Proud NUMAZU
広報
ぬまづ
2020年（令和２年）
No.1614
2月1日号
https://www.city.numazu.shizuoka.jp/

特集

災害に強いまちへ。
自助・共助・公助で守る。

公助・自助・共助

公助で守る。

2020年、阪神・淡路大震災から25年が経過し、東日本大震災から9年を迎えます。また、昨年10月には台風19号が日本列島を直撃し、市内では大平地区の浸水など様々な被害が発生しました。

近年、自然災害が激甚化、多様化そして多発化しているといわれるなかで、私たちは改めて災害から身を守る術を身につけ、防災・減災の心構えを持って、日頃の備えに取り組む必要に迫られています。沼津が「災害に強いまち」となり、暮らしやすいまちであり続けるためには、市民の皆さん一人ひとりの防災・減災につながる活動や意識が欠かせません。

「もし、明日、大きな災害が起こるとしたら…」。そんな風に考えた時、命を守る行動につなげるために、自助・共助・公助による防災・減災についてお知らせします。ぜひ皆さんも、自宅、地域などで防災・減災に対する備えを考えてみて下さい。

問危機管理課　☎055-934-4803

複合遊具があり、休日にはたくさんの親子連れで賑わう片浜北公園。

天板を外すとかまどとして利用できるベンチや天幕をかけると防災テントになるパーゴラ、貯水タンクなど、たくさんの防災機能があります。

今一度、災害を考える

皆さんは、災害のことをじっくりと考えたことはありますか。災害対策基本法では、災害を「暴風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波、噴火その他の異常な自然現象又は大規模な火事若しくは爆発その他その及ぼす被害の程度においてこれらに類する政令で定める原因により生ずる被害」と定義しています。すなわち、大雨や地震等により、私たちの生活や社会に影響を及ぼすことが「災害」といえます。

大きな台風が来てしまうこと、これまで経験したことのない規模の地震が起きてしまうことは私たちにはどうすることもできないため、災害をゼロにするのは不可能です。しかし、例えば雨量が多くても、治水機能や防災活動が優れていれば、その被害を軽減させることは可能です。

過去の事例を振り返ると、広域的な大規模災害が発生した場合には、公助の限界についての懸念も指摘されています。

事実、阪神・淡路大震災では、7割弱が本人や家族も含む「自助」、3割が隣人等の「共助」により救出されており「公助」である救助隊による救出は数%に過ぎなかったという調査結果もあります。こうしたことから、災害に対しては公助だけに頼るのではなく自助・共助が重要であるといわれています。

人口減少や高齢化が進み、全国的に自主防災組織や消防団も減少傾向にあるなか、災害を「他人事」ではなく「自分事」として捉え、私たち一人ひとりが防災活動に取り組んだり、減災意識を高め、具体的な行動を起こすことが必要です。

公助からみた自助・共助の重要性

沼津市を含めた4市3町の消防に関する業務を担っている駿東伊豆消防組合。日頃から「公助」に従事する消防職員に「防災・減災のこと」について伺いました。

《基本の自助が身を守る》

出迎えてくれたのは沼津北消防署原分署の草場大介消防司令。緊急時の出動のみならず、住民の皆さんに向けて、火災予防をはじめとした「自助・共助の重要性」を啓発する活動にも力を入れているそうです。

駿東伊豆消防組合の管轄は7つの市町にまたがっています。42万人以上の住民の消防・救急を担い、火災などの現場に迅速に駆けつけ、消火活動や救助活動を懸命に行っています。

しかし、いくつもの場所で被害が発生するような大災害時には、すべての現場に急行することは容易ではありません。だからこそ、まずは自分自身を守るという気持ちが大切だといえます。

駿東伊豆消防本部　沼津北消防署原分署
主幹兼消防係長　草場大介消防司令

草場さんも「日頃から、自分自身と家族を守るという〈自助〉の考えを持つのが基本だと思います。その延長線上に地域など互いに守るという〈共助〉がある。一概には言えませんが、自助がなければ共助や公助がうまく機能しない場合もあるんです。まずは基本である自助の考え方を大切にしてほしいです」と真剣な眼差しで話します。

草場さんの言葉は、自助ができている人が多い地域ほど防災力・減災力が高いと言い換えることができそうです。家具の固定や防災リュックの準備など、まずは自らできる対策について行動を起こしてみましょう。

《共感することで強くなる共助》

共助の役割を持った取り組みに、地域の消防団があります。草場さんは「消防団員は地域を守るという志が高い人が多く、とても尊敬しています。初動の迅速さなど本当に頭が下がる思いです。もちろん私たち消防職員も使命感を持って日々業務に取り組んでいます。地域や住民の皆さんにも、防災・減災についてもっと知ってもらえるように情報発信していきたいですね」と笑顔で話してくれました。

予防啓発活動では「教える」のではなく〝共感〟してもらう」ことを心がけているという草場さん。その言葉は、私たちが自助・共助のことを考えるきっかけになりそうです。

防災・減災
今、はじめよう

住んでいる人が考え、住んでいる人が取り組む

平成19年に発生した新潟県中越沖地震の時には、その3年前に発生した大地震の被災経験を活かした地域防災活動により、避難者支援などが迅速かつ効果的に行われた実例があります。皆さんは住んでいる地域の防災についてどこまで知っているでしょうか。

《体験をしないと分からない》

大岡地区の防災委員を務める森岡さんは「私もそうでしたが、地域の役員でもやっていない限りは、日頃から地域防災に関心を持つことは正直なかなか難しいと思いますよ」と話します。

森岡さんはこれまで県や市の防災講座や研修を通して、防災について多くのことを学んでいくなかで「大切なことは体験しないと分からない」ということに気づきました。例えば、実際に食べてみると非常食が思ったよりもおいしかったことや、避難所宿泊体験で想像以上に眠れなかったという経験は、これまでテレビなどで見る情報だけではとてもイメージできなかったといいます。

大岡連合自治会　消防防災委員会部長
森岡浩子さん

そんな体験を地域の人に伝えたいと、学校に出向いての防災教育や親子を対象とした非常食体験など、地域の防災意識向上に取り組んでいるそうです。

《つながりを大切に》

森岡さんによれば、地域の防災が進んでいる地区は、お祭りなどの地域行事が上手に運営されていることが多いといいます。子供からお年寄りまで、幅広い世代が地域活動に参加し、同じ行事を楽しみ、お互いの顔を知ることやコミュニケーションを取ることで、地域としての一体感や連帯感が生まれ、ひいては防災力の向上につながるのだそうです。

森岡さんは「自分たちの住む大岡地区だから、大岡に住んでいる人たちが考え、取り組むのが地域防災です。誰かにやってもらうんじゃなくて、自分たちでやるという気持ちが大切です」と教えてくれました。

