

information
お知らせ

**保健センターからの
お知らせ**

♣からだリフォーム講座
 と き ①7月9日(日)、10時～12時30分
 ②7月13日(木)、10時～12時30分
 ③7月19日(水)、19時～20時30分
 のいずれか
 ところ 保健センター
 内容 ヨガ風ストレッチ体験、体組成測定、健康的な食事について(①②昼食付き③試食程度)他
 対象 市内に住む40～64歳の血糖や脂質が気になる人
 定員 各回20人(先着順)
 参加料 20円(保険料)
 申込方法 6月22日(木)、9時から電話で



♣熱中症に注意しましょう
 熱中症は真夏だけでなく、梅雨の時期にも発症します。体調の変化に気をつけ、予防を心掛けましょう。
 ①温度計を置いて室温に気を配る
 ②のどが渇く前にこまめに水分を補給する
 ③暑さや疲れを感じたら無理せず休む
 ④栄養をしっかりとり体力をつける



健康づくり課
(保健センター)
☎055-951-3480

♣生活習慣病栄養相談
 と き 平日、9時～16時
 ところ 保健センター
 対象 市内に住む生活習慣病(糖尿病、肥満、脂質異常、高血圧症等)の心配がある人
 申込方法 電話で(予約制)
♣予防接種券発行等の休日窓口
 と き 7月1日(土)・2日(日)、8時30分～12時
 ところ 保健センター
 内容 定期予防接種券発行(子ども・成人)持ち物 母子健康手帳(子どもの場合のみ)
 ※保健センターでは、予防接種を受けることはできません。



♣食中毒にご注意ください
 予防のために食中毒菌・ウイルスを、「つけない、増やさない、殺菌する」の3原則を守りましょう。食中毒によるおう吐や下痢は、体の防御反応です。むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用せずに、早めに医師の診断を受けることが大切です。
●家庭でできる予防のポイント
 ①食品、手、調理器具はしっかりきれいに洗う
 ②食品は常温で放置せず、冷蔵庫で保存する
 ③冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意する
 ④食品内部まで十分火を通す

recruitment
募集

**市民芸術の祭典
第44回沼津市芸術祭参加者**

市民芸術の祭典「沼津市芸術祭」。あなたの力作や熱い思いを大舞台上で披露してみませんか。

◆合唱
 と き 10月1日(日)
 ところ 市民文化センター大ホール
 対象 一般、高校生、少年少女合唱団
 申込期限 8月4日(金)
◆書道展
 と き 10月4日(水)～9日(祝)
 ところ プラサヴェルデ市民ギャラリー
 対象 16歳以上の人
 申込期限 8月31日(木)
◆写真展
 と き 10月10日(火)～15日(日)
 ところ 市民文化センター展示室
 対象 16歳以上の人
 申込期限 10月5日(木)
◆美術展
 と き 10月18日(水)～22日(日)
 ところ プラサヴェルデ市民ギャラリー
 対象 16歳以上の人
 種目 水彩・版画、日本画、洋画
 申込期限 9月29日(金)



◆邦楽
 と き 10月22日(日)
 ところ 市民文化センター小ホール
 対象 3人以上の邦楽グループ(高校生以上)
 申込期限 7月14日(金)
◆寄席芸能
 と き 10月22日(日)
 ところ 市立図書館視聴覚ホール
 内容 講談、落語、手品他
 申込期限 7月28日(金)



◆現代いけばな展
 と き 10月27日(金)～29日(日)
 ところ 市民文化センター展示室
 申込期限 9月29日(金)
●いずれも
 申込方法 電話で
 ※詳細は、お問い合わせ下さい。
☎沼津文化協会(平日、13時～16時30分)
 ☎055-952-6597



文化振興課
☎055-934-4812

沼津の子どもたちの健やかな成長を応援します。支援サービスイベント情報をgetして、子育てを楽しみましょう!

