年4月1日～令和6年3月31日の人数。

■勤務条件・サービス等について

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5年1月1日～12月31日) 1人あたり平均11.4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5年度)

育児休業の取得者 男性30人、女性98人

3. 退職管理の状況(令和5年度)

課長級以上の退職者のうち1人が企業等へ再就職

4. 分限及び懲戒処分の状況(令和5年度)

Table with 10 columns: 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. Values include 0人, 0人, 16人, 0人, 16人, 1人, 0人, 0人, 0人, 0人, 1人.

5. サービスの状況

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及び不利益処分に関する審査請求はありませんでした。

広報めまづ

検索

◆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。

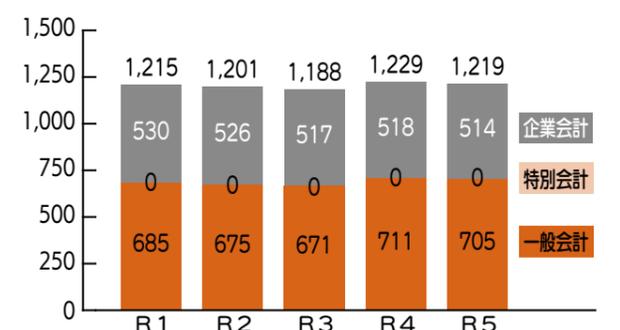
また、企業債とは、病院事業や水道事業、下水道事業の運営に必要な設備投資などのための借入金で、医療費や水道料などの収入で返済します。

●市債・企業債等残高(令和5年度末現在)

Table with 2 columns: 市債, 企業債. Values include 704億6,431万円, 0円, 704億6,431万円(37万7,469円), 23億8,601万円, 136億3,296万円, 353億8,959万円, 514億856万円(27万5,391円).

※1人あたりの数値は、令和6年3月末日現在の人口(186,676人)で計算しています。 ※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(単位：億円)



◆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

※県内23市平均の数値は、令和6年9月時点での暫定値です。

Table comparing ratios for 沼津市 and 県内23市平均. Ratios include 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.

●資金不足比率

Table showing 資金不足比率 for 令和3年度, 令和4年度, 令和5年度. Values include 20.0%.

- ▶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

用語解説

- 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ことになる。
▶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ことになる。
▶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ことになる。

市職員の給与等についてお知らせします



人事課

055-934-4707

選手に熱い声援を！
櫻をつなぐ沼津市代表

11月30日(土)、10時スタート(雨天決行)
◆SBSテレビ 9時30分から ◆SBSラジオ 11時から生中継

東海道四〇〇年祭を機に、2000年に始まった「しずおか市町対抗駅伝」。今年の沼津市代表の皆さんを紹介しします。

昨年、過去最高タイムを記録し8位入賞した沼津市チームは、今年も上位を目指して、選手一同気合の入った練習をしています。

チーム丸となって櫻をつなぐ選手たちに声援を送りましょう！



第24回大会の沼津市チーム

名前	所属	名前	所属
市川幸空	香貫小6年	大沼光琉	豊川高1年
落合樂粹	浮島小5年	木部美織	菰山高1年
西村勲士	大平小5年	近藤凜奈	加藤学園高1年
上野山和花	門池小6年	島田実采	菰山高1年
諸星愛莉	金岡小6年	高橋武蔵	ランニングクラブ SMASH
諏訪暖人	第五中3年	齋藤凜	日本大2年
上野山遼	門池中2年	小澤心羽	ルートインホテルズ
鈴木ひまり	原中2年	大橋友聖	大阪学院大1年
齋能百々花	愛鷹中1年	西村博光	三島信用金庫
大川功貴	加藤学園高3年	平田裕也	沼津市役所
木村隆晴	藤枝明誠高3年		

選手兼監督：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(42.195キロ)静岡県庁～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

ウィズスポーツ課
055-934-4875

子育て

ひろげよう、子育ての輪

お問い合わせは
各電話番号へ

保育士があそびのお手伝い「おひさま広場」においてよ

とき	ところ
① 12/1(日)	児童発達支援センターみゆき(駐車場があります)
② 12/9(月)	高沢公園

時間 ①10時～12時 ②10時30分～12時
対象 子供とその保護者
※雨天の場合は中止です。
※汚れてもよい服装で、当日、直接会場へどうぞ。
沼津っ子ふれあいセンター「ぼっぼ」
055-952-8077

千本プラザ赤ちゃんDAY
ハワイアンリトミック

英語や音楽に合わせて、親子で身体を動かそう！聖隷沼津病院小児科医による講話・質問コーナーも開催します。
とき 12月26日(木)、10時30分～11時30分
ところ 集会室
対象 1歳未満の乳児とその保護者
定員 25組(先着順)
持ち物 床に敷くバスタオル
申込方法 11月22日(金)、11時から専用フォームで
千本プラザ 055-962-3313
長寿福祉課 055-934-4834

トップアスリート教室
アスルの選手と一緒にサッカーしよう！

アスルクラロ沼津のサッカー選手から直接指導を受け、間近でプレーを見てみよう！サッカー経験がなくても大丈夫。みんなでサッカーを楽しみましょう。
とき 12月14日(土)、10時30分～12時
ところ セレステグラウンド(足高)
対象 市内に住むか通学する小学校1～3年生
定員 30人(申込多数の場合は抽選)
申込方法 11月28日(木)までに専用フォームで
※雨天時は今沢小体育館で実施します。 ※詳細は、市ホームページをご覧ください。
ウィズスポーツ課 055-934-4875



