

みかんの季節が やってきた

沼津のみかんは、時期に応じて出荷される品種が違い、7月から3月にかけて様々な味わいを楽しめます。11月は早生みかんの出荷が行われ、12月には青島みかん、2月には寿太郎みかんが登場します。沼津の美味しいみかんを味わいましょう！



登録はこちら

沼津市公式LINE友だち募集中！

季節のイベント情報や市からの大切なお知らせをLINEでお届け中。沼津がもっと身近に感じられる！ぜひ友だち登録してください！



市の人事行政の公平性・透明性を高めるため、職員数や給与、勤務条件等についてお知らせします(令和7年4月1日現在)。

給与・定員管理等について

1. 給与の状況

①職員給与費(令和6年度決算額)

職員数	給料	職員手当	期末手当	合計	1人あたり
1,095人	42億 8,605万円	10億 7,422万円	18億 2,499万円	71億 8,526万円	656万円

②平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	40.6歳	336,953円	418,051円

※「平均給料月額」とは、令和7年4月1日現在における職員の基本給の平均です。「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当等の諸手当の額を合計したものです。

③初任給

区分	沼津市	国
一般行政職	大学卒 225,600円	総合職:230,000円 一般職:220,000円
	高校卒 192,900円	188,000円

④経験年数別の一般行政職(大学卒)平均給料月額

10年	20年	25年	30年
283,808円	365,515円	388,467円	418,257円

⑤各種手当

ア 期末手当、勤勉手当(令和6年度支給割合)

区分	期末手当	勤勉手当	合計
6・12月期	2.5月分	2.1月分	4.6月分

イ 退職手当(令和6年度支給割合)

区分	自己都合	応募認定・定年
最高限度	47.709月分	47.709月分

ウ 地域手当(令和6年度決算額)

支給率	1人あたり平均支給年額
6%	240,000円

エ 特殊勤務手当(令和6年度決算額)

種類	1人あたり平均支給年額
14種類	103,000円

オ 時間外勤務手当(令和6年度決算額)

支給総額	1人あたり平均支給年額
4億2,150万円	423,000円

カ その他手当

扶養手当、住居手当、通勤手当、管理職手当等

⑥特別職の給料等

区分	市長	副市長	教育長	議長	副議長	議員
給料・報酬月額	100万5千円	80万円	72万5千円	60万円	53万7千円	49万3千円
期末手当(令和6年度支給割合)	6・12月期 4.55月分 (議長、副議長、議員は6・12月期 4.6月分) 支給額は、給料・報酬月額×1.2×支給割合					

2. 任免及び職員数の状況

①職員数

令和6年度	令和7年度	対前年度増減
1,915人	1,955人	+40人

②採用及び退職

採用	退職(退職、免職、失職)					
	定年	応募認定	普通	死亡	その他	合計
139人	23人	10人	60人	2人	4人	99人

※採用は令和6年4月2日～令和7年4月1日の人数。退職は令和6年4月1日～令和7年3月31日の人数。

勤務条件・服務等について

1. 勤務時間その他の勤務条件の状況

①一般職員の勤務時間(特別な形態による場合を除く)
8時30分～17時15分

②年次有給休暇の使用状況(令和6年1月1日～12月31日)
1人あたり平均12.2日使用

③特別休暇等の導入状況

- ・病気休暇：公務上傷病、私傷病
- ・特別休暇：結婚、産前、産後、看護、忌引、夏季等
- ・介護休暇：家族の介護
- ・組合休暇：職員団体業務従事

2. 休業に関する状況(令和6年度)

育児休業の取得者 男性19人、女性39人

3. 退職管理の状況(令和6年度)

課長級以上の退職者のうち企業等へ再就職した者は0人

4. 分限及び懲戒処分の状況(令和6年度)