子育て 親子絵本ふれあい事業

市では、親子が絆を深め、子どもたちが豊かな心を育み健やかに成長することを願って、絵本の読み聞かせや配布などを行っています。

- ブックスタート(7カ月児健康相談時)**
絵本を開く楽しい体験への第一歩として絵本をプレゼントします。
- ブックステップ(2歳児歯科健康診査時)**
絵本を好きな気持ちを高めるために親子で選んだ絵本をプレゼントします。
- ブックフォロー(びよびよ開催日)**
親子で楽しく本に親しめるよう、びよびよ会場内に絵本コーナーを設けます。

☎子育て支援課 ☎055-934-4842

小学生水泳教室夏休みコース
 ところ：屋内温水プール
 と き 7月25日(火)～8月9日(水)の火～金曜日、16時～17時(全10回)
 対象 小学生
 定員 90人(申込多数の場合は抽選)
 参加料 4,500円(保険料含む)
 申込方法 往復はがきの往復面に、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、学年、性別、電話番号、返信面に参加希望者の郵便番号、氏名を明記して郵送
 申込期限 6月30日(金)(必着)
 ※兄弟姉妹で参加希望の場合、はがき1枚に列記して下さい。
 ※抽選結果は7月上旬までに通知します。
☎屋内温水プール
 〒410-0813 上香貫二ノ洞2416-1 ☎055-932-2179

夏休み短期水泳教室
 ところ：戸田B&G海洋センター

クラス	とき(全5回)	時間	定員
前期 Aクラス	7月24日(月)～28日(金)	9時～10時	各30人(先着順)
Bクラス		10時～11時	
中期 Aクラス	7月31日(月)～8月4日(金)	9時～10時	各30人(先着順)
Bクラス		10時～11時	
後期 Aクラス	8月7日(月)～11日(金)	9時～10時	各30人(先着順)
Bクラス		10時～11時	

対象 年長～小学生
 参加料 1,750円(保険料含む)
 申込方法 7月7日(金)9時から参加料を持参して直接
☎戸田B&G海洋センター ☎0558-94-3501

幼児の眼の相談
 と き 7月27日(木)、8月31日(木)、9月28日(木)、いずれも14時40分から
 ところ 保健センター
 対象 3歳児健診を受けた未就学児
 定員 各3人
 申込方法 電話で(予約制)
☎健康づくり課(保健センター) ☎055-951-3480

千本プラザ・赤ちゃんDAY

とき	時間	内容	定員
6月22日(木)	10時～11時30分	ベビーマッサージ	各40組程度
7月27日(木)		ベビーリトミック	
8月24日(木)		Hug♥Hug親子体操	

ところ 千本プラザ集会所
 対象 1歳までの子どもとその保護者
 持ち物 飲み物、床に敷くバスタオル
 ※動きやすい服装で、当日、直接会場へどうぞ。
☎千本プラザ ☎055-962-3313
☎長寿福祉課 ☎055-934-4834

地域や学校が行う青少年育成に対する助言・援助、地域や家庭からの教育相談に応じます
青少年健全育成地域相談員 ☎青少年教育センター ☎055-951-3440

地区	相談員	電話番号	地区	相談員	電話番号	地区	相談員	電話番号	地区	相談員	電話番号
第一	平松みどり	055-951-2641	第五	堀澤 周平	055-921-8857	片浜	関 重之	055-963-8706	原	鈴木 元	055-967-0726
	原 博男	951-0286		竹内 重延	922-1274		梶 祐造	963-9902		鈴木 増蔵	966-0154
第二	菊地 昭夫	962-0280		山田 和夫	923-4743	今沢	栗田 自由	967-8073	浮島	鈴木 昌宙	966-5495
	梅原 悦秀	963-5187	金岡	大嶽 薫充	925-3200		内野佐恵子	952-2357	大平	吉川 智子	932-2112
第三	神部 久	931-4524		河合 秀幸	922-8272	大岡	土肥 武信	962-6544		大竹 武士	921-5158
	横山 剛	932-1716	静浦	青木進一郎	931-5130		宮本 義昭	963-6314	門池	大石もとみ	922-6494
第四	稲毛 邦男	933-4139	内浦	奥村 顕祥	943-2003	愛鷹	金子 享弘	923-0170		若松 春子	922-8889
	杉山 互	931-4762	西浦				市川 勝也	966-9311	戸田	土屋 博文	0558-94-4100

◆やまびこ電話相談 ☎055-951-7330(平日、10時～19時)
 小・中学生からの相談も受け付けています。



『子育て安心 明るく未来のまち』
子育ての輪!



お問い合わせは
各電話番号へ