



きょうのごはんに
沼津の野菜を



登録はこちら

沼津市公式LINE友だち募集中！

市からの大切なお知らせやイベント・防災・子育て情報など、毎日の暮らしに役立つ情報をお届けしています。ぜひ、友だち登録してください！



生野菜だと
両手で3杯分！



「健康のために野菜を食べよう」とよく言われますが、1日にどのくらい食べればよいのでしょうか。
生活習慣病予防などを目的とした厚生労働省の「健康日本21（第三次）」によると、成人1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上です。（これは料理に換算すると、5皿分（1皿約70g）に相当します。）
2023年の「国民健康・栄養調査」では、日本人の野菜摂取量の平均は1日256gとおよそ1皿分の野菜が足りていない現状です。
まずは今日の食卓を見直してみるところから始めませんか。足りない分は、地元の野菜でおいしく補うことで、身近な食卓から健康づくりを進めてみましょう。
その土地の気候風土で、その季節に採れたものを食べるのが健康によいという「身土不二」の考えのように、沼津の人が沼津で採れた旬の野菜を味わうことは、健康への第一歩になります。

摂れていますか？ 350g

沼津の特色ある野菜

沼津ねがた白ねぎ

主に浮島地区や愛鷹地区で栽培されています。全体的に太く、葉身（緑色の部分）が柔らかいのが特徴です。糖度が高く、熱を加えるとより甘味を感じられます。



旬の時期 11～2月

主な栄養素 ビタミンC・アリシン等

おすすめの食べ方 サラダ・鍋・炒め物

プチヴェール®

ケールと芽キャベツの交配により静岡で誕生した新野菜です。味にクセが少ないため、様々な料理に合います。糖度も高く、塩ゆでも甘味を感じられます。



旬の時期 11～3月

主な栄養素 葉酸・カルシウム等

おすすめの食べ方 胡麻和え・ソテー

大中寺いも

愛鷹山麓で昔から栽培されている里芋。大きく育つと赤ちゃんの頭くらいの大きさになります。粘り気が少なく、なめらかで、煮崩れしにくいのが特徴です。



旬の時期 11～2月

主な栄養素 食物繊維・カリウム等

おすすめの食べ方 煮物・ポタージュ

ごはん合う 簡単！油無し野菜ししぴ！

健康づくり課
山下管理栄養士 考案



沼津ねがた白ねぎと鶏肉の塩麹炒め

◆材料（2人分）

沼津ねがた白ねぎ……1本
鶏もも肉……………1枚
ぶなしめじ……………1／2株
にんにく……………1片
塩麹……………大さじ1
酒または水……………大さじ1



調理動画は
YouTubeで
公開中



◆作り方

- 1 沼津ねがた白ねぎ（白ねぎ）は長さ3cmに切り、鶏もも肉は3cm角に切る。ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。にんにくは皮をむき、叩いて薄切りにする。
- 2 冷たいフライパンに鶏もも肉を皮を下にして並べ、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、白ねぎ、ぶなしめじ、にんにくを加える。白ねぎは焼き色がついたら裏返す。
- 3 全ての食材に火が通ったらAを加えて炒め、からめる。器に盛り、お好みで黒こしょうや七味唐辛子をかけて完成！

きょうのごはんに
沼津の野菜を



沼津の野菜を
味わい、楽しむ

鍋が恋しい季節になりました。家族や友人と鍋を囲む機会も増えてきたのではないのでしょうか。鍋料理は旬の食材をたっぷり味わえ、心も体も温めてくれる冬の定番です。そんな鍋に欠かせない存在といえば、やはり野菜。海と山に恵まれた沼津は、海の幸がおいしいのももちろん、温暖な気候と土壌に育まれた地域で採れる野菜も日々の食卓を彩っています。富士山から届く清らかな水や冬でも比較的温暖な気候といった自然条件が、普段食卓に上がる野菜のほか、沼津ねがた白ねぎやプチヴェール®などの特色ある野菜を育てています。
市内の直売所やスーパーへ足を運べば、季節ごとに色とりどりの野菜が並び、よく見てみるとそのなかには沼津で採れた野菜もたくさん見つかります。旬の野菜は、おいしく栄養も豊富です。どうやって食べたらおいしく、どんなところで育ったかなど、沼津の野菜について知っていくと食べることももっと楽しくなるかもしれません。
今回の特集では、沼津の野菜について紹介します。これを機会に、沼津のおいしい野菜を食べてみませんか。

青空の下、井出の畑で迎えてくれたのはプチヴェールなどの野菜を育てる深澤さん。



毎日、畑の様子を見て土や水の量を調整します。「屋外の畑で作る露地野菜は、天気や気温に左右されるから工夫が必要なんだよ。優しくすぎてもよくないから」そんな深澤さんの畑には、生き生きとした野菜が広がっています。

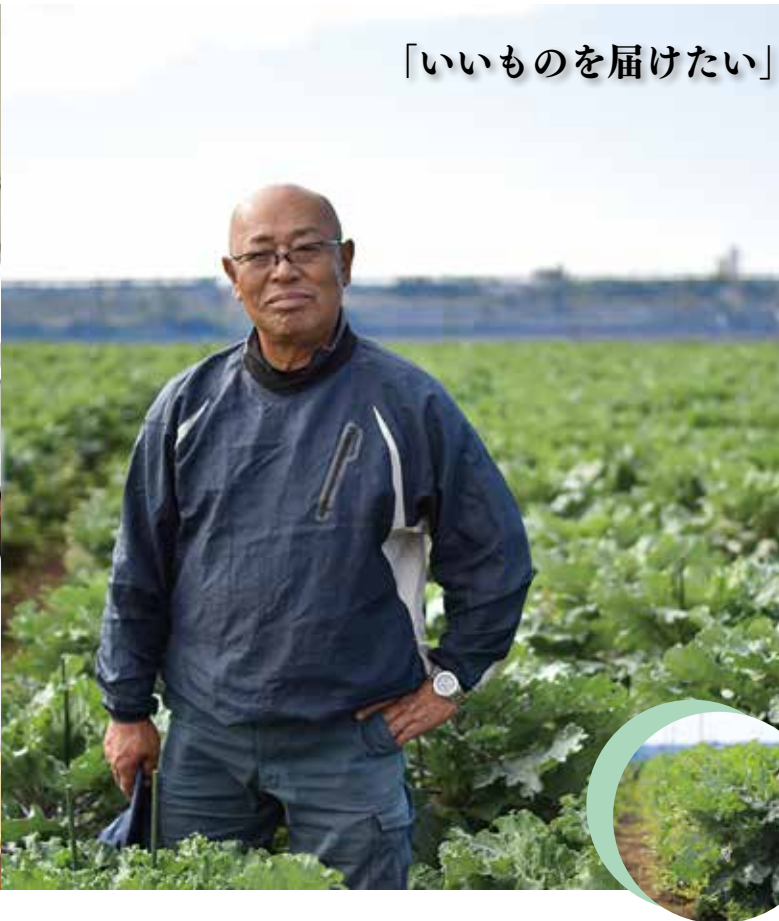
周囲からの評価が高い深澤さんの野菜の秘密は、多くの手間や工夫です。プチヴェールは寒い中3時間もかけてひとつひとつ丁寧に手で収穫します。「収穫した野菜は、市場に出荷したり、

