

太極舞&ヨガピラティス 託児付き講座

太極拳や中国舞踊の動きに合わせたスローテンポの有酸素運動と、腰痛・肩こり・頭痛の緩和に効果があるといわれているヨガピラティスの講座です。

とき ①10月6日(金)②13日(金)、いずれも10時〜11時30分(全2回)

ところ サンワエルぬま♪多目的ホール

講師 宮田香織さん(フィットネスインストラクター)

対象 医師から運動制限をされていない人

定員 25人(申込多数の場合は抽選)

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(持っていない人)

申込方法 9月15日(金)までに専用フォームで

※託児には限りがあります。



オンラインサポーターセミナー

しずおかジョブステーションでは、「働く」ことを考える際に役立つコンテンツをオンライン上で配信します。

配信期間 9月1日(金)〜11月30日(火)

対象 就職、転職、子育て、職場復帰、転勤等でお悩みの人

申込方法 ホームページにある専用フォームで

※お問い合わせはジョブステーション

☎0555・951・8220

☎0555・934・4749



お知らせ

市税納付の夜間相談窓口

とき 8月25日(金)、17時15分〜19時

ところ 市役所2階納税管理課

☎納税管理課(納税推進係)

☎0555・934・4732

国民健康保険料納付の夜間相談窓口

とき 8月25日(金)、17時15分〜19時

ところ 市役所1階国民健康保険課

☎国民健康保険課(収納係)

☎0555・934・4727

水道料金納付の夜間相談窓口

とき 9月5日(火)、17時15分〜20時

ところ 水道部庁舎1階水道サービス課

☎水道サービス課(料金係)

☎0555・934・4853

公共下水道への接続を
お願ひします

下水道が整備された地域では、下水道法や沼津市下水道条例により、下水道の利用が可能になった日から次の期間内に接続するよう義務付けられています。

下水道への接続は6カ月以内、くみ取りから水洗便所へ改造し、下水道へ接続する場合3年以内

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎水道サービス課(給排水サービス係)

☎0555・934・4856

広報ぬまづ 検索

図書館休館のお知らせ

蔵書点検のため、次の期間は休館します。

市立図書館 9月4日(月)〜11日(月)

戸田図書館 8月28日(月)〜31日(木)

※休館中、本を返却するときは、ブックポストに入れてください。ビデオ、DVD、CD、紙芝居は、ブックポストには入れず開館日に直接返却してください。

☎市立図書館(管理・事業係)

☎0555・952・1234

☎戸田図書館

☎0558・94・4420

日本脳炎の予防接種はお済みですか?

日本脳炎は、感染しているブタや野

市民伝言板

このコーナーの催しは参加無料です。詳細は、お問い合わせください。

第11回沼工同窓会美術展

絵画、写真、彫刻、版画、工芸他、様々な分野で活躍している沼工同窓生たちの作品展を示します。

とき 9月1日(金)〜5日(火)、10時〜17時

ところ しずきんギャラリー「四季」(大手町)

☎沼工同窓会美術展事務局 山田さん

☎060・5455・1284

スポーツウエルネス 吹矢体験会

吹矢を通じ、健康増進・運動能力の向上を図ります。性別や年齢を問わず、どなたでも参加できます。

とき 9月9日(日)、9時30分

ところ 片浜地区センター

内容 基本から実習まで

定員 15人程度

申込方法 8月31日(木)までに電話で

☎日本スポーツウエルネス吹矢協会 沼津I&G支部 上田さん

☎060・6055・6103

千本プラザミニギャラリー

切りの絵作品展だけの会

9月5日(火)〜10日(日)、10時〜16時(最終日は15時まで)

消防

駿東伊豆
消防組合

救命講習会 上級救命講習

とき 9月24日(日)、9時〜17時

ところ 救急ワークステーション(市立病院敷地内)

内容 主に成人・小児・乳児・新生児に対する心肺蘇生法、AEDの取扱、外傷の処置・搬送方法等

対象 駿東伊豆消防本部管内に住むか通勤・通学する中学生以上の人

定員 30人(先着順)

申込方法 8月24日(木)、8時30分から電話で



※詳細は、法務省ホームページまたは法務局にある制度案内のパンフレットをご覧ください。

☎静岡地方法務局沼津支局

☎0555・923・1201

☎生活安心課(市民相談センター)

☎0555・934・4700

預けて安心! 自筆証書遺言書保管制度

「自筆証書遺言書保管制度」により、ご自身で書いた遺言書を法務局に預けることができます。法務局に預けることで、遺言書が発見されなかったり、書き替えられたりするといったトラブルを防ぐことができます。また、遺言者が亡くなった後、相続人などは全国にある法務局の遺言書保管所で、遺言書の有無の確認や、遺言書の写しの交付請求ができます。



☎03・6731・2807

☎0555・934・4749

建設業退職金共済制度

この制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

※特長

- ・国の制度なので安全、確実、申込手続は簡単です。
- ・経営事項審査で加点評価の対象となります。
- ・掛金の一部を国が助成します。

9月6日は「救急の日」です

「救急の日」は、救急医療に対する理解を深めるための日です。けがや病気に対する心急的な処置方法を確認し、普段からかかりつけ医への連絡手段、専用の電話相談、アプリの活用など、いざというときにも慌てず対応できるように備えましょう。

また、休日診療や夜間救急医療センターへの不要不急の受診を控え、マナーを守って利用しましょう。



☎健康しずきん課(保健センター)

☎0555・951・3480

☎総務課

☎0555・934・4712

☎自衛隊沼津地域事務所

☎0555・916・0605

応募期限 ①10月18日(火)②10月4日(水)③10月11日(水)

※試験会場は、別途通知します。

※応募方法等の詳細は、お問い合わせください。