広報めまづ 検索



新たに二十歳を迎える皆さんの晴れやかな門出を地域ぐるみでお祝いします。



とき 令和7年1月12日(日)
(戸田地区は4日(土))
対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた人

案内状 12月中旬に郵送予定 広報めまづ 検索
※二十歳の集いに出席を希望する人のうち、次に該当する人は、市ホームページにある専用フォームまたは所定の用紙をメールまたはファクスで申し込んでください。
①現在、市内に住民登録のない人
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

二十歳の議会を傍聴してみませんか

今年度、二十歳を迎えた若者の代表が、市政について質問等を行う模擬的な議会を開催します。どなたでも傍聴できます。
とき 1月12日(日)、14時～15時(当日、直接会場へどうぞ)
ところ 市役所3階市議会本会議場

校区	開始時刻	ところ
第一	10時	沼津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		第五地区センター
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	11時	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		浮島地区センター
門池		門池地区センター
戸田		戸田地区センター



はたち二十歳の皆さんの
晴れ舞台をお祝いします

生涯学習課
055-934-4871

自動運転バスに乗って
出かけよう！

まちづくり政策課
055-934-4759

「ちょっと未来」を先取りした沼津の実現に向け、最新の技術を導入したバスの自動運転の実証運行を行います！休日のお出かけやお買い物に自動運転バスに乗って出かけてみませんか。

昨年度に引き続き実施する自動運転の実証運行は、沼津駅と沼津港という異なる魅力を持つ拠点間の交通ネットワークを強化することによって、まち全体がにぎわうことを目指しています。
本格的な運行に向けて、昨年度と比べ車両サイズの大型化、乗車定員の増員、速度の高速化を図ります。未来の沼津の交通ネットワークを先取りして体験してください！



自動運転バスに乗ってみませんか



運行期間 12月7日(土)・8日(日)・13日(金)・14日(土)・15日(日)
運行区間 沼津駅～沼津港間(さんさん通り)
便数 1日5往復
定員 19人(座席数15)
乗車方法 各便先着順 広報めまづ 検索
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

自動運転バスの走行空間を整備します！

走行ルート全線に破線状の緑色のラインを標示し、走行空間の整備による効果等を計測・分析します。
自動走行のハードルとなる、路上停車等の軽減等が期待され、自動運転の走行の安全性や円滑性の向上を目指します。
さんさん通りを車やバイク、自転車等で通行する際はご注意ください。



催し

「絵で伝えよう！わたしの町のたからもの」小中学生絵画展

小・中学生が見つけた「たからもの」をテーマに、地域の文化や自然環境を描いた絵画展です。

とき 11月27日(水)～12月11日(火)、9時30分～19時(土・日・曜日は17時まで、最終日は12時まで)
ところ 市立図書館展示ホール
休館日 12月2日(月)・4日(水)・9日(月)
※期間中、直接会場へどうぞ。
※11月30日(土)、13時から第1・2講座室で表彰式を行います。

尚 沼津ユネスコ協会事務局(文化振興課内)
☎0555・9344・4812

「誰か」のことじゃない」沼津市人権の花パネル・人権ポスター作品展

12月4日～10日は「人権週間」です。市内の小中学生が作成した「人権を守る」ことの大切さ」がテーマのポスターと人権の花「ひまわり」を栽培する過程を写真でまとめたパネルを展示します。

とき 12月2日(月)～6日(金)、8時30分～17時15分(初日は12時から5分、最終日は16時まで)
ところ 市役所1階多目的スペース
※期間中、直接会場へどうぞ。
尚 生活安心課(市民相談センター)
☎0555・9344・47700

沼津菓子マルシェ

食欲の秋に沼津の菓子屋が大集合！
とき 11月23日(祝)、9時～12時(雨天中止)
ところ JAふじ伊豆金岡産直市(東熊堂)

参加店 雅心苑、寿堂、清光堂、花見煎餅、早川製菓、フランドル松屋、松見屋、村上屋、やすもと、ヤマモト
※当日、直接会場へどうぞ。
※お買い上げ金額千円以上の人にお菓子の楽しみ袋等が当たる抽選くじもあります(先着100人)。

沼津菓子工業組合(清光堂内)

尚 沼津市物産振興協議会事務局(商工振興課内)
☎0555・9221・32605
☎0555・9344・4748

ぬまびしシルバーまつり

シルバー人材センター会員による作品展や物産販売など、高齢者から子供まで楽しめるイベントです。

とき 11月24日(日)、10時～14時
ところ 千本プラザ多目的ホール他
内容 写真・絵画等の作品展、物産販売、ゲームコーナー、お楽しみ抽選会等

※当日、直接会場へどうぞ。
尚 沼津市シルバー人材センター
☎0555・9644・1153

尚 長寿福祉課(生きがい推進係)

☎0555・9344・48834

もりの広場でライブパフォーマンス

とき 12月7日(土)、①11時～12時②14時～15時(雨天の場合は翌日に順延)
ところ 市民文化センター前
出演 市民文化センター前

出演 松島誠さん(ダンス・ボイスパフォーマンス)、高野なつみさん(ピアノ)