学校給食に使ってもらっているよ。手間はかかるけど、いいものができたときは嬉しいね。自信を持って出せるものだから、これからもおいしい野菜を届けていきたい」と胸を張ります。

プチヴェールは1月から2月が一番おいしい時期ということで、おすすめの食べ方を伺うと「そんな難しいことはなくても、ゆでるかかきと一緒におひたしにするとうまいよ。あとはツナマヨと和えたり天ぷらにしてもいいね」と教えてくれました。

毎日畑に愛情を注ぐ深澤さん。頑張って常にもいいものを作りたいという深澤さんの想いが、毎日の食卓や学校給食に届いて多くの笑顔を生んでいます。

「いいものを届けたい」



「給食から学ぶ野菜の力」

原小学校の給食時間「今日のやさいおいしい！」そんな元気な声が教室内に響きます。

市内の小・中学校では、子供たちが「食」に親しみ、地域を感じながら学ぶ取組として、地元で採れた旬の野菜を積極的に給食に取り入れています。栄養士と教員の資格を併せ持つ栄養教諭の鈴木さんは「旬の地元野菜は豊富な栄養素が摂れるのはもちろん、子供たちに地場産物というものを知って、味わってもらえる機会なんです」と話します。

鈴木さんは原小学校を拠点として市内の学校を回り、食に関する授業を行っています。給食の時間は教室を訪れ

子供たちと授業の振り返りをするのもあるそうです。こうした工夫を通じて、子供たちが食べることを楽しみながら学べるようにしています。「野菜が苦手でも、野菜について知ること、少しずつ興味を持って食べようとしてくれる子もいるんです」と鈴木さんは嬉しそうに教えてくれました。

毎日の給食は、子供たちが地域や自然とのつながりを感じ、食への関心を深める大切な時間です。ただ食べるだけでなく、地元の味をおいしく、楽しく伝えるために鈴木さんは日々考え、授業を行っています。



育てる人も。食べる人も。

沼津の“食”を支える仲間

マックスバリュ沼津南店で地場野菜や地域の名産品などを集めたじものコーナーを担当する柏木さんが「地元の野菜は新鮮さが違うんです。採れたてが届くので、みずみずしい野菜が並ぶんですよ。お客様にも人気なんです」と売り場を見せてくれました。

生産者によって時間は様々ですが、朝7時頃から生産者が自分たちの足で旬の野菜を並べに来ます。

柏木さんは、生産者と消費者の架け橋の役割としてそれぞれの想いをつないでいます。

「〇〇さんが作った野菜をもっと置いてほしい」といった消費者からの要



望を生産者に掛け合うこともあるそうです。生産者から話を聞き、その想いを届けることも欠かせません。

店頭では沼津産や「愛鷹産」といった産地の札を掲げ、商品の説明や生産者の名前、写真を添えることもあります。私たちは売り場を作ることしかできませんが、一人でも多くの人に立ち止まってもらえたら嬉しいんです。生産者の気持ちが届くような売り場にしたいですね」と笑顔を見せてくれました。

並んだ野菜の色や香りから、季節を感じられる売り場には、地元の恵みやふるさと自慢のおいしさを伝えたいという柏木さんの想いと、まちの誇りが詰まっています。



「それぞれの想いを伝えたい」

きょうのじはんに

沼津の野菜を

買い物かごの中に沼津の野菜をいれてみませんか。そのひとつひとつにはまちの豊かな自然とたくさんの方の想いが溢れています。今回紹介した畑を見つめ続ける生産者や旬の味を届ける販売の現場、給食を通して子供たちに伝える栄養教諭のように、それぞれの想いと工夫が重なり、沼津の食を支えています。

家庭でも食卓に沼津の野菜を取り入れることでおいしさに触れ「このねぎ甘いね」「小松菜は骨にいいんだって」といった楽しい会話も生まれます。

また、旬の野菜を味わうことは、免疫力を高め、毎日を元気に過ごす力にもなります。忙しい日々の中でも、食卓に地元の恵みを取り入れることで、家族全員の健康を見つめ直すきっかけになるでしょう。地元をもっと感じるためにも、沼津の畑から届いた野菜を食卓やお弁当に加えてみてください。