少しの防災・減災意識でも、周囲の人に伝播することで、その総量はどんどん大きくなっていきます。森岡さんが教えてくれた「やってもらうのではなく、自分たちで」というフレーズを参考に、ご自身の住む地域の防災について関心を寄せてみませんか。

災害に強いまちへ

地震や津波、台風、洪水などの災害は、突発的に発生するものが多く、いずれも皆さんの生活や社会全体に大きな影響を与えます。また、生命の危機、精神的な不安、経済的な損失など、その影響は多岐に渡ります。

いつ災害が起きるかわからないからこそ、今、動き出す。災害を防ぐ、減らすために「ここからはじめよう」という明確なタイミングはありません。広報ぬまづを手に取ったこの機会に、ぜひ皆さんも家庭や職場、そして地域で防災・減災について話し合ってみてはいかがでしょうか。話題にする、意識を持つことは、たとえ小さな動きだとしても、確かな、そして立派な防災・減災の取り組みです。

一人ひとりの取り組みが点と点でつながると、共助としての線となり、地域ごとの共助が行き届いたまちは、公助による緊急支援も滞りなく行き渡る可能性が高くなります。

自らの住む場所が、安全でもっと暮らしやすくなるように、皆さんも一緒に、今、動き出してみませんか。

自助・共助をサポートする公助のレシピ

電話でも　スマホでも　TVやラジオでも

災害時には、個人での情報収集がとても大切です。そのためには「普段」から危機管理情報を取得する手段に慣れておきましょう。

市では様々な手段で情報発信をしています。アプリをインストールしたり、メールの登録などは私たちが今すぐできる自助に他なりません。そして、家族や地域の皆さんで情報を共有することは共助の第一歩といえるのではないでしょうか。

様々な機能が詰め込まれた新サービス！ぜひご利用下さい！

沼津市公式防災アプリ

「沼津市公式防災アプリ」は、沼津とつながるすべての人のために作成された防災アプリです。以下の機能を備えており、災害発生時・平常時を問わず無料(※)でご利用いただけます。

お知らせ機能
気象警報の発表や、防災・災害などに関する沼津市からの危機管理情報を受け取ることができます。

防災マップ機能
地図上に避難所や避難地が表示されます。避難の要否、避難場所、避難ルートを検討するのに役立てることができます。

安否確認機能
NTTの災害伝言板に接続でき、安否の登録、確認ができます。家族みんなで登録することにより、もしもの時に有効です。

情報収集機能
防災マニュアルなど、災害発生時の情報収集だけではなく、平常時の情報収集にも活用できます。

CHECK! **アプリはQRコードを読み込んでインストールして下さい。**
※利用には通信料がかかります。

アンドロイドの人はこちら　Google Play で手に入れよう

iPhone の人はこちら　App Store からダウンロード

危機管理情報ツイッター

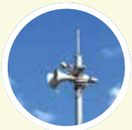
@kinkyu_numazu をフォローして下さい！

市の緊急情報公式アカウントです。地震や台風等の災害情報や緊急情報の速報をお伝えします。詳細情報は市ホームページに掲載する場合があります。

沼津市危機管理情報メール

登録した皆さんに、沼津市が把握している危機管理情報・同報無線情報を配信しています。市公式ホームページから登録できます。パソコン・メール機能のある携帯電話に対応しています。

同報無線自動応答システム



055-955-5255

大雨の時など同報無線が聞き取りにくく、避難勧告等を聞きのがしてしまった場合に、市民の皆さんが放送をもう一度確認することができるよう、自宅の電話や携帯電話から、放送した内容を確認できる自動応答システムを運用しています。

テレビ・ラジオの情報

市ではコーストエフエムと災害時相互応援協定を結んでおり、災害時には沼津市の緊急情報を放送しています。

また、テレビのデータ放送では、災害時に各自治体の避難勧告等の発令状況や、避難所の開設状況などを放送します。データ放送の見方を今一度確認してみましょう。

COAST-FM 76.7MHz

お知らせ

Jアラートの情報伝達訓練を実施します

Jアラートとは全国瞬時警報システムの通称で、弾道ミサイル攻撃に関する情報や緊急地震速報、津波警報、気象警報などの緊急情報を同報無線で瞬時に市民の皆さんに伝達するものです。

と　き　2月19日㈬、11時頃
内　容　「これは、Jアラートのテストです」を3回繰り返す

これも公助

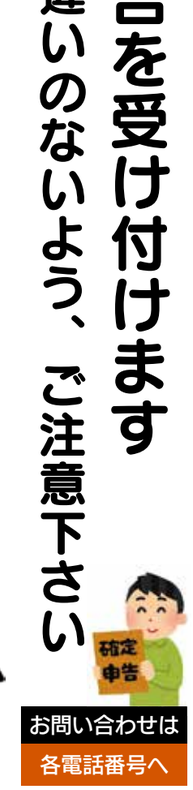
家具の転倒防止無料固定を実施しています

65歳以上のみの人の世帯や母子家庭（18歳未満の子と母親）の世帯、障害のある人や要介護・要支援の認定を受けている人がいる世帯等を対象に、タンスや本棚、食器棚などの家具を4点まで無料で固定する制度があります。

※詳細は、お問い合わせ下さい。
㊐㊊危機管理課　☎055-934-4803

information
お知らせ

所得税と市県民税の申告を受け付けます
申告会場をお間違いのないよう、ご注意下さい



お問い合わせは
各電話番号へ

所得税の確定申告　問沼津税務署　☎055-922-1560

申告会場　**沼津商工会議所**（米山町）
受付期間　**2月17日(月)～3月16日(月)** ※土・日曜日、祝・休日は除きます。
時　　間　**9時～17時（受け付けは16時まで）**
※会場の混雑の状況により受け付けを早めに終了する場合があります。
※上記期間は、沼津税務署内では申告書の作成指導は行っていません。
※車でお越しの場合は、プラサヴェルデの有料駐車場をご利用下さい（申告会場で割引処理ができます）。

■申告が必要な人は？

◆事業をしている人や不動産収入のある人、土地や建物などを売った人で、令和元年分（平成31年1月1日～令和元年12月31日）の所得合計が、所得控除の合計額を超える人

◆給与所得者で、次のいずれかに該当する人
①給与の年間収入が2,000万円を超える人　②2カ所以上から給与を受けている人
③給与所得以外の所得が20万円を超える人

◆公的年金等の収入がある人
公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、**所得税の確定申告は必要ありません**（市県民税の申告が必要な場合があります）。ただし、このような場合であっても、所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。

❖税務署へ提出する申告書や申請書等にはマイナンバーの記載が必要です
確定申告書については、税務署へ提出する都度、マイナンバー（個人番号）の記載が必要であるとともに、本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。
※e-Taxで申告した場合、本人確認書類の提示または写しの提出は不要です。

※詳細は、沼津税務署へお問い合わせ頂くか国税庁ホームページをご覧下さい。

市県民税の申告　問市民税課　☎055-934-4736

申告会場　**沼津市役所　1階多目的スペース**
受付期間　**2月17日(月)～3月16日(月)**
※土・日曜日、祝・休日は除きます。
時　　間　**9時～17時**
※上記期間は、市民税課窓口では申告を受け付けていません。