※当日、直接会場へどうぞ。
※詳細は、ホームページをご覧ください。
尚 文化振興課(文化政策室)
☎0555・9344・4812

「障害者週間」市民の集い

「ともに生きる みんなの住む街ぬまづ」をテーマに開催します。

とき 12月8日(日)、9時30分～14時
ところ 市民文化センター小ホール他

Table with 2 columns: 時間 (9時50分～10時10分, 10時25分～11時5分, 11時20分～12時20分, 12時30分～14時) and 内容 (体験発表, 聴者の手話ロックバンド, 植草学園大学副学長の野澤和弘さんによる記念講演, 障がい者就労施設による物販)

※当日、直接会場へどうぞ。
尚 障がい福祉課(支援係)
☎0555・9344・48330
☎0555・9344・26361

レッツゴー歯ッピーチェック日曜健診会&よろず相談会2024

この機会に、お口の健康チェックしてみませんか。

とき 12月8日(日)、9時15分～11時45分
ところ プラサヴェルデコンベンションホールA

内容 むし歯・歯周病・歯並びとかみ合わせ・顎関節・口腔機能等の健診、健康相談等
対象 市内に住む人
※当日、直接会場へどうぞ。
※個別の治療に関する相談はできません。

沼津市歯科医師会

尚 健康づくり課(保健センター)
☎0555・9630・0425

はらひ音のマルシェ

とき 12月8日(日)、14時～16時
ところ 原地区センター多目的ホール
内容 ピアノとバレエのコラボレーション、ピアノ演奏、パーカッション演奏等

出演 柴山拓也さん、柴山由美さん(パーカッション)
定員 300人(当日先着順)
※公共交通機関でお越しください。

はらひ音のマルシェ実行委員会

尚 地域自治課(地域振興係)
☎0555・9344・4716

ビブリオバトル小中学生大会 in沼津2024決勝大会

市内の小・中学生がおすすり本を紹介する書評合戦の決勝戦です。白熱するバトルを観戦し、本を読む楽しさや討論の楽しさを体感してみませんか。

とき 12月8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150人(当日先着順)
尚 市立図書館(管理・事業係)
☎0555・9522・1234

国際交流フェア

世界各国や日本の文化の展示・体験や料理・小物等の販売のほか、民族舞踊等のステージイベントも開催します。多様な文化を感じてみませんか。

とき 12月15日(日)、10時～14時30分
ところ プラサヴェルデコンベンションホールA-1

※当日、直接会場へどうぞ。
尚 地域自治課(多文化共生係)
☎0555・9344・4717

沼津御用邸記念公園 ミニ門松ワークショップ

新春を飾るミニサイズの門松(2対)を作ってみませんか。

とき 12月15日(日)・21日(土)・22日(日)
①10時から②13時から

ところ 新主馬
対象 小学生以上の人(小学生は保護者同伴)

講座・教室

歴史講座「武田氏の河東支配と興国寺城代曾根昌世」

最新の研究成果をもとに、曾根昌世の経歴と戦国時代に駿河河東統治の中核をなした興国寺城の役割を解説します。

とき 令和7年1月18日(土)、13時30分～16時
ところ 市立図書館視聴覚ホール

講師 平山優さん(歴史学者)
定員 200人(先着順)
申込方法 11月26日(火)、9時から住所、氏名、電話番号を電話、ファクスまたは専用フォームで

(電話受付は開館日の9時～17時)
尚 歴史民俗資料館
☎0555・9322・6266
☎0555・9344・2436

クリスマス・正月寄せ植え教室

クリスマスと正月を彩る華やかな寄せ植えを作りませんか。

とき 12月14日(土)、①クリスマス②10時30分～12時③正月④14時～15時30分

ところ 千本プラザ多目的ホール
講師 濱島義美さん(グリーンアドバイザー)

対象 市内に住むか通勤・通学する人
定員 各25人(申込多数の場合は抽選)
参加料 ①2200円②2500円

定員 各8人(先着順)
参加料 3千円(材料費他)
持ち物 軍手、汚れてもよい服装
申込方法 11月22日(金)、9時から専用フォーム
または電話で
※別途入園料(大人100円、小学生50円)がかかります。

尚 沼津御用邸記念公園
☎0555・9311・0005

沼津ジャズフェスティバル

様々な演奏スタイルで奏でられるジャズビートを一緒に楽しみませんか。

とき 令和7年2月22日(土)、開演13時
ところ 市民文化センター大ホール

編成 御殿場高校吹奏楽部、沼津燦々ジャズオーケストラ、富士通ジャズオールスターズ、SPIRAL STEPS

出演団体 コンポ・ヴォーカルバンド、宇佐美真紀ヴォーカルバンド、フライングパーズ

入場料 1500円(全席指定、未就学児入場不可、10人以上の団体割引あり)

チケット 11月22日(金)から市民文化センターチケットコーナー、チケットぴあ、ローソンチケットで発売

尚 市民文化センター
☎0555・9322・6111

尚 文化振興課(文化施設係)

☎0555・9344・2561

喜ぶひのびひきセミナー

キッチン全般の片づけの基本を相談しながら学びます。

とき 12月11日(火)、13時30分～15時
ところ 高齢者就業センター研修ルーム(千本プラザ内)

講師 西川明美さん(暮らしのスタイルスト)
対象 市内に住む60歳以上の人
定員 20人(先着順)
持ち物 筆記用具

申込方法 11月26日(火)、9時から電話で
尚 沼津市シルバー人材センター
☎0555・9644・1153

尚 長寿福祉課(生きがい推進係)