沼津の野菜を味わい、楽しむことは、まちの未来を支える一歩です。そしてそれは、まちを元気にし、食を大切に作る暮らしへとつながります。

育てる人も、食べる人も、沼津の食を支える仲間。今日のこはんに、沼津の畑から届いたひと皿を召し上げ。

沼津農地課

055・934・4751





ひろげよう、子育ての輪

『子育て安心 明るい未来のまち』

お問い合わせは
各電話番号へ

募集

締め切り間近！令和8年度 市民カレンダー写真大募集

◎広報課
☎055-934-4703

イベント サンウェルぬまづふれあい交流室
おしゃべりサロン

子供の発達についての困りごとを話し合ってみませんか。

とき 令和8年1月30日(金)
10時～11時30分

ところ ふれあい交流室

対象 未就学児とその保護者（大人のみの参加も可）、子育てに関心のある人

定員 10組程度

申込方法 12月9日(火)、9時30分から専用フォーム、電話または直接

☎☎サンウェルぬまづふれあい交流室
☎055-922-1501

講座教室 子供たち一人ひとりの「可能性のドア」を開くきっかけに！
アンコンシャスバイアスを知ろう！探そう！ハットニャール博士の特別授業in沼津

「男の子だから…」「女の子なのに…」といった無意識の思い込み（アンコンシャスバイアス）について学んでみませんか。

とき 令和8年1月17日(土)、13時～15時

ところ 市民文化センター第2練習室

対象 小・中学生とその保護者

定員 50人（申込多数の場合は抽選）

講師 太田博子さん（アンコンシャスバイアス研究所理事）

申込方法 1月9日(金)、17時までに専用フォームで

☎☎地域自治課 ☎055-934-4807

お知らせ バスに乗ってお出かけしよう！
静岡県小学生バス無料デー

期間中何回乗っても運賃無料のスペシャルデー！家族や友だちを誘ってバスに乗ってお出かけしてみませんか。

とき 12月13日(土)・14日(日)

対象 県内に通学する小学生

利用方法 11月下旬に学校を通して配布されたリーフレットを持参し、運転士に提示

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎☎ハッピーライドin静岡プロジェクト実行委員会事務局(県地域交通課)
☎054-221-3186

☎☎まちづくり政策課
☎055-934-4759

あなたの「沼津の推し」を表現した写真で、令和8年度版市民カレンダーを飾ってみませんか。沼津愛溢れるたくさんの写真をお待ちしています！



テーマ わたしの沼津推し

応募期限 令和8年1月13日(火) (必着)

応募規定 横位置のカラープリントで四つ切サイズまたはA4サイズ

応募方法 下記のいずれかの方法で

①市ホームページにある応募用紙と写真データ（JPEG形式、10MB以内）を添付してメールで（1通につき1枚）

②市役所2階広報課または市ホームページにある応募用紙を、写真裏面に貼り付けて直接または郵送

※応募者自身が所有している未発表のもの（自身のSNSで投稿したものは可）で、撮影地は沼津市内に限ります。

※応募写真の著作権は撮影者に帰属します。

※市民カレンダーの製作に必要な複製については、本市に許諾していただきます。

※被写体の肖像権等には十分に注意し、応募者の責任ですべての問題を解決したうえで応募してください。

※応募写真は返却しません。

※採用された写真は、他コンクール等への応募は辞退していただきます。

※入選者には賞品を、応募者には記念品を贈呈します。

※詳細は、応募用紙または市ホームページをご覧ください。

☎☎広報課 ☎410-8601 沼津市役所
✉kouhou-photo@city.numazu.lg.jp

沼津農林まつり

とき 12月14日(日)、9:30～14:00

ところ キラメツセぬまづ

※公共交通機関をご利用ください。
※エコバッグ等を持参してください。

数量限定 農産物コンテスト出品物の即売会

市内の生産者が参加する「農産物コンテスト」に出品された農家さん自慢の農産物をお得にお買い求めいただくことができます。即売会を開催します！



沼津茶特設コーナー

手もみ茶の実演や日本茶インストラクター沼津支部の皆さんが丁寧に淹れた煎茶など、沼津のお茶を楽しめます。沼津茶でほっと一息ついてみましょう。

農林業を楽しもう！

沼津市の農産物や特産品をはじめ、交流のある長野県上田市のおいしいりんごや近隣JＡの特産品など、お買い物を楽しめるコーナーが充実！



高校生によるステージイベント

青春爆発！採れたて野菜と同じくらいフレッシュな市内高校生が日頃の活動成果を農林まつりのステージで披露します。冬でも熱いパフォーマンスをお楽しみください！



お楽しみ大抽選会

ブランド牛のあしたか牛や、皇室献上茶となったこともある沼津茶など、沼津自慢の農畜産物が当たる抽選会です。何が当たるかお楽しみ！大抽選会への参加は、抽選券を当日、会場の抽選箱に投函してください（1家族1枚のみ）。

お楽しみ抽選会 抽選券	氏名			
	住所			
	電話番号			



芽ぐみ、恵み、愛む沼津へ！ 第56回沼津農林まつり！

入場無料

☎第56回沼津農林まつり実行委員会（JAふじ伊豆内）
☎055-933-7009

☎農林農地課
☎055-934-4751

寒さに負けず！冬も元気に！
みんなで体を動かしてスポーツを楽しもう！

トップアスリート教室
Jリーガー長谷川竜也選手とサッカーしよう！



Jリーグ・北海道コンサドーレ札幌に所属する沼津市出身の長谷川竜也選手と一緒にサッカーをしよう！選手のプレーを間近で見ながら、サッカーの基本や楽しさを学びましょう。

と き 12月27日(土)、10時～12時
ところ 明電舎グラウンド(東間門)
 (雨天時は今沢小学校体育館)
対 象 市内に住むか通学する小学校3・4年生
定 員 50人(申込多数の場合は抽選)
申込方法 12月16日(火)までに専用フォームで
 ※詳細は、市ホームページをご覧ください。  専用フォーム
 055-934-4875

第72回沼津市駅伝競走大会



愛鷹広域公園多目的広場をスタートし、自然の中を駆け抜けるコースで仲間と襷をつないでみませんか。

と き 令和8年1月18日(日)、8時30分から
ところ 愛鷹広域公園周回コース
チーム編成 選手5人(補欠2人以内)
 ※小学生持久走は個人での出場です。
参加料 1チーム1,000円(ナンバーカード代)(小学生持久走は無料)
申込方法 市ホームページにある所定の用紙を大岡管理事務所に直接、郵送またはメールで  広報めまづ 
申込期限 12月19日(金)、17時(必着)
 ※雨天の場合は、1月25日(日)に延期します。
 ※詳細は、市ホームページをご覧ください。
 NPO法人沼津市スポーツ協会(大岡管理事務所) 〒410-0022 大岡1330-3
 ☎055-955-7110
 ✉entry21.tf@gmail.com

