

外国人住民のための防災講座

ぼうさい 防災について勉強しましょう。さいがい 災害のリスクや避難の方法について講座を受けたり、じしん 地震体験車によって地震の揺れを体験したりします。ちゅうじん 外国人住民は、地震や津波などの災害に備えましょう。



とき 2月6日(日)、9時30分～12時
ところ 市役所 801 会議室
内容 防災講座・避難の練習・地震体験
対象 市内または近隣市町に住む人
 (日本人も参加できます)
定員 40人(先着順)
申込方法 1月24日(月)、9時から直接または電話で
 ※非常食の配付もあります。

地震体験車ってなに？
 震度1～7の地震を体験できます。
 大きな画面に地震のビデオが流れたり、
 ガラスの割れる音や家具が倒れる音が
 流れます。大きい
 地震を体験してみ
 ましょう。

外国人の皆さんへ
お知らせです

地域自治課
055-934-4717



「フェンシングのまち沼津」の取り組みが評価され、沼津市出身の室伏スポーツ庁長官から表彰状を授与されました!!

「『スポーツ・健康まちづくり』優良自治体表彰」とは
 東京2020大会等の後も、全国を先導するような優良な「スポーツ・健康まちづくり」に取り組もうとしている自治体を表彰する制度で、今年度創設されました。表彰されると、スポーツ庁により様々な媒体を通して全国にアピールしてもらうことができます。



「フェンシングのまち沼津」の取り組み
 「フェンシングのまち沼津」というブランドを確立させ、スポーツツーリズムの推進により、飲食や観光など様々な地域産業の振興を図るとともに、競技の普及拡大によるスポーツの日常化や市民の健康増進を目指した取り組みを展開します。このフェンシングの事業をロールモデルに、将来的には他のスポーツにも拡げ、地域活性化に繋げていきます。



特別セミナー「ジュニアアスリートの食事ケア」
 日本フェンシング協会のゴールドパートナーである株式会社 SL Creations の管理栄養士が、スポーツをする子供の体づくりにおいて大切なことを教えてくれます。
とき 2月19日(土) 10時～11時30分
対象 小学5年生～中学2年生の子供とその保護者
定員 各15組(申込多数の場合は抽選)
ところ F3 BASE (Bivi 沼津3階)
講師 秋山里実さん(管理栄養士)

「スポまち」長官表彰2021
を受賞しました

ウィズスポーツ課
055-934-4890

千本プラザでは、皆さんに向けて様々な講座・教室をご用意しています。新年を迎えたこの時期に、体や手を動かしたりお話を聞いたりしてみませんか。

内容	エアロピクス 初級	星と宇宙の楽しい お話～満天の星に包まれて～	ステップ エクササイズ 初中級	ギフトに使える バレンタインフラワーアレンジメント
とき	2/5(土) 10:30～11:30	2/6(日) ①10:30～11:15 ②13:30～14:15	2/6(日) 15:45～16:45	2/13(日) 14:00～16:00
ところ	多目的ホール	軽運動室	多目的ホール	大会議室
講師	蛸沢亜希子さん (フィットネスインストラクター)	富士川楽座職員	村上典子さん (フィットネスインストラクター)	岩崎有加さん (MIDORIYA)
対象	18歳以上の人(高校生を除く)	小学生以上の人	18歳以上の人(高校生を除く)	18歳以上の人(高校生を含む)
定員	30人(先着順)	各15人(先着順)	30人(先着順)	20人(先着順)
参加料	—	—	—	1,800円(材料費)
持ち物	飲み物、タオル、室内用運動靴	—	飲み物、タオル、室内用運動靴	花ばさみ、雑巾
申込方法	1/24(月) 12:30から電話で	1/22(土) 12:30から電話で	1/27(木) 12:30から電話で	1/25(火) 12:30から電話で

千本プラザ ☎055-962-3313

体操講習会～腰痛予防体操～

とき 2月8日(火)、9時30分～11時30分
 ところ 軽運動室
 講師 小泉敏枝さん(ウエルネスマネジャー)
 対象 市内に住む60歳以上の人
 定員 10人(先着順)
 持ち物 飲み物、室内用運動靴、ヨガマットまたは床に敷くバスタオル
 申込方法 1月24日(月)、9時から電話で
 ☎沼津市シルバー人材センター ☎055-964-1153

千本プラザの
講座・教室

長寿福祉課
055-934-4834

令和4年度市県民税の申告を受け付けます。新型コロナウイルス感染症対策のため、できるだけ郵送での提出をするようお願いいたします。

郵送受け付け
 対象者に郵送する「市民税・県民税申告の手引き」を参照の上、必要書類を郵送して下さい。
必要書類 ①申告書②個人番号確認書類および身元確認書類の写し③2021年中の所得を証明できるもの④控除の適用に必要な証明書等
提出期限 3月15日(火)(必着)
 ※手引きは、1月18日(火)発送予定です。
 ※申告書は手引きに同封してあります。

会場受け付け

とき	時間	ところ
1/25(火)	9:30～16:00	片浜地区センター
1/26(水)		大岡地区センター
1/27(木)		金岡地区センター
1/28(金)	10:00～15:00	戸田地区センター
2/1(火)		浮島地区センター
2/2(水)		大平地区センター
2/3(木)	9:30～16:00	静浦地区センター
2/4(金)		内浦地区センター
2/8(火)		西浦地区センター
2/9(水)	9:30～16:00	愛鷹地区センター
2/10(木)		原地区センター
2/14(月)～3/15(火) (土・日曜日、祝日を除く)	9:00～17:00	市役所1階 多目的スペース

税理士による確定申告無料相談会
とき 2月12日(土)、9時30分～16時
ところ 駿東地域職業訓練センター (御殿場市神山)
 ※詳細は、お問い合わせ下さい。
☎東海税理士会沼津支部
 ☎055-924-9900

※所得がなかった人も申告が必要です。
 ※確定申告をする人は、市県民税の申告の必要はありません。

所得の申告について
お知らせ

市民税課
055-934-4735