沼津市ホームページにて市県民税の税額試算と申告書の作成ができるようになりました。
※作成した申告書は持参または郵送で提出できます。

■申告が必要な人は？

◆令和2年1月1日現在、市内に居住し次のいずれかに該当する人
①市役所から申告書が送られてきた人で、所得税がかからない人
②令和元年分の課税所得があるが、確定申告の必要がない人（給与所得以外の所得が20万円以下の人など）
③令和元年分の課税所得はないが、所得証明や非課税証明等を必要とする人
④国民健康保険に加入している人で、年末調整や確定申告をしていない人

※税務署に確定申告をした人や令和元年分の所得が給与所得だけで、年末調整の済んでいる人は、申告の必要がありません。
※確定申告が不要でも、扶養親族等の追加をする人は市県民税の申告が必要です。
※申告書にはマイナンバーの記入が必要です。

ふるさと納税をし、ワンストップ特例の適用を申請しても、**確定申告をした場合は適用除外となります。**確定申告をする場合は、申告書一表の寄附金控除欄、二表の住民税に関する事項と所得から差し引かれる金額に関する事項にふるさと納税の金額及び寄附先を記入して下さい。

国税庁ホームページアドレス　https://www.nta.go.jp/

申告に必要なもの　問市民税課　☎055-934-4736　問沼津税務署　☎055-922-1560

- 印鑑（認め印）、本人名義の金融機関の名称・支店名・口座番号等がわかるもの
- 収入や必要経費を集計した書類（源泉徴収票、収支内訳書など）
- 各種控除を証明できる書類（国民健康保険料・介護保険料・社会保険料・寄附金の領収書や、生命保険料・小規模企業共済等掛金・国民年金保険料・地震保険料などの控除証明書、医療費の明細書または領収書）
  ※税務署から確定申告用紙や「確定申告のお知らせ」はがきが送られてきた人、前年分の申告書や収支内訳書等の控えをお持ちの人は、それらを申告会場へお持ち下さい。
  ※国民年金保険料の控除の申告は、日本年金機構から送付された証明書が必要です。
  問沼津年金事務所　☎055-921-2201（音声案内2番）
- マイナンバーカードまたは通知カード及び身分証明書（運転免許証など）

税務署からのお知らせ　問沼津税務署　☎055-922-1560

◆税控除の内容に変更がありました

◆医療費控除は「医療費控除の明細書」の添付が必要です
平成29年分の確定申告から、医療費の領収書の添付または提示の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。
※医療費の領収書は自宅で5年間保管する必要があります。
※平成29～令和元年分の確定申告については、医療費の領収書の添付または提示による申告もできます。

◆配偶者控除及び配偶者特別控除が変わりました
控除を受ける納税者本人の合計所得金額が900万円を超える場合や、配偶者の合計所得金額が38万円を超え123万円以下の場合、配偶者控除または配偶者特別控除の控除額が前年と変わる場合があります。詳細は、国税庁ホームページ「夫婦と税金」をご覧下さい。

国税庁ホームページ「所得税」QRコード

◆確定申告の手続きに必要な支援を行っています

◆税理士による無料税務相談をご利用下さい
税理士の代理送信による申告書提出の手続きを受け付けます。
と　き　2月4日(火)～14日(金)、9時30分～12時、13時～16時（土・日曜日、祝・休日を除く）
ところ　沼津市商工会館（原）
※譲渡・山林所得、贈与税及び相続税の相談は受け付けません。

◆住宅ローン控除等の申告書作成指導を行います
住宅ローン等を利用した人で一定の条件に当てはまる人が対象です。
と　き　2月13日(木)・14日(金)、9時～17時（受け付けは16時まで）
ところ　沼津商工会議所（米山町）
※持参する必要書類等は国税庁ホームページをご確認下さい。

※いずれも、当日、直接会場へどうぞ。
※会場の混雑の状況により受け付けを早めに終了する場合があります。

◆進化するスマート申告！e-Tax送信が便利です

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して、**スマートフォンやパソコンで所得税の確定申告書が作成できます。**
また、マイナンバーカードとICカードリーダライタまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンを持っている人、ID・パスワード方式の届出をしている人は「ID・パスワード方式の届出完了通知」に記載されたID・パスワードを利用して、作成した確定申告書をe-Taxで送信できます。これを利用すれば、**会場で待たなくても自宅で確定申告ができます。**ID・パスワード方式の届出は、税務署で受け付けています。
※詳細は、沼津税務署へお問い合わせ頂くか国税庁ホームページをご覧下さい。

◆所得税の確定申告書等は下記でも提出できます

- 土・日曜日、祝・休日…沼津税務署に設置してある「時間外受付箱」をご利用下さい。
- 郵送による申告…**沼津税務署（〒410-8686　米山町3-30）**へ郵送して下さい。

◆申告書の作成にあたり、不明な点がありましたらお電話でお問い合わせ下さい

- 申告書の内容については、**☎055-922-1560（電話相談センター）**、音声案内に従い**「0」**を選択して下さい。
  ※受け付けは3月16日(月)までの平日、8時30分～17時です。
- 確定申告書等作成コーナーについては、**☎0570-01-5901（e-Tax・作成コーナーヘルプデスク）**
  ※受け付けは3月16日(月)までの平日と2月24日(休)及び3月1・8・15日の日曜日、9時～20時です。

『子育て安心　明るい未来のまち』ひろげよう、子育ての輪

Proud NUMAZU kosodate

沼津の子供たちの健やかな成長を応援します！

お知らせ　小・中学校入学通知書を発送しました

入学通知書は、入学式に持参して下さい。入学通知書に指定された学校を変更したい特別な理由（共働き、転居予定、身体的理由など）がある人はご相談下さい。

なお、市立高中等部・私立学校へ入学する人へは発送していません。

※隣接校選択制度の受け付けは終了しています。

㊐学校教育課　☎055-934-4808

お知らせ　国の教育ローンをご利用下さい

高校、短大、大学などに入学・在学する子供がいる家庭を対象とした、公的融資制度です。詳細は、**教育ローンコールセンター**☎0570-008656へお問い合わせ下さい。

限度額　350万円（子供1人につき）
金　利　年1.66%（固定）※令和元年11月1日現在
返済期間　15年以内

㊐㊒㈱日本政策金融公庫沼津支店　☎055-931-5281

㊐学校管理課　☎055-934-4805

お知らせ　2月13日㈭は児童手当の支払日です

令和元年10月分～令和2年1月分の4カ月分（11月分以降から支給開始の人は支給開始月分～1月分）の児童手当を支払います。児童手当を受給するには、現況届の提出が必要です。現況届を提出していない場合は、至急提出して下さい。