第10回沼津^{さんさん}3X3
バスケットボール交流大会



と き 令和8年2月23日(祝)、9時～18時
ところ 香陵アリーナスポーツアリーナ
対 象 県東部に住むか通勤・通学する人で構成されたチーム
チーム編成 ①U12 =小学生
 ②U15 =中学生以下の男子
 ③LOA13=中学生以上の女子
 ④OA16 =高校生以上の男子
定 員 ①②④12チーム③8チーム(申込多数の場合は抽選)
参加料 1チーム3,000円
申込方法 1月31日(土)までに専用フォームで
 ※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。
 専用フォーム
 ホームページ
 沼津市バスケットボール協会 **山本さん**
 ☎090-4268-8111

部 門	対 象
一般男子	市内に住むか通勤、または市内のクラブに所属する18歳以上の男性(高校生を除く)
高校男子	市内の高校に通学する男子生徒
中学男子	市内の中学校に通学する男子生徒
中学女子	市内の中学校に通学する女子生徒
女 子	市内に住むか通勤・通学、または市内のクラブに所属する女性(中学生以下を除く)
フレンドリー	市内に住むか通勤、または市内のクラブに所属する18歳以上の上記に該当しない、走ることを楽しみたいチーム(高校生以下を除く、男女混合可)
小学生	市内の小学校に通学する、または市内のクラブチーム・少年団に所属している4年生以上(男女混合可)
小学生持久走	市内の小学校に通学する、または市内のクラブチーム・少年団に所属している3年生以下

IKAI Christmas CUP 第1回全日本学生柔道男女混合団体大会を12月20日(土)・21日(日)に香陵アリーナで開催します。大学生による迫力ある試合をぜひ会場でご覧ください！

大学生の頂点を決める熱き戦いを観戦しよう！



パリ五輪で注目を集めた「男女混合団体戦」の大会を大学柔道として初開催！男女各3人の6人1チームが力を合わせて日本一を目指します。全国の強豪大学が沼津に集結し、戦いを繰り広げる2日間。白熱の試合を会場で体感しよう！

と き	時 間	内 容
12月20日(土)	開場 8時30分	予選ラウンド(リーグ戦)
21日(日)	試合開始 10時	決勝ラウンド(トーナメント戦)

豪華大会ゲストによるスペシャルイベントも開催！

阿部一二三選手、阿部詩選手(ともにパーク24所属)がスペシャルゲストとして登場。柔道界を代表する2人のトークショーなどのイベントを開催します！
と き 12月21日(日)



※入場・観戦無料です。当日、直接会場へどうぞ。
 ※開催日は駐車場等が大変混雑します。公共交通機関をご利用ください。
 ※詳細は、X(エックス)、Instagramをご覧ください。
 X(エックス)  Instagram

12月は「消費者被害防止月間」です。実在の企業等をかたり、個人情報聞き出そうとする不審な電話が多発しています。この機会に、個人情報を守るための知識を身につけましょう。

こんな事例が増えています！個人情報を伝えないように注意しましょう！

事例 非通知の電話がかかってきて出ると、電話回線会社を名乗る自動音声で「2時間後に電話が使えなくなる、1番を押すように」と案内された。押すとオペレーターにつながり、内容を確認してもらうために個人情報を伝えてしまった。

 非通知や知らない番号からの電話には、十分注意しましょう。
 もし電話に出てしまい、個人情報を求められても教えてはいけません。
 安易に教えてしまうと、個人情報を悪用される危険があります。

個人情報を守るためにできること

個人情報を伝えてしまったら、すぐに消費生活センターや警察に相談しましょう。
 ナンバーディスプレイや録音等の迷惑電話対策機能、留守番電話機能を活用し、被害を未然に防ぐことも大切です。
 市では悪質電話対策機器の購入・設置に対する補助を行っています。
 ※詳細は、市ホームページをご覧ください。  広報めまづ 

困ったら気軽にご相談ください

消費生活センターは契約トラブル、借金問題、悪質商法や詐欺の被害など「消費生活に関する相談」に応じています。困ったことがあったら消費生活センターに相談してください。
ところ 市役所2階消費生活センター
時 間 8時30分～17時15分
 (土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く)

全国初の開催！
大学柔道男女混合団体戦

消費者被害防止月間
不審な電話にご注意を

催し

誠恵高校陶芸部 展示会

全国の展示会で多数の入選・入賞を誇る、誠恵高校陶芸部の生徒による展示会です。

とき 12月5日(金)～25日(木)、9時～16時30分(最終入場16時)

ところ 沼津御用邸記念公園西附属邸入園料 大人410円、小・中学生200円(西附属邸観覧料を含む)

※期間中、直接会場へどうぞ。

問合せ 沼津御用邸記念公園 0555・931・0005

企画展 光治良思い出の風景 富士山にどなられた

作家・芹沢光治良が見た風景や過ごした場所での営みが、その後の人生観や作品にどのような影響を与えたのか、市内や東京、外国等の写真や関連する作品、名言等を通して紹介します。

とき 12月12日(金)～令和8年5月31日(日)、9時～16時30分(入館は16時まで)

ところ 芹沢光治良記念館 入館料 大人100円、小・中学生50円(市内の小・中学生は無料)

休館日 月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日曜日、祝日を除く)、年末年始

※期間中、直接会場へどうぞ。

問合せ 芹沢光治良記念館 0555・932・0255

市立図書館の催し

❖冬の企画展『冬に読みたいこどもの本』心が温まる絵本や寒さを楽しむ絵本、冬を知る図鑑等の展示を行います。

とき 12月13日(土)～令和8年1月18日(日)

ところ 展示ホール

休館日 月曜日(祝日を除く)、年末年始

※期間中、直接会場へどうぞ。

❖ビブリオバトル小中学生大会in沼津 2025決勝大会

市内の小・中学生がおすすめ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面白さを体感してみませんか。

とき 12月14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 視聴覚ホール

定員 各150人(当日先着順)