☎0555・9344・48834



千本プラザ陶芸教室 第二期

千本プラザの個性派を作ろう
と き ①12月14日(日)②21日(日)③令和7年1月11日(土)④18日(土)⑤25日(日)、13時30分〜15時30分
と ころ 陶芸室
内 容 ①コースト皿②ペット用鉢③ミニ盆栽鉢④蚊取り線香たて⑤フロンシールド
講 師 井原正利さん(陶芸芸芸員)

対象 18歳以上の人(高校生を除く)
定員 各10人(申込多数の場合は抽選)
参加料 各500円(材料費他)
持ち物 タオル、エプロン
申込方法 11月28日(木)、17時までに電話または専用フォームで
※1人につき1講座の申込です。



スケート教室

Table with 2 columns: 時間 (Time) and 開催日 (Date). Rows include ① 19時30分, ② 20時15分, ③ 13時16分30分.

と ころ 県立朝霧野外活動センター(富士宮市根原)

夜間乗合タクシーを運行します

夜間の公共交通の運行時間拡大を図るため、路線バスの運行ルートの一部を利用した夜間乗合タクシーの実証運行を実施します。



乗 場 沿津駅南口バスターミナル
乗 場 我入道方面、下香貫方面、高尾台方面
定 員 各3人
利用料 ルート上でのバス停で降りても700円
※運行経路や乗車方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

ひとり親家庭のための静岡県修学資金等貸付(無利子)

高校以上(短大・専修学校等も含む)の修学に必要な授業料、教材費、交通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。

申し込み 市役所1階(子ども未来創造課)
※予約は不要です。

集合

現地集合①8時45分②17時45分③13時15分
送迎(沿津駅北口集合)①7時30分②16時30分③12時
対 象 小学生以上の人
定 員 各30人程度
参加料 現地集合①2500円(保険料他)送迎②4000円(保険料他)
申込方法 住所、氏名、生年月日、当日連絡が取れる電話番号、参加希望日をメールまたはホームページにある専用フォームで
申込期限 各開催日の1週間前
※送迎は先着10人までです。

お問い合わせ先 市民スポーツ係
numazu_club@yahoo.co.jp
0900・4213・9107

国連外国語講座(英語)

Table with 2 columns: クラス (Class) and 内容 (Content). Rows include ① 初級, ② 中級, ③ 中級, ④ 上級.

と き ①令和7年1月14日〜3月25日の火曜日(2月11日を除く)
②1月16日〜3月27日の木曜日

申請書提出・面接(母または父と子)

Table with 3 columns: 申し込み (Application), とき (Date), 時間(要予約) (Time). Rows include ① 12月25日, ② 令和7年1月21日, ③ 2月14日, ④ 1月26日.

Table with 2 columns: 学校 (School) and 修学資金月額/就学支度資金 (Monthly tuition/Study expenses). Rows include 公立高校, 私立高校, 公立大学, 私立大学.

芹沢光治良記念館の休館

館内書庫取除及び展示替えのため休館します。
と き 12月2日(月)〜20日(金)
お問い合わせ先 0555・934・4868

11月25日〜12月1日は犯罪被害者週間です

犯罪被害者は、直接的な被害のほか精神的・経済的な負担など、様々なストレスにより二次的被害に苦しめられています。本人はもちろん、その家族も「突然のこと」でどうしたら良いかわからない「専門的なアドバイスを受けたい」「話を聞いてもらいたい」という時は、ためらわずにご連絡ください。

日(3月20日を除く)
③④1月17日〜3月21日の金曜日

募集
いつれも 18時45分〜20時45分
と ころ 沿津労政会館(高島本町)
定 員 各20人程度
受講料 各2万円(教材費別)
申込期限 12月9日(月)
※申込方法等の詳細は、お問い合わせください。

お問い合わせ先 静岡県国際交流協会
054・202・3411
055・934・4717

新年「梯子乗り」の乗り子

新年1月6日(月)に市内各地で行う伝統芸能「梯子乗り」の乗り子を募集します。
対象 12月から始まる練習に参加できる人
※詳細は、お問い合わせください。



お問い合わせ先 沿津鷹職組合
090・2570・5753
055・934・4747

救命講習会 普通救命講習I

と き 12月22日(日)、9時〜12時
と ころ 救急ワークステーション(市立病院敷地内)
内 容 主に成人に対する心肺蘇生法AEDの取扱、止血法及び窒息の手当て等
対 象 駿東伊豆消防本部管内に住むか通勤・通学する中学生以上の人
定 員 30人(先着順)
申込方法 11月22日(金)、8時30分から電話で
055・921・9999

消防

お問い合わせ先 駿東伊豆消防組合
055・934・4700

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。

沼津市健康麻将交流大会

と き 11月30日(日)、12時〜17時15分

お知らせ

国民健康保険及び後期高齢者医療保険の保険証の廃止
12月2日以降、現行の紙の保険証は廃止となり、「マイナ保険証」での医療機関の受診が基本となります。

お問い合わせ先 国民健康保険課(高齢者医療係)
055・934・4728

水道料金納付の夜間相談窓口

と き 12月3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
お問い合わせ先 水道サービス課(料金係)
055・934・4853