㊐㊒こども家庭課　☎055-934-4827

募集　市の育英奨学生を募集します

対　象　保護者が市内に住み、今年大学（短期大学を除く）に入学予定で、学業成績が優れ、学資の援助を必要としている人
給付額　年額12万円（最長4年間）
定　員　上限10人（奨学生選考委員会で選考）
申込方法　出身高校等を経由して4月10日㈮までに以下の書類を提出
①奨学生願書②奨学生推薦調書
③世帯全員の住民票の写し
④入学する大学の入学許可書等の写し
⑤両親の平成31年度課税証明書（他に主たる家計支援者がいる場合は、その人の課税証明書）

㊐㊒学校管理課　☎055-934-4805

お問い合わせは各電話番号へ

information お知らせ

ぬまづプレミアム商品券の使用期間が終了します

消費税・地方消費税率の引き上げによる低所得者・子育て世帯の消費の支援等を目的に「ぬまづプレミアム商品券」を発行しておりましたが、まもなく取扱期間が終了となります。

「ぬまづプレミアム商品券」をお持ちの皆さんへ

ぬまづプレミアム商品券の使用期限は令和2年3月1日㈰です。**期限を過ぎた商品券はすべて使用できなくなります。**また、未使用分の払い戻し等は一切致しませんのでご注意下さい。

※詳細は、市ホームページをご覧下さい。　広報ぬまづ　検索

～ご利用に際しての注意事項～

- 商品券は「ぬまづプレミアム商品券取扱店」の表示がある約680店舗でご利用頂けます。利用可能な店舗は、市ホームページに掲載しておりますのでご覧下さい。
- 本券での買い物については釣り銭が支払われません。また、購入した商品券の返金、現金との交換、譲渡販売はできませんのでご注意下さい。

商品券取扱事業者の皆さんへ

ぬまづプレミアム商品券の換金期限は、令和2年3月13日㈮です。期限を過ぎての換金は一切致しませんのでご注意下さい。また、期限間近は換金手続きの混雑が予想されますので、早めの換金をお願いします。

※換金手続き等の詳細は、沼津商工会議所ホームページをご覧下さい。

㊐沼津商工会議所（地域振興課）　☎055-921-1000
ホームページアドレス　https://numazu-cci.or.jp/news/post-16.html

沼津商工会議所ホームページ

お問い合わせは各電話番号へ

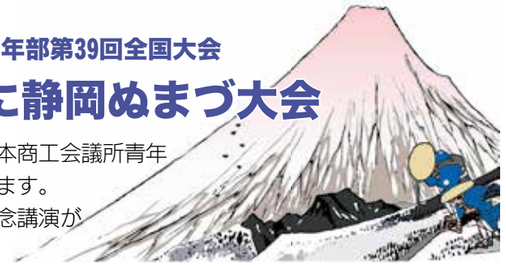
㊐プレミアム付商品券事業推進室
☎055-934-4750

events 催し

県内の特産品やご当地グルメを堪能しよう

日本商工会議所青年部第39回全国大会

ふじのくに静岡ぬまづ大会



日本商工会議所青年部が主催する「日本商工会議所青年部全国大会」が今年は沼津市で開催されます。

一般の人も参加できる、大物産展や記念講演が開催されますので、ぜひご来場下さい。

◆大物産展

静岡県の温暖な気候から育まれた安全・安心な特産品や県内のご当地グルメなどを存分に堪能し、静岡県の魅力を再発見してみませんか。

と　き　2月21日㈮、11時～18時
　　2月22日㈯、9時～15時
ところ　プラサヴェルデ前、沼津駅北口ロータリー

【出店ブース】

県内の特産品やご当地グルメを扱うお店、約50店舗が大集結。出店者等の詳細は大会ホームページをご覧下さい。

キャッシュレス決済可！

大会ホームページ

◆記念講演「お金、決済、商いの未来を創造する」

QRコード決済のナショナルブランドを立ち上げた若手経営者が、ビジネスに不可欠な発想力、実現力、人脈形成、そしてキャッシュレスを活用した地域経済の活性化について講演します。

と　き　2月22日㈯、13時30分～14時30分
ところ　プラサヴェルデ内キラメッセぬまづ
講　師　康井義貴さん（㈱Origami代表取締役社長）
定　員　500人程度
申込方法　専用フォームから

専用フォーム

㊒㊐沼津商工会議所青年部（商工会議所内）　☎055-921-1000

お問い合わせは各電話番号へ

㊐商工振興課
☎055-934-4748

events 催し

2月23日は富士山の日　富士山について学ぼう！

富士山の日にちなんで企画展、イベントの開催、施設の無料開放を行います。この機会に富士山について学んでみませんか。

富士山の日企画展

富士山特集コーナー

市立図書館所蔵の「富士山」に関する資料を集めました。ぜひお立ち寄り下さい。

と　き　2月14日㈮～3月1日㈰
ところ　市立図書館1～3階フロア

㊐市立図書館　☎055-952-1234

日本の心　富士山写真展

富士山を題材に撮影活動をする市内在住の写真家から提供を受けた富士山の写真、約20点を展示します。

と　き　2月14日㈮～3月22日㈰
ところ　市立図書館展示ホール

㊐市立図書館　☎055-952-1234

「富士山の日」おもてなしウォーク

観光ボランティアと一緒に、富士山を眺めながら市内を歩いてみませんか。

と　き　2月22日㈯、9時～12時（雨天中止）
受　付　8時30分～9時に中央公園
コース　中央公園～御成橋～永代橋～港大橋～黒瀬橋～旧東海道史跡～中央公園（解散）
持ち物　飲み物

※歩きやすい服装・靴でご参加下さい。
※当日、直接受付場所へどうぞ。

㊐ぬまづ観光ボランティアガイド　上柳さん
☎090-1418-0435

㊐観光戦略課　☎055-934-4747

富士山の日に、市の観光・文化施設を無料開放します！

観光施設　らららサンビーチ（駐車場）、沼津ランニング＆スキルズステーション（更衣室）
文化施設　戸田造船郷土資料博物館、モン ミュゼ沼津、若山牧水記念館、芹沢光治良記念館、明治史料館

※詳細は、各施設へお問い合わせ下さい。

㊐政策企画課　☎055-934-4704

お問い合わせは各電話番号へ

広報ぬまづ 検索 が付いている記事は、市ホームページの「広報ぬまづ」から詳細をご覧になれます。

講座・教室

ペットの災害対策研修会

申 問 環境政策課（環境企画係）
☎0555・934・4741
FAX0555・934・3045

災害時のペット同行避難に向けた、日頃からの備えや飼育管理等を学ぶ研修会です。

とき 2月27日㈭、13時30分～15時30分
ところ 県東部総合庁舎別棟2階会議室（高島本町）
対象 犬や猫を飼っている人または飼う予定のある人
定員 20人程度
申込方法 2月18日㈫までに住所、氏名、電話番号を電話、ファクスまたはメールで