問合せ 市立図書館(管理・事業係) 0555・952・1234

香貫山の野鳥の巣箱かけ

香貫山桜台一帯にある巣箱をのぞいて野鳥の様子を観察し、巣箱のかけ替えを行います。

とき 12月14日(日)、9時～12時(雨天中止)

集合 8時30分に香貫山香陵台駐車場

対象 市内に住む人(中学生以下は保護者同伴)

定員 20人(先着順)

持ち物 飲み物、軍手、双眼鏡、野鳥図鑑(持っている人)

申込方法 12月8日(月)、13時～11日(木)、

哀しみに寄り添うグリーフマルシェ@ぬまづ

身近な人やペットとの死別後の哀しみグリーフを抱える人をサポートする情報の紹介のほか、リラクゼスできるセラピー(ヘッドマッサージ、アロマ、アート等)のブースもあります。

とき 令和8年1月17日(土)、11時～16時

ところ 千本プラザ多目的ホール

※当日、直接会場へどうぞ。

※詳細は、インスタグラムをご覧ください。

問合せ 鈴木さん 0900・5218・9975

地域自治課(協働推進係) 0555・934・4807

講座・教室

中国語入門講座2025(三期)

とき 令和8年1月14日～3月18日の水曜日、19時～20時30分(全10回)

ところ 市民文化センター第5会議室

内容 中国語学習経験のない人や浅い人を対象とした入門講座

定員 30人(先着順)

受講料 一般 4千円、高校生以下 3千円

申込方法 12月8日(月)、9時から電話で

※しずおか県民力レージ連携講座です。

問合せ 沼津国際交流協会事務局(地域自治課内) 0555・934・4717

※動きやすい服装でお越しください。
申 香貫山の自然を守る会 鈴木さん 0900・3938・1746
問合せ 緑地公園課(管理・緑化推進係) 0555・934・4795

認知症を知るための講演会 コンチSHOWはジブンコト!

認知症は、高齢者に限らず発症する可能性のある病気です。

お笑い芸人のにしおかすみこさんとフリーアナウンサーの岩佐まりさんを講師に迎え、認知症や介護についてのお話を伺います。

とき 令和8年2月14日(土)、14時～15時30分

ところ プラサヴェルデコンベンションホールB

内容 ①講座「介護の経験者から認知症を学ぼう」②にしおかすみこトークショー

司会 荒木麻里さん(フリーアナウンサー)

定員 250人(先着順)

申込方法 12月8日(月)～令和8年1月12日(例)に

専用フォームで

問合せ SOTエンタープライズ事務局 054・285・9533

問合せ 長寿福祉課(高齢型地域包括支援センター) 0555・934・4865



にしおかすみこさん 岩佐まりさん

クリスマス・正月 寄せ植え教室

クリスマスとお正月を彩る華やかな寄せ植えを作ります。

とき 12月20日(土)

①クリスマス 10時30分～12時

②正月 14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②3500円

(材料費)

申込方法 専用フォームまたは教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記して往復はがきで郵送

申込期限 12月11日(木)(必着)

問合せ 沼津市緑化推進協議会事務局 (緑地公園課内) 410・8601 沼津市役所 0555・934・4795



寄せ植え教室の様子

原地区コミュニティ創立30周年記念コンサート はら月音のマルシェ

とき 12月14日(日)、13時30分～15時30分

ところ 原地区センター多目的ホール

内容 歌、ピアノとバレエのコラボレーション、ピアノ演奏等

出演 佐藤美奈子さん(音楽家)

定員 300人(当日先着順)

※公共交通機関でお越しください。

問合せ はら月音のマルシェ実行委員会 (原地区コミュニティ推進委員会内) 0555・966・0084

地域自治課(地域振興係) 0555・934・4716

レッツゴー歯ッピーチェック 日曜健診会&よろず相談会

心と体を健やかに保つために、お口の健康チェックをしてみませんか。

とき 12月14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 無料歯科健康診断・歯科口腔保健啓発コーナー、薬や健康の相談会等

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。

問合せ 沼津市歯科医師会 0555・963・0425

健康づくり課(保健センター) 0555・951・3480



験教室を行います。

とき 令和8年1月14日(木)、14時～16時

ところ サンワエルぬまづ多目的ホール

定員 30人(申込多数の場合は抽選)

申込期限 12月26日(金)、21時

❖高齢者向け体操教室 筋力アップ教室

体操中級者向けのヨガや筋力トレーニングを中心とした運動教室です。

とき 令和8年1月15日～2月5日の木曜日(全4回)、14時～15時15分

ところ 片浜地区センター

定員 40人(申込多数の場合は抽選)

申込期限 12月26日(金)、21時

❖ノルディックウォーキング

ぬまづの宝100選に選ばれた場所を中心に、ノルディックウォーキングを体験してみませんか。

とき 令和8年1月21日(火)、9時～11時30分②2月25日(火)、9時15分～11時30分(雨天順延)

ところ ①千本浜公園②千本松原③防波堤④門池公園

定員 各30人(申込多数の場合は抽選)

申込期限 ①12月26日(金)、21時②2月6日(金)、21時

※ノルディックウォーキングの貸出は無料です。

◆いずれも

対象 市内に住む65歳以上の人で医師から運動を禁止されていない人

申込方法 専用フォームまたは電話で

問合せ 香陵アリーナ 0555・928・5231



めまづ地域コミュニティ
人材育成講座

講義や市内の事例発表を通して、持続可能な活気ある地域づくりのヒントを学びます。

とき ①令和8年2月2日(月)、19時〜21時

②2月8日(日)、10時〜12時

ところ 第五地区センター大会議室

Zoomによるオンライン参加も可

内容 ①講義、地域自治課による取組紹介②講義、市内団体による事例発表

講師 ①平田厚さん(静岡福祉文化実践研究所所長) ②伊藤光造さん(NPO法人くらしまち継承機構理事長)

定員 各80人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 1月21日(水)までに市役所2階地域自治課または市ホームページにある所定の用紙を直接郵送、ファクスまたは専用フォームで(必着)

※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地域自治課(地域振興係)