三療PR奉仕治療

視覚に障がいのある人が「はり・交・マッサージ」の治療を行います。
と き 12月1日(日)、13時10分〜15時
と ころ サンプルぬまづ健康増進ルーム
定 員 40人程度(当日先着順)
※当日、直接会場へご来場ください。

クリスマスケーキデコレーション体験

と き 12月20日(金)、13時
と ころ 沼津情報・ビジネス専門学校(西条町)
対 象 小学校5年生〜中学校3年生
定 員 18人(申込多数の場合は抽選)
申込方法 12月6日(金)までに専用フォームで
055・910・1155

クリスマスケーキデコレーション体験

沼津情報・ビジネス専門学校「製菓・製パン科」の学生と一緒に、世界でたったひとつのクリスマスケーキを作ってみませんか。



地区	会場	教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内容	
大岡	大岡地区センター	アップ・UP体操教室	1/ 9~ 3/13	木	13:30~14:45	40人	2,250円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
		からだづくり教室	1/ 9~ 3/13		19:00~20:15	30人	2,000円	中級	筋力トレーニング・ストレッチ等	
第五	第五地区センター	柔・酸・筋教室	1/15~ 3/19	水	10:00~11:15	35人	2,000円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・筋トレを交代で指導	
		からだづくり教室	Aコース	1/ 9~ 3/13	木	9:20~10:30	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチ等
			Bコース			10:40~11:50	40人	2,500円		
		アップ・UP体操教室	1/ 9~ 3/13	木	13:00~14:15	40人	2,250円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
		からだとのえ運動教室	1/ 9~ 3/13	木	14:30~15:45	40人	2,250円	初級	ロコモ予防トレーニング等	
		たのしいヨガ教室	Aコース	1/10~ 3/14	金	18:00~19:00	35人	2,500円	初級	ヨガの基本動作等
Bコース	19:30~20:30		35人			2,500円				
第一	第一地区センター	たのしいヨガ教室	1/17~ 3/14	金	19:00~20:00	25人	2,250円	初級	ヨガの基本動作等	
		からだづくり教室	1/11~ 3/22	土	10:00~11:15	25人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチ等	
第二	第二地区センター	たのしいヨガ教室	Aコース	1/ 8~ 3/19	水	18:00~19:00	30人	2,500円	初級	ヨガの基本動作等
			Bコース			19:30~20:30	30人	2,500円		
		筋整&シェイプアップ教室	1/10~ 3/14	金	19:00~20:15	25人	2,500円	中~上級	エアロビクス・ボクササイズ等	
第三	第三地区センター	アップ・UP体操教室	水曜日コース	1/ 8~ 3/19	水	13:30~14:45	45人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動等
			木曜日コース	1/ 9~ 3/13	木		45人	2,500円	初~中級	
大平	大平地区センター	アップ・UP体操教室	1/ 8~ 3/19	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
		男性健康づくり教室	1/10~ 3/14	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)等	
静浦	静浦地区センター	アップ・UP体操教室	1/10~ 3/14	金	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
内浦	内浦地区センター	からだとのえ運動教室	1/10~ 3/14	金	10:00~11:15	40人	2,500円	初級	ロコモ予防トレーニング等	
戸田	戸田B&G海洋センター	アップ・UP体操教室	1/10~ 3/14	金	13:30~14:45	50人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動等	

香陵アリーナ 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

申込方法 ①12月3日(火)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に教室名(時間)・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)
②11月15日(金)、10時~12月3日(火)、21時にホームページにある専用フォームで

※個人使用の用具をお持ちの人は持参してください。

※「女性体操教室」、「ボディバランス教室」、「ロコモ予防教室」は1人1コースの申込です。
※参加の可否及び参加料の納入については、12月13日(金)以降にはがきまたはメールでご案内します。
※②の人は、参加の可否の案内メール(@shisetsu-form.mizuno.jp)を受信可能にしてください。
☎香陵アリーナ ☎410-0832 御幸町15-1
☎055-928-5231
☎ウィズスポーツ課 ☎055-934-4893

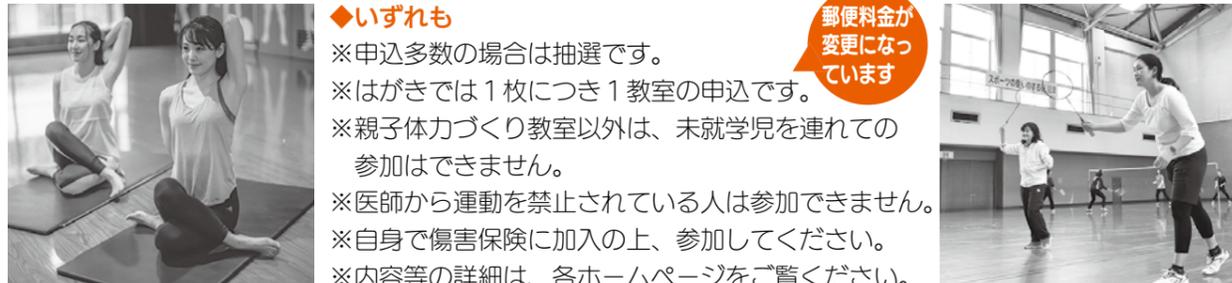
体力づくり・健康づくり教室

教室名	期間	曜日	時間	定員(抽選)	回数	参加料	対象	内容	
親子体づくり	親子ふれあいクラス	1/11~ 3/29	土	10:00~11:00	30組	8回	親子1組 4,000円	4~6歳の子とその保護者	親子体操、リズム運動他
	3歳クラス	1/ 9~ 3/27	木	10:00~11:00	30組	8回	親子1組 4,000円	3歳の子とその保護者	親子体操、リズム運動他
	4・5・6歳クラス	1/ 7~ 3/25	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、ボールなどを活用した運動
小学生体育教室	1/ 9~ 3/27	木	17:00~18:00	30人	8回	4,000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	1/ 9~ 3/27	木	19:00~20:30	20人	8回	4,000円	18歳以上の人	ソフトバレー、パドミントン等	

各種スポーツ教室 参加者募集!