メールアドレス
kankyo@city.numazu.lg.jp

男性の家庭参画促進講座「親子ふれあい運動教室！」

申 問 地域自治課（協働推進係）
☎0555・934・4807

親子で一緒に運動しながら、子供の運動能力アップの秘訣を伝授する教室です。

とき 3月8日㈰、①未就園児の部＝10時15分～11時30分②年少～小学生の部＝13時15分～14時30分
ところ 勤労者体育センター
講師 小野昌佳さん（きのいい羊達おひさまキッズ代表）
対象 市内に住むか通勤する父（または祖父）とその子供（①は未就園児②は年少～小学生）
定員 各25組程度（先着順）
持ち物 飲み物、タオル、室内用の運動靴、着替え
申込方法 2月10日㈪、9時から専用フォームで
※動きやすい服装でご参加下さい。

専用フォーム

男女共同参画市民・企業セミナー「はじめてのLGBT～ダイバーシティ社会に向けて～」

申 問 地域自治課（協働推進係）
☎0555・934・4807

性的マイノリティについて、理解を深めるセミナーを開催します。

とき 3月12日㈭、14時～16時
ところ 市民文化センター大会議室
講師 杉山文野さん（㈱ニューキャンバス代表取締役）
定員 80人程度
申込方法 3月6日㈮までに電話または専用フォームで

専用フォーム

ヒトの終活・イエの終活セミナー

申 問 まちづくり指導課（建築指導係）
☎0555・934・4766

とき 2月15日㈯、10時～11時30分
ところ 県東部総合庁舎別館5階第8会議室（高島本町）
テーマ 実家を空き家にしないために
講師 淀川洋子さん（イエノコト㈱代表取締役）
申込方法 2月14日㈮までに直接または電話で

沼津垣製作講習会

申 問 沼津市シルバー人材センター
☎0555・964・1153

問 長寿福祉課（生きがい推進係）
☎0555・934・4834

とき 3月3日㈫・10日㈫～13日㈮、9時～16時（全5回）
ところ 高齢者就業センター研修ルーム松（千本プラザ内）
対象 市内に住む概ね55歳以上で、全回受講できる人
定員 5人（先着順）
受講料 1万3千円（材料費）
申込方法 2月10日㈪、9時から電話で
※製作した沼津垣は持ち帰ることができます。

ふれあい交流室小学生イベント「和菓子を作ろう」

申 問 サンウェルぬまづふれあい交流室
☎0555・922・1501

問 社会福祉課（福祉企画室）
☎0555・934・4824

とき 3月1日㈰、10時～12時
ところ サンウェルぬまづ中会議室
内容 ねりきり（うぐいす・梅）作り
講師 大沼泰子さん（日本サロネーゼ練り切りアート認定講師）
対象 小学生
定員 10人（先着順）
持ち物 飲み物、エプロン、持ち帰り用の袋（保冷用）
申込方法 2月13日㈭、9時30分から直接または電話で

青年教養講座

申 問 ㈱東海道シグマ沼津市青年教養講座事務局
☎0077・78・5455
FAX0555・955・2212

問 生涯学習課（青少年係）
☎0555・934・4871

◆初心者向けワインセミナー

とき 2月21日㈮、19時～20時30分
ところ 西附属邸苑地内梅園
茶席料 500円（抹茶・和菓子付き）
※梅の開花状況により、時期が前後する場合があります。

◆桃の節句雛飾り

とき 2月8日㈯～3月29日㈰、9時～16時30分（入館は16時まで）
ところ 西附属邸

◆いずれも
入園料 大人100円、小・中学生50円
※西附属邸は別途観覧料（大人310円、小・中学生150円）が必要です。
※普通車の駐車料金は無料です。

第23回伊豆文学フェスティバル

申 問 伊豆文学フェスティバル実行委員会事務局（県文化政策課内）
〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6
☎054・221・3109
FAX054・221・2827

問 文化振興課（文化事業係）
☎0555・934・4812

とき 3月8日㈰、14時～16時
ところ プラサヴェルデ301・302会議室
内容 「伊豆文学賞」授賞式、「伊豆文学塾」村松友視さん（直木賞作家）による特別講演、伊豆長岡芸妓衆による舞踊他
定員 250人程度
申込方法 住所、氏名、電話番号、宛名に「伊豆文学係」と明記してはがきで郵送、ファクスまたはメールで
※当日の午前に、伊豆文学ゆかりの地を巡るツアーを実施します。詳細は、お問い合わせ下さい。

メールアドレス
info@izufes.net

沼津ユネスコフェスティバル

問 沼津ユネスコ協会事務局（文化振興課内）
☎0555・934・4812

県東部地域に伝わる伝統芸能・地域遺産を紹介・披露します。

とき 2月16日㈰、13時～16時
ところ 市民文化センター大ホール
内容 飛龍高校和太鼓部の演奏、りぐるによるよさこい演舞、錬拳の会による太極拳の披露他直接会場へどうぞ。
※当日、

企画展「そだてる漁業 養殖をめぐる沼津の一世紀」

問 歴史民俗資料館
☎0555・932・6266

明治時代が発端となる沼津の養殖に関する史料と使用道具を展示します。

とき 2月8日㈯～3月6日㈮、9時～16時
ところ 歴史民俗資料館
料金 入館無料（ただし沼津御用邸記念公園入園料として、大人100円、小・中学生50円が必要）
休館日 月曜日（祝日を除く）、祝・休日の翌日、毎月最終の平日

「フェンシングのまちづくり」講演会 太田雄貴氏を招いて

問 市民文化センター
☎0555・932・6111

問 スポーツ交流推進課（オリンピック・パラリンピック推進係）
☎0555・934・4890

「フェンシングのまちづくり」をテーマに太田雄貴さん（北京・ロンドン五輪銀メダリスト）がデモンストレーションを交えながら、オリンピックの楽しみ方を伝えます。

とき 4月8日㈬、開演19時
ところ 市民文化センター大ホール
入場料 一般＝千円、大学生以下＝500円（10人以上の団体割引あり）
チケット 2月8日㈯から市民文化センターチケットコーナー及び各プレイガイドで発売
※当日、ロビーに展示・記念撮影・フェンシング体験等のコーナーを設置します。
※詳細は、ホームページをご覧下さい。

ホームページ

「耳の日」記念講演会

申 問 沼津市社会福祉協議会
☎0555・922・1500
FAX0555・922・1502

問 障害福祉課（支援係）
☎0555・934・4830
FAX0555・934・2631

2月25日㈫、13時30分～15時30分
ところ サンウェルぬまづ多目的ホール
テーマ 手話と共に生きる～理解の輪をみんなで広げよう～
講師 井上健さん（聴覚障害者）
定員 250人程度
申込方法 電話またはファクスで

