



「子育て安心 明るい未来のまち」  
ひろげよう、いのち育みの輪



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

お知らせ しずおか子育て優待カード

子育て家庭を地域、企業、行政が一体となって応援することを目的に、県では「しずおか子育て優待カード」事業を展開しています。市内では、市役所1階子育て支援課や各市民窓口事務所で入手できます。

協賛店舗等でカードを提示するか、スマホがカードの代わりになるアプリを利用することで、様々な応援サービスを受けることができます。ぜひ、ご利用下さい。県ホームページ ※詳細は、県ホームページをご覧ください。



子育て支援課 ☎055-934-4842

お知らせ 勤労者のための育児支援利子補給

市内に住む給与所得勤労者が、静岡県労働金庫の育児支援資金を利用する際の利子について、市が補助します。

資金用途 小学校就学前までの子の育児費用  
対象限度額 1世帯あたり100万円(子供が2人以上の場合は200万円)

利子補給率 年2.0%以内(最長5年)  
※水曜日(17時~19時)、日曜日(9時~12時、13時~16時)に相談会を開催しています(要予約)。  
※詳細は、お問い合わせ下さい。

☎ろうきん沼津ローンセンター ☎055-926-5515  
☎商工振興課 ☎055-934-4749

お知らせ 春休み期間中「この子のかわいさ」のメロディーを流します

3月19日(休)~4月6日(月)、毎日17時に、ぬまづの宝100選にも選ばれている沼津地方の子守唄「この子のかわいさ」のメロディーを同報無線で流します。この曲が聞こえたら、子供たちに家に帰るよう声を掛けましょう。

学校教育課 ☎055-934-4809



お問い合わせは  
各電話番号へ

lectures&classes  
講座・教室

新年度、新学期がはじまるタイミングに合わせて、初めて水泳に取り組む人から上達したい人まで、それぞれに合ったクラスで泳ぎ方のコツを学んでみませんか。

◆屋内温水プールの水泳教室

対象 市内に住むか通勤・通学する人  
申込方法 往復はがきの往信面に住所、氏名(ふりがな)、生年月日、教室名、電話番号を、返信面に参加者の住所、氏名を明記して郵送(申込多数の場合は抽選)

申込期限 3月13日(金)(必着)

☎スポーツ振興課(市民体育館内) 〒410-0055 高島本町1-4



| 教室名                    | 開催期間           | 曜日        | 時間            | 定員  | 参加料    | 対象        | 内容             |
|------------------------|----------------|-----------|---------------|-----|--------|-----------|----------------|
| 初級者水泳教室(全10回)          | 午前コース          | 4/10~6/19 | 金 10:00~11:30 | 60人 | 5,000円 | 18歳以上の初級者 | クロール・背泳ぎで25m泳ぐ |
|                        | 夜間コース          | 4/9~6/18  | 木 18:30~20:00 | 25人 |        |           |                |
| 小学生水泳教室<br>春休みコース(全8回) | 3/24(水)~4/3(金) |           | 16:00~17:00   | 90人 | 4,500円 | 小学生       | クロールの習得        |

◆戸田B&G海洋センターの水泳教室

申込方法 3月17日(水)、9時から参加料を持参して直接(先着順)

☎戸田B&G海洋センター ☎0558-94-3501



| 教室名          | 開催期間      | 曜日 | 時間          | 定員  | 参加料    | 対象          | 内容          |
|--------------|-----------|----|-------------|-----|--------|-------------|-------------|
| 土曜水泳教室(全10回) | 4/18~6/27 | 土  | 8:30~9:30   | 20人 | 3,700円 | 市内に住む年長~小学生 | 水慣れ~各種泳法の習得 |
|              |           |    | 9:30~10:30  | 20人 |        |             |             |
|              |           |    | 10:30~11:30 | 20人 |        |             |             |

水泳教室で学んで泳力アップ!

☎スポーツ振興課  
☎055-922-7200

保健センターでは、赤ちゃんから年配の人まですべての人が健康に暮らせるように、各種講座や啓発活動を実施しています。皆さんの心身の健康のために、ぜひご利用下さい。

information  
お知らせ

パパとママの教室 Plus+  
「はびママ ビクス♪」

妊娠中の生活や産後のことを学び、マタニティライフを楽しく過ごすための講座です。

とき ①4月28日(水)②6月30日(水)、10時15分~13時40分

ところ 保健センター保健指導室

内容 妊婦体操、ヨガ、離乳食の話(試食付き)、歯科医師の講話等

対象 妊娠16週以降の妊婦(医師から運動を制限されている人を除く)

定員 各15人程度(先着順)

参加料 420円(保険料、試食代)

持ち物 飲み物、タオル

申込方法 3月9日(月)、9時から直接または電話で

※動きやすい服装(スカート不可)でお越し下さい。

☎健康づくり課 ☎055-951-3480

市民公開講座 ~Let's 妊活~ 「妊活中のあなたの思いを気持ちよく伝えるためのコツ」

夫婦で取り組む、不妊治療についての講座です。

とき 4月5日(日)、13時30分~16時(受け付けは13時から)

ところ プラサヴェルデ402会議室

講師 平山史郎さん(日本生殖心理学会副理事長)

対象 不妊治療をしている人、妊活について悩んでいる人等

定員 70人程度(先着順)

申込方法 3月9日(月)、9時から電話またはホームページにある専用フォームで

☎いながきレディースクリニック ☎055-926-1709

ホームページアドレス <https://art-ilc.jp/>



健診受診率を向上させよう!  
健診等サポーター企業・団体の募集

市民の皆さんの健康づくりや疾病予防のため、生活習慣病等の早期発見・早期治療を目的とする健診を実施しています。

健診の受診率向上のために、市と連携しながらPR活動等に協力して頂ける企業・団体を募集しています。



健診応援キャラクター ケンシンジャー

活動内容 会社や店舗におけるポスターの掲示、イベントや講演会等への協力等  
※詳細は、お問い合わせ頂くか、市ホームページをご覧ください。

広報めまづ 検索

3月は自殺対策強化月間 ~あなたの力で救える命があります~

3月は、進学や職場の異動、退職など生活の変わり目であり、様々なストレスを抱えやすいことから自殺者も多くなる傾向にあります。

自殺で亡くなる人は「人に悩みを言えない」、「どこに相談したらいいかわからない」等の孤立した状況に陥っていることが多く、周囲の気づきがかげがえのない「命」を守ることに繋がります。

身近な人の不調や悩みのサインに気づき、相談機関へつなぎながら、寄り添い、見守りましょう。

<周囲が気がつく不調の悩みやサイン>

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

※相談機関一覧やこころの元気度チェックなどは市ホームページに掲載しています。



詳細はこちら



☎健康づくり課(保健センター)  
☎055-951-3480

保健センターインフォメーション