◆いずれも
※申込多数の場合は抽選です。
※はがきでは1枚につき1教室の申込です。
※親子体づくり教室以外は、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。
※内容等の詳細は、各ホームページをご覧ください。

郵便料金が変更になっています



六 地域体づくり教室

対象 市内に住む18歳以上の人(高校生を除く)

申込方法 ①12月3日(火)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)
②12月3日(火)、17時までに市ホームページにある専用フォームで

※「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。
※参加の可否及び参加料の納入については、12月9日(月)までにはがきまたはメールでご案内します。
※②の人は、参加の可否の案内メール(logofom.jpとsports-sidou@city.numazu.lg.jp)を受信可能にしてください。
☎ウィズスポーツ課 ☎410-8601 沼津市役所
☎055-934-4893



市ホームページ 各種教室

地区	会場	教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内容	
原	原地区センター	女性体操教室	Aコース	1/ 7~ 3/18	火	9:20~10:35	45人	1,750円	中級	エアロビクス・ストレッチ等
			Bコース			10:45~12:00	45人	1,750円	初級	
		アップ・UP体操教室	水曜日コース	1/ 8~ 3/19	水	13:30~14:45	80人	2,500円	初~中級	ストレッチ・リズム運動等
			木曜日コース	1/ 9~ 3/13	木		80人	2,500円	初級	
浮島	浮島地区センター	アップ・UP体操教室	1/ 7~ 3/18	火	13:30~14:45	40人	2,000円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
愛鷹	愛鷹地区センター	アップ・UP体操教室	1/ 9~ 3/13	木	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
今沢	今沢地区センター	からだづくり教室	水曜日コース	1/ 7~ 3/18	火	10:00~11:15	30人	2,000円	中級	筋力トレーニング・ストレッチ等
						13:30~14:45	30人	2,250円	初級	
		アップ・UP体操教室	木曜日コース	1/ 9~ 3/13	木	30人	2,500円	初~中級	ストレッチ・リズム運動等	
片浜	片浜地区センター	柔・酸・筋教室	1/15~ 3/19	水	10:00~11:15	30人	2,000円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・筋トレを交代で指導	
		男性健康づくり教室	1/ 9~ 3/13	木	10:00~11:15	40人	2,500円	初級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)等	
金岡	金岡地区センター	からだづくり教室	1/ 7~ 3/18	火	19:00~20:15	30人	2,000円	中級	筋力トレーニング・ストレッチ等	
		柔・酸・筋教室	1/ 8~ 3/19	水	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・筋トレを交代で指導	
		脚力改善教室	1/ 8~ 3/19	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初~中級	歩行運動やバランストレーニング等	
		アップ・UP体操教室	1/10~ 3/ 7	金	13:30~14:45	30人	1,750円	初級	ストレッチ・リズム運動等	
門池	門池地区センター	からだづくり教室	1/ 8~ 3/19	水	10:00~11:15	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチ等	
		アップ・UP体操教室	Aコース	1/10~ 3/14	金	13:00~14:15	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動等
Bコース	14:30~15:45		40人			2,500円	初~中級			

11 救急協力医

11月15日(金)~12月5日(木)