観梅茶席と桃の節句雛（ひな）飾り

問 沼津御用邸記念公園
☎0555・931・0005

問 緑地公園課（利用推進係）
☎0555・934・4796

◆観梅茶席

とき 2月8日㈯～3月8日㈰の土・日曜日、祝・休日、10時～15時30分（荒天中止）

催し

カタコトOK！マジックショー体験！！

申 問 地域自治課（国際係）
☎0555・934・4717

外国人と一緒にマジックに挑戦してみませんか。

とき 3月1日㈰、10時～12時
ところ サンウェルぬまづ大会議室
講師 沼津奇術研究会
対象 市内に住む小学生以上の人
定員 40人（先着順）
申込方法 2月10日㈪、9時から電話で
※詳細は、市ホームページをご覧下さい。

広報ぬまづ 検索

いきいきシニアウォーク

申 問 長寿福祉課（生きがい推進係）
☎0555・934・4834

ぬまづ観光ボランティアガイドの案内を聞きながら、ウォーキングをしませんか。

とき ①3月17日㈫、9時30分～12時 ②3月26日㈭、9時30分～12時（いずれも雨天の場合は翌日に順延）
コース ①春の千本浜公園コース ②香貫山桜コース
対象 市内に住む60歳以上の人
定員 各20人（先着順）
申込方法 2月12日㈬、9時から電話で

ノルディックウォーキング野外イベント

申問 (株)河合楽器製作所沼津店 〒410-0013 東熊堂457-13 ☎055・925・6367

問 長寿福祉課(高齢者支援係) ☎055・934・4866

千本松原や海岸沿いで自然を感じながら、ノルディックウォーキングを楽しみませんか。

とき 3月3日(火)、9時30分～11時30分(雨天の場合は翌日に順延)

集合 千本浜公園八角池前(千本浜公園バス(停)前)

対象 市内に住む概ね65歳以上の人(医師から運動を禁止されている人を除く)

定員 50人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、ノルディックウォーキングの経験の有無を明記して郵送

申込期限 2月17日(月)(必着)

※ポールは無料で貸し出します。

募集

市営住宅の入居者

申問 住宅営繕課(市営住宅係) ☎055・934・4792

募集団地	戸数	募集団地	戸数
石田団地	2戸	自由ケ丘団地	1戸
中尾団地	3戸	今沢団地	4戸
大久望団地	3戸	八重団地	2戸
松原団地	3戸	グリーンヒルズゆたか	1戸
原鳥沢住宅	3戸	ティアラマンション	1戸
原団地	19戸		
原町中団地	3戸		
西井出団地	2戸		

※住宅の駐車場には限りがあります。

※入居可能日は4月中旬です。

申込資格 次の要件を全て満たす人

①現に同居または同居しようとする親族がいること(自由ケ丘団地、原団地6戸、今沢団地、八重団地、ティアラマンションは60歳以上または障害認定されている人等単身者可)

②条例に定める収入基準に合うこと

③市内に住むか通勤していること

④現に住宅に困窮していること

⑤暴力団員でないこと(同居者を含む)等

申込方法 2月12日(水)～14日(金)、8時30分～17時に直接

抽選日 2月25日(火)、13時30分から

※申込多数の場合は、公開抽選。

※初めて申し込む人は、申込期間前に市役所6階住宅営繕課へお越し下さい。詳細は、お問い合わせ頂くか市ホームページをご覧下さい。

広報ぬまづ 検索

沼津市防災会議委員

申問 危機管理課(危機管理係) 〒410-8601 沼津市役所 ☎055・934・4758

任期 4月1日から2年間

応募資格 市内に住む18歳以上の人(高校生を除く)

公募人数 10人

選考方法 「沼津市の地域防災について思うこと」をテーマとした小論文(800字程度)及び面接

応募方法 履歴書と小論文を直接、郵送またはメールで

応募期間 2月3日(月)～28日(金)(必着)

メールアドレス kikikanri@city.numazu.lg.jp

沼津市手話言語普及促進懇話会委員

申問 障害福祉課(支援係) 〒410-8601 沼津市役所 ☎055・934・4830 FAX055・934・2631

任期 4月1日から2年間

応募資格 市内に住む18歳以上の人

公募人数 2人

選考方法 「手話について考えること」をテーマとした小論文(800字程度)及び面接

応募方法 履歴書と小論文を直接、郵送またはメールで

応募期間 2月3日(月)～28日(金)(必着)

メールアドレス syouhuku@city.numazu.lg.jp

シイタケ菌植え付け体験参加者

申問 NPO法人環境整備・森と竹で健康クラブ 鴨下さん 〒410-0303 西椎路460-5 ☎055・967・2945

問 緑地公園課(管理・緑化推進係) ☎055・934・4795

とき 2月23日(祝)、10時～12時(雨天中止)

ところ 愛鷹運動公園工芸館南

内容 シイタケ菌の植え付け

定員 20組程度(申込多数の場合は抽選)

参加料 1組500円(1人での参加も可、1組1本持ち帰れます)

持ち物 飲み物、園芸用手袋(軍手を除く)

申込方法 参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号(当日、連絡が取れる番号)をはがきで郵送またはメールで

お知らせ

市税の夜間納付相談窓口

問 納税管理課(納税推進係) ☎055・934・4732

夜間窓口 2月20日(木)・3月2日(月)、17時15分～19時

ところ 市役所2階納税管理課

3月2日(月)は国民健康保険料第8期の納期限です

問 国民健康保険課(収納係) ☎055・934・4727

期限内に忘れずに納めましょう。

休日・夜間納付相談窓口の開設

休日窓口 2月16日(日)、9時～12時

夜間窓口 2月20日(木)・3月2日(月)、17時15分～19時

ところ 市役所1階国民健康保険課

所得の申告を忘れずに

問 国民健康保険課(賦課係) ☎055・934・4726

問 国民健康保険課(高齢者医療係) ☎055・934・4728

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料には、前年の所得から計算される「所得割」があります。所得の申告が遅れると、保険料が正しく計算されず、後日、保険料が増える場合があります。また、所得がなかった人や税法上所得の申告が必要ない人(遺族年金、障害年金の非課税年金のみの人等)は、申告により翌年度の保険料が軽減される場合があります。確定申告の期間(2月17日(月)～3月16日(月))に申告を済ませましょう。

人間ドック受診費助成

申問 国民健康保険課(給付係) ☎055・934・4725

健康の保持増進、疾病予防の推進を図るため「人間ドック」受診費用の助成を行っています。国民健康保険加入者のうち対象者には7月下旬に案内はがきを送付しています。まだ申請をしていない人は、はがきの内容を確認してご利用下さい。

申請期限 2月28日(金)

還付金詐欺にご注意下さい

問 生活安心課(消費生活センター) ☎055・934・4841

近頃、「税金や保険料の納め過ぎたお金や医療費を還付する」という理由で市役所職員に成りすまし、口座番号を聞き出したり、キャッシュカードを預かる還付金詐欺が発生しています。

市では、必ず文書を送付してお知らせしています。少しでも怪しいと感じたら、消費生活センターまでご相談下さい。

外国人のための総合生活相談会

申問 地域自治課(国際係) ☎055・934・4717

とき 2月16日(日)、13時30分～16時(受け付けは13時～15時30分)

ところ サンウェルぬまづ大会議室他

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

ジョブステーションが就職活動を応援します!

