

保健センター  
インフォメーション

健康づくり課  
(保健センター)  
055-951-3480

### 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来所または電話で受けています。

**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

※来所での相談を希望する場合は、事前に電話で予約してください。



### パパとキッズのわくわくクッキング

簡単なワンプレートランチを作ります。料理に不慣れなパパの参加も大歓迎！

**とき** 2月22日(土)、10時～12時  
**ところ** 保健センター調理実習室  
**対象** 年中～小学校4年生とその保護者  
**定員** 12組(申込多数の場合は抽選)  
**参加料** 1組600円(材料費)  
**持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル  
**申込方法** 1月31日(金)、17時までに専用フォームで

### 健康度測定&健康相談

骨粗しょう症や生活習慣病予防のための健康度測定を行っています。

**とき** 平日、8時30分～17時15分  
**ところ** 保健センター

内容	対象(市内に住む20歳以上の人)
骨密度測定	1年以内に測定していない人、骨粗しょう症の治療をしていない人
体組成測定	6カ月以内に測定していない人、ペースメーカーを使用していない人
健康相談	生活習慣改善等の相談をしたい人

**申込方法** 電話で

令和7年度市県民税の申告を受け付けます。会場受付の混雑緩和のため、できるだけ郵送での提出をお願いします。期限までに忘れずに申告しましょう。

### 会場受付

とき	時間	ところ
1/30(木)	9:30～16:00	静浦地区センター
	9:30～11:30	内浦地区センター
	13:30～16:00	西浦地区センター
31(金)	9:30～16:00	原地区センター
2/4(木)	9:30～16:00	大岡地区センター
	9:30～16:00	大平地区センター
5(水)	9:30～16:00	愛鷹地区センター
6(木)	10:00～15:00	戸田地区センター(くるら戸田)
	9:30～16:00	浮島地区センター
7(金)	9:30～16:00	片浜地区センター
13(木) 14(金)	9:30～16:00	金岡地区センター
2/17(月)～ 3/17(月) (土・日曜日、 祝・休日を除く)	9:00～17:00	市役所1階 多目的スペース

### 郵送受付

対象者に郵送する「市県民税申告の手引き」を参照し、必要書類を郵送してください。

**必要書類** ①申告書②マイナンバーカードまたは本人確認書類の写し③令和6年中の所得を証明できるもの④控除の適用に必要な証明書等

**提出期限** 3月17日(月)(必着)  
※申告書と手引きは、1月21日(火)に発送します。

### 電子申告受付

令和6年中の収入がなかった人はびったりサービスによる電子申告ができます。

**提出期限** 3月17日(月)  
※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。

※所得がなかった人も申告が必要な場合があります。確定申告をする人は、市県民税の申告の必要はありません。

市県民税の申告に関する  
お知らせ

市民税課  
055-934-4735

外国人の皆さんに  
お知らせです

地域自治課  
055-934-4717

外国人住民が地域で安心して暮らせるように生活相談会と防災講座を開催します。生活の困りごとを解決したい人や災害時の備えを学びたい人はぜひ参加してください。

### 外国人のための総合生活相談会

生活で困ったことを弁護士などの専門家に相談できます。外国人のことで相談したい日本人も参加できます。

**とき** 2月2日(日)、13時30分～16時(受付は13時～15時30分)  
**ところ** サンウェルぬまづ  
**内容** 法律問題、労働問題、入管手続き、国際結婚等の相談、行政業務案内  
**対象** 外国人及びその関係者  
**通訳体制** 英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、その他テレビ通訳による対応あり

**申込方法** 1月31日(金)、17時までに直接または電話で

※空き状況により当日の受付も可能です。  
※相談に関する資料を持参してください。



### 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ときどうすればいいか学んでみませんか。

**とき** 2月16日(日)、13時30分～16時(受付は13時～13時30分)  
**ところ** 沼津北消防署(寿町)  
**内容** 防災講座、梯子車などの防災体験訓練、消火器・応急救護  
**対象** 市内または近隣市町に住む外国人  
**定員** 40人(先着順)  
**通訳体制** 英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、その他テレビ通訳による対応あり

**申込方法** 1月22日(水)、9時～2月12日(水)、17時に直接または電話で

※動きやすい服装でお越しください。  
※公共交通機関をご利用ください。



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。

### 奨学金の返還を市が支援します！

市では、本市の産業の未来を担う人材の確保・定住を促進するため「沼津市奨学金返還支援制度」を用意しています。新卒や既卒2年以内の人で令和7年4月に就職予定の人の事前エントリーを受け付けていますのでご応募ください。



※補助を受けるためには、応募期限までに事前エントリーが必要となります。  
※令和7年4月以降に、市で選考の上、支援対象者を認定します。  
※応募方法等の詳細は、沼津しごと応援サイト「ぬま job」をご覧ください。

### 補助内容

**補助金額** 奨学金返還金の月額を基礎とし、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** 下記①②③をすべて満たす人  
①大学等を令和7年3月に卒業予定の人または大学等卒業後2年を経過していない人  
②市内に住み、市内に本社または本店のある中小企業等に令和7年4月に就職する予定の人  
③大学等在学中に日本学生支援機構から第一種または第二種奨学金の貸与を受けている人

**応募期限** 3月31日(月)(消印有効)

最大120万円の支援！  
沼津市奨学金返還支援制度

商工振興課  
055-934-4749