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(金) 鬼頭クリニック 999-4810 長泉町本宿	すずきファミリー 960-0333 一本松	守重医院 931-2511 我入道江川
16(土) 沼津はまゆう病院 963-4114 錦町	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
17(日) 武藤医院 931-0088 三園町 村岡クリニック 954-2000 大岡 鈴木(州)医院 993-0430 裾野市佐野	田中医院 921-2053 高島町	鈴木(州)医院 993-0430 裾野市佐野 ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田
18(月) つかだ医院 983-1577 清水町堂庭	よざ小児科 967-5722 原	桑名眼科脳神経 975-2200 清水町久米田
19(火) 清流クリニック 941-8688 清水町堂庭	三島メディカル 972-0711 三島市南本町	遠藤クリニック 975-8801 清水町久米田
20(水) つばきクリニック 955-4600 長泉町中土狩	みらいえ 924-1111 高島本町	えがわ医院 921-5148 高島本町
21(木) いずみクリニック 993-4760 裾野市茶畑	すずきファミリー 960-0333 一本松	池田病院 986-1212 長泉町本宿
22(金) 森医院 966-2017 石川	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	五十嵐クリニック 934-6700 志下
23(祝) 望星第一クリニック 922-0222 柳町 南一色セントラル 980-5777 長泉町南一色 大庭クリニック 995-1123 裾野市佐野	杉谷小児科 923-6543 筒井町	西方外科 921-1333 共栄町 大沢ハートクリニック 929-1313 若葉町
24(日) 池田病院 986-1212 長泉町本宿 小野医院 951-6213 真砂町 遠藤医院 997-0533 裾野市葛山	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	大沢医院 931-1019 御幸町 遠藤医院 997-0533 裾野市葛山
25(月) 小林医院 966-7700 今沢	よざ小児科 967-5722 原	沼津整形 921-3791 共栄町
26(火) 清水館医院 993-2323 裾野市茶畑	三島メディカル 972-0711 三島市南本町	さとやま整形外科内科 939-8031 東原
27(水) おぐち医院 992-6611 裾野市深良	みらいえ 924-1111 高島本町	おもしろクリニック 976-0027 清水町堂庭
28(木) 勝呂医院 962-3083 千本中町	すずきファミリー 960-0333 一本松	池田病院 986-1212 長泉町本宿
29(金) 愛鷹クリニック 967-3711 今沢	杉谷小児科 923-6543 筒井町	こんどうクリニック 925-2420 岡宮
30(土) エイル裾野クリニック 955-5088 裾野市岩波	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	東医院 921-5520 高沢町
12月 1(日) 森本クリニック 976-5221 長泉町竹原 岩淵内科医院 951-4579 添地町 裾野赤十字 992-0008 裾野市佐野	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 五十嵐クリニック 934-6700 志下
2(月) あそろクリニック 929-7575 筒井町	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	田沢医院 962-1205 大手町
3(火) 大沢医院 931-1019 御幸町	三島メディカル 972-0711 三島市南本町	青木整形 922-0521 高島町
4(水) ベル内科・脳神経 925-0555 西沢田	田中医院 921-2053 高島町	松原医院 962-1496 白銀町
5(木) あきやまクリニック 986-6000 長泉町下土狩	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿
耳鼻科 11月 17(日) つりた耳鼻咽喉科 927-3387 宮前町 8時~17時 12月 1(日) 本橋耳鼻咽喉科 972-1133 三島市東本町	23(祝) 里和耳鼻咽喉科 0545-23-1133 富士市伝法	24(日) つちや耳鼻咽喉科 0545-30-8003 富士市厚原
眼科 11月 17(日) 矢田眼科 962-2006 三枚橋町 8時~17時 12月 1(日) 本多眼科 931-1519 御幸町	23(祝) はとり眼科 987-6789 長泉町中土狩	24(日) 三島総合病院 975-3031 三島市谷田
産婦人科 11月 17(日) 聖隷沼津 952-1000 松下 8時~17時 12月 1(日) 清稜クリニック 999-0300 長泉町下長窪	23(祝) 田中産婦人科 971-3541 三島市中央町	24(日) 富士レディース 0545-21-1111 富士市原田
歯科 11月 17(日) ヤマダデンタルオフィス 954-3322 大手町 8時~17時 12月 1(日) 渡辺歯科医院 921-0541 花園町	23(祝) 桜デンタルクリニック 941-8148 沼北町	24(日) れいこ歯科 923-8388 高沢町

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 厚生労働省医療情報ネット ☎ 0570-000-692

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

体かづくり・健康づくり教室									
教室名	期間	曜日	時間	定員(抽選)	回数	参加料	対象	内容	
女性体操教室	月曜日クラス	1/ 6~ 3/31	月	10:00~11:30	50人	9回	4,500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
	水曜日クラス	1/ 8~ 3/12	水		50人	10回	5,000円		
	木曜日クラス	1/ 9~ 3/27	木		50人	8回	4,000円		
トレーニングスタート教室	1/ 7~ 3/25	火	16:00~17:30	10人	10回	5,000円	18歳以上の女性	有酸素運動等	
女性フィットネス教室	1/10~ 3/28	金	19:00~20:30	50人	8回	4,000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	
ボディーバランス教室	月曜日クラス	1/ 6~ 3/31	月	10:00~11:30	30人	9回	4,500円	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	1/ 8~ 3/12	水		30人	10回	5,000円		
コンディショニング教室	1/ 7~ 3/25	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	
ロコモ予防教室	木曜日クラス	1/ 9~ 3/27	木	13:30~15:00	40人	8回	4,000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	1/10~ 3/28	金		30人	8回	4,000円		
脚力アップ教室	1/ 8~ 3/12	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キング等	
健康体操教室	1/ 9~ 3/27	木	13:30~15:00	40人	8回	4,000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	