申問 しずおかジョブステーション東部 ☎055・951・8229

問 商工振興課(労働福祉係) ☎055・934・4749

自己分析から応募書類の書き方、面接の練習まで就職活動をサポートします。

利用時間 平日、9時～17時

ところ 沼津商連会館ビル2階東部県民生活センター内(大手町)

申込方法 電話で

対象 外国人及びその関係者

協力機関 静岡県行政書士会、静岡県弁護士会、静岡県社会保険労務士会

通訳体制 英語、スペイン語、中国語、ポルトガル語

申込方法 2月14日(金)、17時までに直接または電話で

※空き状況により、当日の受け付けも可能です。相談に関わる資料を持参して下さい。

市有財産公募売払い

申問 資産活用課(公共施設再配置係) ☎055・934・4884

所在地	面積(現況地目)	予定価格
原字東中	610.67㎡(宅地)	3283万5789円
下香貫字八重	1885.62㎡(宅地)	898万円

申込期限 2月25日(火)

入札日 2月28日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧下さい。

広報ぬまづ 検索

都市計画道路沼津南一色線設計競技(デザインコンペ)の公開プレゼンテーションの開催

問 道路建設課(街路整備係) ☎055・934・4779

問 文化振興課(文化財センター) ☎055・935・5010

一次評価通過作品の4件について、二次提案の発表、質疑を公開します。

とき 2月8日(土)、13時～16時(開場12時30分)

ところ プラサヴェルデ301・302会議室

定員 100人程度(当日先着順)

埋蔵文化財発掘調査報告会

問 文化振興課(文化財センター) ☎055・935・5010

西通遺跡(小諏訪)・中原遺跡(一本松)の発掘調査成果を学芸員が解説します。

とき 2月13日(木)、19時～20時30分

ところ 文化財センター講座室

※当日、直接会場へどうぞ。

妙海寺所蔵の市指定文化財狩野元俊筆涅槃図の公開

問 妙海寺 笹津さん ☎055・962・1408

問 文化振興課(文化財センター) ☎055・935・5010

とき 2月15日(土)、9時～20時

ところ 妙海寺(下河原町)

※当日、直接会場へどうぞ。

市民伝言板

このコーナーの催しは参加無料です。詳細は、お問い合わせ下さい。

入門太極拳体験会

問 いきいき太極拳 浜田さん ☎080・3661・5432

とき 2月11日(祝)、①9時30分～11時30分②13時～15時

ところ 市民体育館第5練習場

対象 市内に住む55歳以上の人(医師から運動を禁止されている人を除く)

定員 各15人程度

持ち物 飲み物、タオル、室内用の靴

※当日、直接会場へどうぞ。

※運動のできる服装でご参加下さい。

千本プラザミニギャラリー

✣「白い傘の連作、他」2月10日(月)～16日(日)、11時～16時(最終日は15時まで)

✣「第十五回 圭会書展」3月3日(火)～8日(日)、10時～17時(初日は13時から、最終日は16時まで)

2020年

2月 救急協力医

2月1日(土)～20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 ☎055-958-0119

ホームページアドレス https://www.city.numazu.shizuoka.jp/kyouryokui/

	内科（平日 17時～21時／土曜日 12時～18時／日曜日、祝休日 8時～18時）		小児科（平日 17時～21時／土曜日 12時～18時／日曜日、祝休日 8時～18時）		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）	
2月 1(土)	大橋内科・小児科	992-2800 裾野市佐野	よざ小児科	967-5722 原	池田病院	986-1212 長泉町本宿
2(日)	薬袋クリニック	933-0148 清水町徳倉	すずきファミリー	960-0333 一本松	駿東整形	922-8855 高沢町
	杉山病院	963-4114 錦町			御成橋栄クリニック	952-2525 八幡町
	須山診療所	998-0006 裾野市須山				
3(月)	田沢医院	962-1205 大手町	坂小児科	931-3233 下香貫前原	田沢医院	962-1205 大手町
4(火)	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	ひがしおかクリニック	941-8269 清水町柿田
5(水)	おおい医院	922-8886 北高島町	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	沼津大山クリニック	954-2274 大手町
6(木)	武藤医院	931-0088 三園町	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	池田病院	986-1212 長泉町本宿
7(金)	旭医院	966-0031 原	りゅうじん医院	988-3133 長泉町下土狩	清水館医院	993-2323 裾野市茶畑
8(土)	さとやまクリニック	939-8031 東原	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	聖隷沼津	952-1000 松下
9(日)	大沢医院	931-1019 御幸町	よざ小児科	967-5722 原	守重医院	931-2511 我入道江川
	森医院	966-2017 石川			白石医院	951-4593 市道町
	いずみクリニック	993-4760 裾野市茶畑				
10(月)	小林内科医院	921-2165 米山町	杉谷小児科	923-6543 筒井町	こんどうクリニック	925-2420 岡宮
11(祝)	岩渕内科医院	951-4579 添地町	大橋内科・小児科	992-2800 裾野市佐野	関外科	921-2185 花園町
	やぐちクリニック	973-3811 清水町伏見			五十嵐クリニック	934-6700 志下
	おぐち医院	992-6611 裾野市深良				
12(水)	小林医院	966-7700 今沢	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	ふじわらクリニック	924-8777 寿町
13(木)	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	池田病院	986-1212 長泉町本宿
14(金)	高遠内科クリニック	926-8739 東椎路	田中医院	921-2053 高島町	田中クリニック	992-1881 裾野市伊豆島田
15(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
16(日)	さわだ・クリニック	921-1711 西沢田	杉谷小児科	923-6543 筒井町	沼津整形	921-3791 共栄町
	今井医院	921-3211 五月町			東医院	921-5520 高沢町
	大庭クリニック	995-1123 裾野市佐野				
17(月)	杉山(和)医院	972-3223 清水町伏見	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	駿東整形	922-8855 高沢町
18(火)	さはこクリニック	999-3850 長泉町中土狩	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	青木整形	922-0521 高島町
19(水)	新井クリニック	992-0811 裾野市久根	大橋内科・小児科	992-2800 裾野市佐野	えがわ医院	921-5148 高島本町
20(木)	森岡医院	962-1084 大岡	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	池田病院	986-1212 長泉町本宿