055・934・4716

募集

農業委員会委員・
農地利用最適化推進委員

農業委員会委員

職務内容 農地の権利に係る許可等の審

得できる木造建築科(3年間)の在校生を募集します。

ところ 沼津高等職業訓練校(泉町)

授業内容 建築大工基本、設計製図等

(週3回、19時〜21時)

対象 小規模事業所に勤務しているか勤務予定の概ね18〜40歳の人

申込期限 令和8年3月13日(金)

※申込方法等の詳細は、お問い合わせください。

①沼津連合建設協会

055・921・5477

②商工振興課(商工係)

055・934・4748

お知らせ

令和8年1月5日(月)は国民健康保険料第6期の納期限です

期限までに納めましょう。

※市税納付の夜間相談窓口

とき 12月11日(木)、17時15分〜19時

ところ 市役所2階納税管理課

①納税管理課(納税推進係)

055・934・4732

②国民健康保険料納付の夜間相談窓口

とき 12月11日(木)、17時15分〜19時

ところ 市役所1階国民健康保険課

③国民健康保険課(収納係)

055・934・4727

議他

農地利用最適化推進委員

職務内容 農地等の利用の最適化を推進するための活動他

◆いずれも

任期 令和8年7月20日(祝)から3年間

公募人数 各19人

応募期間 12月1日(月)〜令和8年1月15日(木)(必着)

※応募方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

①農業委員会事務局農林農地課内

055・934・4757

②市民説明会

とき 12月18日(木)、19時から

ところ 市民文化センター大会議室

定員 30人程度(当日先着順)

意見募集

募集期間 12月11日(木)〜令和8年1月9日(金)

※計画(案)や意見送付方法等の詳細は、市役所5階まちづくり政策課、2階生活安心課、各市民窓口事務所、市立図書館、市ホームページでをご覧ください。

※各地区センターでは、ご覧ください。

①まちづくり政策課(交通政策室)

055・934・4759

第2次沼津市地域公共交通計画(案)のパブリック・コメント

本計画(案)は、地域公共交通の確保・維持・改善を図るため、交通ネットワークの整備や利便性向上についての基本方針をまとめたものです。この度、市民説明会を開催し、パブリック・コメントを募集します。

②市民説明会

とき 12月18日(木)、19時から

ところ 市民文化センター大会議室

定員 30人程度(当日先着順)

意見募集

募集期間 12月11日(木)〜令和8年1月9日(金)

※計画(案)や意見送付方法等の詳細は、市役所5階まちづくり政策課、2階生活安心課、各市民窓口事務所、市立図書館、市ホームページでをご覧ください。

※各地区センターでは、ご覧ください。

①まちづくり政策課(交通政策室)

055・934・4759

年末の交通安全県民運動

12月15日(月)〜31日(水)に年末の交通安全県民運動を実施します。今回の運動の重点項目は次のとおりです。

・横断歩行者の安全確保と高齢者の交通事故防止

・夕暮れ時と夜間の交通事故防止

・飲酒運転等危険運転の根絶

・交差点の交通事故防止

①生活安心課(交通・防犯対策係)

055・934・4742

②入札参加登録希望業者の定期申請受付を行います

提出方法

令和8年1月5日(月)〜23日(金)(消印有効)

持参 1月5日(月)〜23日(金)(土・日曜日、祝日を除く、8時30分〜17時15分)

ところ 市役所3階契約検査課(上下水道関係も同時に受け付けます)

業種 測量・建設コンサルタント等及び物品納入・保守管理業

登録有効期間 令和8年4月1日(水)から2年間

申請関係書類の配布

市ホームページからダウンロードできます。

※郵送での申請にご協力ください。

※建設工事の追加申請受付については、市ホームページをご覧ください。

①契約検査課(契約係)

055・934・4713

償却資産の申告を忘れずに

工場、商店、農業、漁業、不動産賃貸業などを経営する法人や個人は、1

市民ボウリング大会参加者

とき 令和8年1月18日(日)、9時から

ところ ジョイランドボウル原(原町中)

対象 市内に住むか通勤・通学する人で、市内のボウリング場を利用したことがある人

定員 60人(先着順)

参加料 2千円(1人3ゲーム)

申込方法 12月10日(水)、10時〜1月10日(土)、17時に電話または住所、氏名、電話番号を明記してファクスで

※詳細は、お問い合わせください。

①ジョイランドボウル原 川又さん

055・968・2222

②沼津市ボウリング協会 金光さん

090・5606・5153

③ウイズスポーツ課(市民スポーツ係)

055・934・4875

仲見世ランタンフェスティバル
インスタフォトコンテスト作品

沼津仲見世商店街で開催中の「仲見世ランタンフェスティバル」のランタンが写った写真を募集します。入賞者には賞品を進呈します。

賞品 最優秀賞Ⅱ楽天ギフト1万円分

優秀賞Ⅱ楽天ギフト5千円分

3等賞Ⅱ楽天ギフト3千円分

応募方法 沼津仲見世コミュニティのインスタグラムアカウントをフォローし、「#沼津仲見世ランタン25」をタグ付けて投稿

応募期限 12月31日(水)

放送大学4月入学生

放送大学では、幅広い世代の約8万2千人の学生が、大学を卒業したい・学びを楽しみたいなど様々な目的で学習しています。

出願期限 第1回Ⅱ令和8年2月27日(金) 第2回Ⅱ3月16日(月)

※申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。

①放送大学静岡学習センター

055・989・1253

②生涯学習課(市民学習係)

055・934・4870

沼津高等職業訓練校

令和8年度入校生

卒業時に「建築技能補佐」の資格を取

抗力を高めましょう。

室内では加湿器など使用して適切な湿度(50〜60%)を保ちましょう。

①健康づくり課(保健センター)

055・951・3480

飼いの犬の登録と注射、死亡・変更届け出を忘れずに

生後3カ月以上の犬は、登録と毎年1回(原則4〜6月)の狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。

◆マイクロチップが装着されていない犬の飼い主

登録はクリーンセンター管理課(上香貫三ノ洞、市役所7階環境政策課、各市民窓口事務所のほか、市の委託動物病院でも受け付けています。注射と登録を併せて行う場合は、市の委託動物病院に依頼してください。