スポーツ教室									
教室名	期間	曜日	時間	定員(抽選)	回数	参加料	対象	内容	
合気道教室	1/ 5~ 3/30	日	9:30~11:30	20人	9回	4,500円	中学生以上の人	基本技、捌き、受け身の習得 ※道着着用	
空手道教室(糸東流)	1/ 6~ 3/31	月	18:30~20:00	20人	9回	4,500円	小学生以上の初心者	基本動作、形	
弓道教室(週2回)	1/ 7~ 3/28	火・金	18:30~20:30	10人	20回	5,000円	中学生以上の未経験者	基本動作、的射、作法	
				15人			初心者~5年以内の中学生以上の人		
女性弓道教室(週2回)	1/ 7~ 3/27	火・木	10:00~11:30	10人	20回	4,000円	18歳以上の女性	基本動作、的射、作法	
				15人			中学生以上の経験者		
剣道教室(週2回)	1/ 7~ 3/28	火・金	火18:15~19:15 金18:15~20:30	40人	18回	4,500円	小学生以上の人	基本動作、竹刀稽古、作法	
居合道教室	1/ 7~ 3/25	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	1/ 8~ 3/12	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	
				20人		4,000円	中学生以上の人		
ジュニアバドミントン教室(初級)	1/ 9~ 3/27	木	17:00~18:15	小学生20人 中学生6人	8回	4,000円	初級者の小学生(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)		16組	4,000円		
バドミントン教室			19:40~21:00	25人		4,000円	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	
レディースバドミントン教室	1/10~ 3/28	金	9:30~11:30	25人	8回	4,000円	18歳以上の女性	基本技術練習、ルール、ゲーム、マナー等	
卓球教室	1/ 9~ 3/27	木	18:30~20:00	24人	8回	4,000円	小学校3年生~中学生	基本技術、ルール、ゲーム、マナー	
			18:30~20:30	30人			高校生以上の人		
テニス教室	1/10~ 3/28	金	18:30~19:30	15人	8回	3,200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		4,000円	中学生以上の初心者		
フェンシング教室	1/ 4~ 3/29	土	18:00~20:30	40人	9回	4,500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	



災害時、「自らの安全は自ら守る」という自助と「自分の地域は自分たちで守る」という共助が重要になります。今年1月発生 of 能登半島地震では日頃の共助による防災活動が活きた事例が多くありました。



第8回 地域防災力を高めましょう

地域での助け合いで災害の被害を小さくすることができます



■自主防災会は日頃から地域防災活動に取り組んでいます

地域ごとに組織されている「自主防災会」は、災害時はもちろん、自分たちの住む地域や自治会で日頃から防災活動に取り組んでいます。9月の総合防災訓練、12月の地域防災訓練のほかにも様々な訓練を行っています。

◆こんな訓練しました！「小学生防災キャンプ」

片浜地区では、10月に小学生を対象として災害時避難所運営ゲーム(HUG)、ハイゼックス炊飯袋での炊き出し体験、地区センターに泊まって避難生活体験をしました。



参加した小学生は「地域での協力が大事」「小学生の自分でもできることは進んでやりたい」と地域での助け合いの重要性を感じていました。

■12月1日(日)は地域防災訓練の日です

12月1日(日)は、県内各地で地域防災訓練が実施されます。市内でも自主防災会が中心になって、避難誘導や初期消火活動、応急救護などの訓練が行われます。また当日は、同報無線で訓練放送を実施します。

この機会に地域の訓練に参加して災害時にどんな対応が取れるかを意識し、地域の防災力を高めていきましょう。

地震発生 (9時)	地震発生を知らせるサイレンが鳴ります。身の安全を確保しましょう。
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ところへ避難しましょう。
訓練終了 (11時)	同報無線で訓練終了をお知らせします。

☎危機管理課 ☎055-934-4803

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 ☎=小ホール ※休館日16日(月)、29日(日)~31日(火)	
1(日)	☎大 沼津交響楽団名曲コンサート 14時~15時45分 ☎ ☎小 細坪基佳デビュー50周年ツアー~Thank You! Half Century~ 「僕の50年という奇跡」~沼津 14時30分~16時30分 ☎	15(日)	☎小 すみやグッディ子どものフェスティバル 15時~16時30分 ☎
6(金)	☎小 Lumie Saxophone Quartet 結成10周年ツアー<静岡> 19時~21時 ☎	19(木)	☎小 中山流ひまわり会35周年記念舞踊発表会 11時30分~16時 ☎
8(日)	☎小 第37回沼津市「障害者週間」市民の集い 9時30分~12時30分 ☎ ☎大 東駿河混声合唱団20周年記念演奏会Hibiki Chamber Orchestra フォーレ・レクイエム 13時30分~15時30分 ☎	21(土)	☎大 SPAC出張公演「イナバとナバホの白兎」 13時30分~15時30分 ☎
10(火)	☎小 双葉幼稚園生活発表会 9時30分~14時30分 ☎	22(日)	☎大 徳光和夫のぶらり音楽さんぽ 15時~17時 ☎
13(金)	☎大 第16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45分 ☎	25(水)・ 26(木)	☎大 静岡県立沼津商業高等学校吹奏楽部第64回定期演奏会 17時30分~20時30分 ☎
14(土)	☎小 ハンドベル・クリスマス・コンサート 14時~15時10分 ☎		

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10日(火)、29日(日)~31日(火) ☎多=多目的ホール(キラメッセぬまづ) ☎+ =市民ギャラリー	
8(日)	☎A Let's go 歯ッピーチェック日曜健診会&よろず相談会2024 9時15分~11時45分 ☎ ☎多 プロレスリングノア【SUNNY VOYAGE 2024】沼津大会 15時~18時 ☎	21(土)	☎多 第1回未来の科学技術者フェスティバル&第33回静岡県高校生ロボット競技大会 10時~15時 ☎
15(日)	☎多 第55回沼津農林まつり 9時30分~14時 ☎ ☎A 国際交流フェア 10時~15時 ☎	21(土)・ 26(木)	☎+ 静岡県立沼津西高等学校芸術科美術専攻第20期生卒業作品展 及び1・2年生展 9時30分~18時 ☎

※プラサヴェルデの駐車場入庫システムを変更しました。駐車券はありません。車両ナンバー(4桁)の入力による事前精算をお願いします。



広報ぬまづ 2024年11月15日号 No.1725 <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

