



ストレッチ動画の全編は市ホームページからご覧下さい。 [広報ぬまづ](#)

**オリンピックが教える！  
家庭で出来る簡単ストレッチ**

自宅で過ごす時間が増えるにつれて、運動不足などで悩んでいることはありませんか。

「スポーツを活用したまちづくり」を推進している本市では、運動に対する意識の向上と運動不足の解消を目的としたストレッチ動画を配信しています。

この動画は、撮影や編集をはじめ、市職員が自主制作したもので、デスクワークや家事などで肩こりや腰痛となっている人、子供からお年寄りまで、年齢や性別を問わず、誰でもできる簡単ストレッチです。



沼津市スポーツ交流推進課  
主任体育指導員 長良将司  
シドニー・アテネオリンピックにサーブル種目出場。  
現役引退後、日本フェンシング協会公認コーチを務めた後、沼津市体育指導員として本市スポーツ交流推進課に勤務。

手軽で親しみのある内容は、フェンシング元日本代表で、オリンピック出場経験のある長良将司体育指導員が監修しています。約8分程度の動画が全6本公開されており、首や肩、腰など気になる部分を重点的にストレッチしたり、全体を通してじっくりと運動不足の解消に取り組むことができます。

簡単ストレッチに挑戦し、動画にも出演してくれたぬまづ燦々レディの相磯麻穂さんは「一つひとつの動きはシンプルですが、やりきった後は体が温まりました。リビングや寝室など、場所を選ばずできるのもいいですね」と話してくれました。

☎スポーツ交流推進課

☎055・934・4890

# 今こそ、みんなで Proud NUMAZU

感染症に負けないために。  
自宅でも沼津を楽しむ方法をご紹介します。  
☎観光戦略課 ☎055-934-4747



## おいしく応援！ 沼津のテイクアウト

全国的に外出・外食を控えるなかで、飲食店などでは集客や売り上げに深刻な影響がみられるようになりました。

このような状況を打開すべく、市内では、地元の飲食店を応援する有志のプロジェクトが次々と立ち上がりました。

市内のテイクアウトメニュー等の情報をSNSで共有しようという呼びかけや、商店街・組合ごとにもまとめたテイクアウト情報の発信、エリアごとのテイクアウト対応店舗を確認できるホームページを作成した地域メディアなど、スピーディな動きがみられます。

「おいしい料理で、お店も消費者も元気になってほしい」との想いが込められた様々な取り組みに、ぜひご注目下さい。



## take out de stay home!



市では上記の飲食店応援プロジェクトを集約し、市民の皆さんと事業者をつなぐことを目的とした応援サイト「テイクアウトdeステイホーム」を沼津観光ポータル内に開設しています。

行きつけのお店や昔ながらの地元の味を守ることができるのは、市民一人ひとりの力に他なりません。

SNSやお買い物を通じて地元の店を応援しよう。

沼津観光ポータル

※テイクアウト注文等の際には各店舗に事前確認をお願いします。

## 今だからこそ、沼津の魅力を

日本有数の生産量を誇るアジの干物や愛鷹山麓で栽培される銘茶、温暖な地域ならではの西浦みかんなど、本市には特産品が充実しています。

深海魚の漁港直送便など、个性的で、魅力たっぷりな特産品情報が生産者の皆さんから寄せられています。

今だからこそ、沼津の魅力を多くの人に知ってほしいとの思いから、市では、これらをお取り寄せで堪能できる情報を集約し「#お届けぬまづ」というハッシュタグを用意することで市内外に広く発信しています。ぜひ、ご利用下さい。

## 市民一体でがんばろう！

写真共有サービス、インスタグラム内で「#ぬまづ応援隊」のハッシュタグで検索すると、燦々ぬまづ大使、お笑い芸人やスポーツ選手など、沼津にゆかりのある様々な著名人から市民への応援メッセージが写真付きで掲載されています。



第26期燦々ぬまづ大使、藤木由貴さん。沼津市出身。



第26期燦々ぬまづ大使、鈴木穂波さん。沼津西高校出身のフェンサー。



アスクラロ沼津は複数の選手からのメッセージを掲載。

## yell for NUMAZU deliver for you



ハッシュタグとは、同じ話題での投稿を検索することができるキーワードです。  
#お届けぬまづ、#ぬまづ応援隊の詳細は、沼津観光ポータルをご覧ください。

市では、皆さんの安全・安心を守るため、引き続き対策に力を入れてまいります。そして、市民の皆さん一人ひとりが、日常の中で感染症の拡大防止を心がけて生活していくことで、自分自身のみならず、大切な家族や友人、まちの活気を守ることにつながります。ご理解とご協力をお願いします。