飼いの犬の死亡や行方不明などで現在飼っていない場合や、飼いが変わった場合など登録内容に変更が生じたときは必ずご連絡ください。

◆マイクロチップを装着して登録されている犬の飼い主

飼いの主の住所や電話番号の変更、結婚して姓が変わった場合や飼いの主の死亡など、飼いの主の情報に変更が生じたときは、30日以内に環境省の指定登録機関に登録変更の手続きを行ってください。

※迷い犬の早期発見につながるため、鑑札、注射済票は首輪等に付けるようにしましょう。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

①クリーンセンター管理課

055・933・0711

※受賞者にはインスタグラムのダイレクトメッセージでお知らせし、入賞作品は投稿で紹介いたします。



沼津仲見世商店街 早川さん

055・962・0731

②商工振興課(商工係)

055・934・4748

放送大学4月入学生

放送大学では、幅広い世代の約8万2千人の学生が、大学を卒業したい・学びを楽しみたいなど様々な目的で学習しています。

出願期限 第1回Ⅱ令和8年2月27日(金) 第2回Ⅱ3月16日(月)

※申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。

①放送大学静岡学習センター

055・989・1253

②生涯学習課(市民学習係)

055・934・4870

沼津高等職業訓練校

令和8年度入校生

卒業時に「建築技能補佐」の資格を取

抗力を高めましょう。

室内では加湿器など使用して適切な湿度(50〜60%)を保ちましょう。

①健康づくり課(保健センター)

055・951・3480

飼いの犬の登録と注射、死亡・変更届け出を忘れずに

生後3カ月以上の犬は、登録と毎年1回(原則4〜6月)の狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。

◆マイクロチップが装着されていない犬の飼い主

登録はクリーンセンター管理課(上香貫三ノ洞、市役所7階環境政策課、各市民窓口事務所のほか、市の委託動物病院でも受け付けています。注射と登録を併せて行う場合は、市の委託動物病院に依頼してください。

飼いの犬の死亡や行方不明などで現在飼っていない場合や、飼いが変わった場合など登録内容に変更が生じたときは必ずご連絡ください。

◆マイクロチップを装着して登録されている犬の飼い主

飼いの主の住所や電話番号の変更、結婚して姓が変わった場合や飼いの主の死亡など、飼いの主の情報に変更が生じたときは、30日以内に環境省の指定登録機関に登録変更の手続きを行ってください。

※迷い犬の早期発見につながるため、鑑札、注射済票は首輪等に付けるようにしましょう。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

①クリーンセンター管理課

055・933・0711



お知らせ

令和8年1月5日(月)は国民健康保険料第6期の納期限です

期限までに納めましょう。

※市税納付の夜間相談窓口

とき 12月11日(木)、17時15分〜19時

ところ 市役所2階納税管理課

①納税管理課(納税推進係)

055・934・4732

②国民健康保険料納付の夜間相談窓口

とき 12月11日(木)、17時15分〜19時

ところ 市役所1階国民健康保険課

③国民健康保険課(収納係)

055・934・4727

救急協力医

12月1日(月)～20日(土)

協力医は変更となる場合があります
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

☎055-958-0119



	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
12月			
1 (月)	愛鷹クリニック 967-3711 今沢	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	田沢医院 962-1205 大手町
2 (火)	岩淵内科医院 951-4579 添地町	18時～ 三島メディカル 972-0711 三島市南本町	ゆうあいクリニック 969-2777 西椎路
3 (水)	望月医院 931-5362 下香貴宮脇	みらいえ 924-1111 高島本町	白石医院 951-4593 市道町
4 (木)	小林内科医院 921-2165 米山町	白十字小児科 933-5111 下香貴馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿
5 (金)	ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田	すずきファミリー 960-0333 一本松	萩野クリニック 966-7111 根古屋
6 (土)	池田病院 986-1212 長泉町本宿	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	池田病院 986-1212 長泉町本宿
7 (日)	旭医院 966-0031 原 村岡クリニック 954-2000 大岡 杉山(茂)医院 992-0028 裾野市平松	白十字小児科 933-5111 下香貴馬場	駿東整形 922-8855 高沢町 五十嵐クリニック 934-6700 志下
8 (月)	高田クリニック 962-1410 仲町	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	小野医院 951-6213 真砂町
9 (火)	青沼クリニック 929-6205 大岡	よざ小児科 967-5722 原	青木整形 922-0521 高島町
10 (水)	森岡医院 962-1084 大岡	杉谷小児科 923-6543 筒井町	山本整形外科 989-8111 長泉町南一色
11 (木)	清流クリニック 941-8688 清水町堂庭	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
12 (金)	杉山(和)医院 972-3223 清水町伏見	みらいえ 924-1111 高島本町	桑名眼科脳神経 975-2200 清水町久米田
13 (土)	沼津リハビリテーション 931-1911 上香貴豊陀ヶ原	函南平出クリニック 978-1366 函南町塚本	聖隷沼津 952-1000 松下
14 (日)	岡田医院 921-5321 新宿町 富士クリニック 932-3553 下香貴藤井原 東名裾野病院 997-0200 裾野市御宿	すずきファミリー 960-0333 一本松	つばきクリニック 955-4600 長泉町中土狩 ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田
15 (月)	森本クリニック 976-5221 長泉町竹原	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	まのクリニック 935-1515 下香貴塩満
16 (火)	森医院 966-2017 石川	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
17 (水)	高遠内科クリニック 926-8739 東椎路	みらいえ 924-1111 高島本町	大沢整形 986-8102 長泉町下土狩
18 (木)	御成橋栄クリニック 952-2525 八幡町	白十字小児科 933-5111 下香貴馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿
19 (金)	べっくクリニック 921-1300 西沢田	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	徳倉なかにし整形 941-6868 清水町徳倉
20 (土)	望星第一クリニック 922-0222 柳町	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
耳鼻科	12月 8時～17時 7 (日) アミクリニック 981-3341 清水町長沢	14 (日) しんふじ耳鼻咽喉科 0545-65-0600 富士市川成新町	
眼科	12月 8時～17時 7 (日) 山内眼科 975-8338 三島市中田町	14 (日) 瀬尾眼科 933-9900 市場町	
産婦人科	12月 8時～17時 7 (日) ごとうレディース 992-7111 裾野市伊豆島田	14 (日) 関谷レディース 968-6611 西椎路	
歯科	12月 9時～17時 7 (日) 石渡歯科クリニック 923-4858 東椎路	14 (日) 三津間歯科医院 951-3777 大岡	