		2月				
耳鼻科 8時~17時	2(日) かみで耳鼻咽喉科 0545-53-3321 富士市伝法		9(日) 三島耳鼻咽喉科 935-6681 下香貫犬ノ口		11(祝) 三島中央病院 971-4133 三島市緑町	
	16(日) 芹沢耳鼻咽喉科 993-8000 裾野市茶畑					
眼科 8時~17時	2(日) 聖隷沼津	952-1000 松下	9(日) 木村眼科	967-4611 原	11(祝) 関眼科胃腸科	975-2381 三島市東本町
	16(日) 本多眼科	931-1519 御幸町				
産婦人科 8時~17時	2(日) 岩端医院	962-1368 大手町	9(日) 市立病院	924-5100 東椎路	11(祝) 井関マタニティ	952-4103 八幡町
	16(日) 聖隷沼津	952-1000 松下				
歯科 8時~17時	2(日) にいづま歯科	964-2110 大手町	9(日) はせがわ歯科	923-8100 日の出町	11(祝) 原田歯科医院	967-5566 大塚
	16(日) 平原歯科クリニック	952-1101 大岡				

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
静岡こども救急電話相談 ☎#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 ※お間違いのないようご注意下さい。 **日の出町1-15**

内科	小児科	外科
平日 20時30分～翌朝7時	平日 20時30分～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	土・日曜日、祝休日 18時～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

information お知らせ

保健センターインフォメーション

保健センターでは、体も心も健康でいるために、様々な講座や講演会を用意しています。ぜひ参加して、健康な生活を送りましょう。

オトナ女子のための美活講座 ～リフレッシュエクササイズ～

毎年3月1日～8日は女性の健康週間です。今年度は、講演と運動体験をあわせた女性の健康づくり支援イベントを実施します。

- と　き　3月1日(日)、10時～12時（受け付けは9時30分から）
- ところ　保健センター保健指導室
- 内　容　①子宮頸がんなど女性特有の病気や、女性ホルモンについて等の講演 ②こころ安らぐリフレッシュ運動
- 講　師　①第一生命経済研究所ウェルライフ開発室保健師 ②健康運動指導士
- 対　象　市内に住む20～60歳の女性
- 定　員　40人(先着順)
- 参加料　20円(保険料)
- 持ち物　飲み物、タオル
- 申込方法　2月12日(水)、9時から電話で

※運動ができる服装でご参加下さい。

550(ゴーゴー)！Healthy diet ～大人の栄養講座～

メタボ対策のため、1食を550kcalにおさえたメニューの調理実習や栄養チェックを行います。

とき	時間	内容
2月19日(水)	10時～12時	休日のしっかりランチメニュー
26日(水)	19時～21時	夜遅い日のごはんメニュー

- ところ　保健センター調理実習室
- 対　象　市内に住むか通勤する20～64歳の人
- 定　員　各回20人(先着順)
- 参加料　400円(材料費、保険料)
- 持ち物　エプロン、手拭きタオル
- 申込方法　2月10日(月)、9時から電話で

こころの健康づくり講演会 脳からストレスを消す「セロトニン生活」

癒しと元気をもたらす脳内物質セロトニンに注目したストレスケアについて、最新脳科学の見地からお伝えします。

- と　き　3月8日(日)、13時30分～15時
- ところ　サンウェルぬまづ多目的ホール
- 講　師　有田秀穂さん(東邦大学医学部名誉教授)
- 対　象　市内に住むか通勤・通学する人
- 定　員　150人(先着順)
- 申込方法　2月10日(月)、9時から電話で

㊐健康づくり課(保健センター) ☎055-951-3480

lectures&classes 講座・教室

高齢者学級で学びませんか

高齢者学級(万年青(おもと)・寿大学)では、様々な学習プログラムを企画しています。仲間と楽しみながら学んでみませんか。

市内に住む65歳以上の人なら、どなたでも学ぶことのできる高齢者学級です

原則月1回の講座で、生活、音楽、自然、健康、歴史、野外学習等を幅広く学べるほか、学級生有志による書道やダンス、合唱等のクラブ活動も楽しめます。

※クラブ活動のみの参加はできません。
※しずおか県民カレッジ連携講座です。

介護予防の体操

学級名	対　象	とき・ところ	定　員
万年青大学	第一・第二・第四・第五・静浦・戸田の各中学校区に住む65歳以上の人	とき　4月～翌年3月(月1回) 火・水・金＝9時30分～11時 月・木＝13時30分～15時 ところ　市民文化センター	各曜日80人程度（申込多数の場合は抽選）
寿大学	第三中(島郷方面)・我入道・香南(香貫方面)・日枝（日枝神社付近）・金岡・大岡・門池・片浜・今沢・大平・内浦・西浦・原・浮島・愛鷹の各寿大学のある地区に住む65歳以上の人	とき　4月～翌年3月(月1回) 9時30分～11時 ※開催日・会場は、地区により異なります。詳細は、お問い合わせ頂くか、市ホームページをご覧下さい。広報ぬまづ 検索	地区により異なります

申込方法　2月28日(金)までに、はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、電話番号、希望学級名(万年青大学は希望曜日を第3希望まで)を明記して郵送(必着)

㊐生涯学習課　〒410-8601　沼津市役所

㊐生涯学習課 ☎055-934-4872

ぬまづの宝 百選めぐり 第83回

地域の誇り 西浦みかん

冷風貯蔵庫内で行われる
熟成度合いの確認作業
撮影協力：真野高志さん（西浦江梨）

奥駿河湾に位置する西浦、内浦、静浦地区では温暖な気候や日当たりの良い山の斜面を利用し、古くからみかんの栽培が行われています。この地域のみかんは「西浦みかん」と呼ばれ、なかでも糖度が高く濃厚な味わいが特徴の「寿太郎温州」は、本市のふるさと納税でも人気の返礼品です。

西浦みかんが全国に知られるようになった原動力は、代々の生産者によるたゆまぬ努力に他なりません。より熟成させて、風味豊かな味わいにするため冷風貯蔵技術を導入したり、糖度を一定に保つため光センサー式選果機を導入したりするなど、品質の向上に努めてきました。また、切れ目なく消費者に西浦みかんをお届けするため、出荷時期の異なる新たな品種の栽培にも取り組んでいます。平成24年には、西浦みかんを核とした地域の取り組みが農林水産大臣賞を受賞するなど、全国でも高い評価を得ています。

JAなんすん西浦柑橘出荷部会部会長を務める矢岸さんは「地域の催しを農作業を中心に決めるほどみかんが根付いています。日本一の高品質みかんの産地を目指し、後世に繋げていきたいです」と展望を語ります。

西浦みかんの美味しさはもちろん、その味を守る地域の皆さんも、本市が誇る「ぬまづの宝」です。2月は寿太郎みかんの出荷最盛期です。地元の人たちの想いがたっぷりつまっているあま～い沼津の宝、ぜひ味わってみませんか。

㊐農林農地課　℡055・934・4751

広報ぬまづ　2020年2月1日号　No.1614　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。

©NUMAZU City Office

沼津市の統計（1月1日現在）
人口● 19万4,869人
男性● 9万6,249人
女性● 9万8,620人
世帯数● 9万2,306世帯