夜間や休日の病気やけがで
受診するべきか迷ったときは
こちらへ

概ね15歳以上

こども

近隣市町の協力医についてはこちらへ

救急安心電話相談窓口 ☎#7119または ☎054-204-7119

静岡こども救急電話相談 ☎#8000または ☎054-201-9910

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 沼津市(戸田地区を除く) ☎055-926-0119 戸田地区 ☎0558-77-2000

情報ひろば

小型特殊自動車をお持ちの皆さんへ

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。



申告方法 所有者または届出者の本人確認書類(運転免許証等)と車名及び車台番号を証明する書類を持参して、市役所2階市民税課または各市民窓口事務所に直接

①市民税課(法人・諸税係)

☎055・934・4734

静岡県最低賃金の改正

最低賃金が11月1日から改正されました。県内の事業場で働く全ての人に適用されます。使用者も労働者も必ず確認しましょう。

時間額 1097円

②静岡労働局賃金室

☎054・254・6315

③商工振興課(労働福祉係)

☎055・934・4749

サポステ個別就労相談会

就労が難しい人の社会的自立を支援するための個別就労相談会です。

とき 12月12日(金)、令和8年1月16日(金)・30日(金)、2月13日(金)・27日(金)、3月13日(金)、10時～16時

ところ 沼津合同庁舎5階会議室(市場町)

対象 15～49歳で無業の人

※当日、直接会場へどうぞ。

※詳細は、お問い合わせください。

④申請しずおか東部若者サポートステーション

☎055・943・6641

⑤商工振興課(労働福祉係)

☎055・934・4749

防衛省採用試験



※自衛官候補生

試験日 ①令和8年1月6日(火)(Web試験)・1月12日(火)(口述試験・身体検査) ②2月10日(火)(Web試験)・2月14日(土)(口述試験・身体検査)

応募資格 令和8年4月1日時点で、18歳以上33歳未満の人

応募期限 1月15日(火)(必着)

※応募方法等の詳細は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

⑥自衛隊沼津地域事務所

☎055・916・0605

⑦総務課

☎055・934・4712

一人ですら悩まず相談を！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、仕事やくらしなど経済的に困り、生活に悩む人へ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、関係機関と連携しながら、公的制度や各種サービスを活用して自立を支援します。

受付時間 9時～17時45分(日曜日、祝日、第3月曜日、年末年始は休所)

ところ サンウェルぬまづ2階

◆こんな悩みありませんか

・仕事が決まらず家賃の支払いに困っている

・借金や家計のやりくりで困っている

・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

・相談に応じた主な支援サービス

・就労に向けた支援

・すぐに就労することが困難な人に対し、生活や社会適応力の習得や作業訓練の機会を提供

・家計改善の支援

・家計表を使い収入、支出その他家計の状況を把握し、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や転居費用の一部を支給

・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

⑧沼津市自立相談支援センター

☎0120・86・1620

⑨社会福祉課(生活支援係)

☎055・934・4863

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。

看護のお仕事フェア

看護職への就職を希望する人に向けて、地域の医療機関が職場を紹介します。

とき 令和8年1月17日(土)、13時～15時30分

ところ プラザヴェルデコンベンションホールB

※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。

⑩静岡県ナースセンター

☎054・202・1761

中国語映画・連続ドラマ勉強会

中国語の中・上級者を対象に、連続ドラマ「安家」と映画「哪吒」を通してリスニングを中心に中国語を学びます。

とき 令和8年1月26日(月)、14時～16時

ところ 市民文化センター第2会議室

定員 5人(先着順)

申込方法 12月8日(月)から電話またはメールで

⑪中国映画クラブ 王さん

☎054・83359・1693

⑫movie@aikenkou.com

千本千原ザミニギャラリー

※お気楽寄真会の仲間達 第14回写真展

12月12日(金)～19日(金)、10時～16時

(初日は13時から、最終日は15時まで)

※大橋友美 絵画展

12月21日(日)～27日(土)、13時～15時

(初日は10時30分から)



海中みそぎ

牛臥山公園の奥、小浜海岸では、毎年1月に「海中みそぎ」が行われます。新年の豊穡と安寧を願って、神男^{かみお}と呼ばれる男たちがふんどし姿で神輿^{みこし}を担ぎ、背中にお面を付けた猿田彦の指揮で浅瀬を渡御します。江戸時代から続くこの行事は、空襲で神輿が焼失し一度途絶えましたが、平成13年に有志の熱い思いで復活しました。寒風が吹きすさぶ中、輝く冬の海で神輿を担ぐダイナミックな姿は、まさにフォトジェニック！迫力のベストショットをねらってみませんか。



ぬまづの宝100選



令和8年も開催します。当日、直接会場へどうぞ。
と き 令和8年1月12日(祝)、14時～15時
ところ 小浜海岸
問みそぎ祭り祭典実行委員会 原田さん
☎080-5297-0845



ぬまづフォトストック&ビューア
「だるま夕日」(撮影者みんさん)

市内の魅力ある風景などの写真を投稿しませんか

市ホームページ「ぬまづフォトストック&ビューア」では、沼津の魅力をテーマに皆さんが撮影した写真を公開中！公開した写真は利用規約のもとフリー素材としてどなたでも利用できます。

皆さんからのすてきな写真の投稿をお待ちしています。

問広報課 ☎055-934-4839



フォトストック
&ビューア



広報ぬまづ 2025年12月1日号 No.1749 <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



沼津市の住民基本台帳人口(11月1日現在) 人口 18万4,094人 男性 9万895人 女性 9万3,199人 世帯数 9万4,454世帯