分限処分者					懲戒処分者				
降給	降任	休職	免職	合計	戒告	減給	停職	免職	合計
0人	0人	9人	0人	9人	2人	4人	0人	1人	7人

5. 服務の状況

不祥事再発防止に向け、公務員倫理の確保、服務規律の遵守等に関する庁内通知、職員研修を実施し、その周知徹底を図りました。

6. 研修の状況

沼津市人材育成基本方針に基づき、職員研修所研修及び職場研修等を実施しました。

7. 福祉及び利益の保護の状況

定期健康診断、ストレスチェック等を実施し、職員の健康維持・増進を図りました。

8. 人事評価の状況

全職種において実施しました。

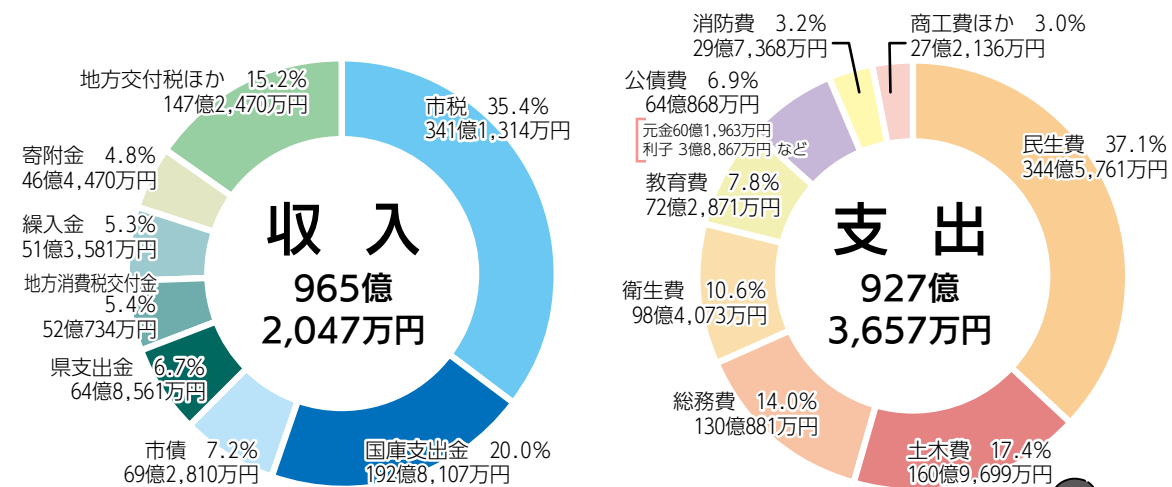
9. 公平委員会の業務の状況

勤務条件に関する措置の要求及び不利益処分に関する審査請求はありませんでした。

令和6年度の沼津市決算は、市議会9月定例会で認定されました。決算の概要をお知らせします。

一般会計

一般会計は、市民税や固定資産税などの市税を主な財源として、市民の皆さんの暮らしに直接関係のある道路や学校の整備、福祉やごみ処理などの事業を行うための会計です。



◆一般会計を市民1人あたりに換算すると

市税収入 18万4,491円 < 支出 50万2,466円

国や県からの補助金等も活用して、1人あたりの市税収入の約2.7倍の行政サービス(支出)を提供しました。
※1人あたりの市税収入を計算する際、国からの交付金は含みません。 ※人口は184,563人(令和7年3月末時点)で計算しています。

◆沼津市の一般会計を、年収478万円(月収39万8,000円)の一般家庭の家計簿に置き換えてみると

収入の部		
一般家庭		沼津市の一般会計
給料など	398,000円	市税など 5,107,932万円
		国・県支出金など 3,851,305万円
		市債 692,810万円
合計	398,000円	合計 9,652,047万円

収入-支出	
一般家庭	沼津市の一般会計
翌月繰越預貯金 15,604円	繰越金新規積立 378,390万円

市有財産の残高



建物	642,316㎡(3.48㎡)
土地	33,136,304㎡(179.54㎡)
有価証券	7,403万円(401円)

※()内の数字は市民1人あたりの財産です。

出資金	15億7,565万円(8,537円)
基金	237億6,377万円(128,757円)
立木	121,859㎡(0.66㎡)

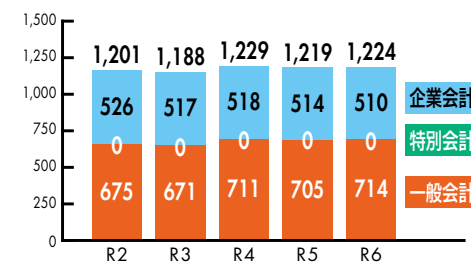
市債と企業債の状況

市債とは、学校や道路等、後世にわたって使用するものを建設するためなどに、国や銀行から長期に借り入れる資金(借金)のことです。事業の財源を確保し、その返済を長期間分割することで、市の財政負担を均一にし、世代間の住民負担を公平にするという役割も果たしています。

企業債とは、病院・水道・下水道の事業運営に必要な設備投資などのための借入金です。

市ホームページには、一般会計の決算の詳細や特別会計・企業会計の決算、財政指標の状況等について掲載していますのでご覧ください。

●市債・企業債等残高の推移(単位:億円)



市職員の給与等についてお知らせします



詳細は、ホームページをご覧ください。



◎人事課

☎055-934-4707

令和6年度沼津市決算状況をお知らせします



詳細はこちら



◎財政課

☎055-934-4715



events

催し

二十歳の皆さんの
晴れ舞台をお祝いします

生涯学習課
☎055-934-4871

二十歳を迎える皆さんの晴れやかな門出を地域ぐるみでお祝いします。



と き 令和8年1月11日(日)
(戸田地区は4日(日))

対 象 平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれた人

案内状 12月中旬に郵送予定 **広報めまづ** **検索**

※二十歳の集いに出席を希望する人のうち、次に該当する人は、市ホームページにある専用フォームまたは所定の用紙をメールまたはファクスで申し込んでください。

①市内に住民登録のない人
②市内在住で、現住所とは異なる中学校校区の二十歳の集いに出席を希望する人

二十歳の議会を傍聴してみませんか

今年度、二十歳を迎える若者の代表が、市政について質問等を行う模擬的な議会を開催します。どなたでも傍聴できます。

と き 1月11日(日)、14時30分～15時30分(当日、直接会場へどうぞ)

ところ 市役所 3階市議会本会議場

校 区	開始時刻	と ころ
第 一	10時	沼津リバーサイドホテル
第 二		千本プラザ
第 三		第三地区センター
第 四		第四地区センター
第 五		第五地区センター
金 岡		金岡地区センター
大 岡		大岡中学校体育館
愛 鷹		愛鷹中学校体育館
片 浜		片浜地区センター
今 沢		今沢中学校体育館
大 平	11時	大平地区センター
静 浦		静浦地区センター
長井崎原		内浦地区センター
浮 島		原地区センター
門 池		浮島地区センター
戸 田		門池地区センター
戸 田		戸田地区センター



information

お知らせ

11月・12月は真下一斉の滞納整理強化月間です
市税は納期内に納めましょう

納税管理課
☎055-934-4732

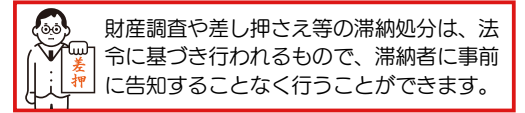
市では、納期内に納めている多くの納税者との公平性を欠くことのないよう、滞納整理に取り組んでいます。住民サービスを提供するうえで不可欠な市税の納付にご理解をお願いします。

＜市税を滞納すると＞

市税を滞納すると**年率8.7%の延滞金**が発生します。督促状の発送後も納付や相談のないまま放置していると、右図の流れにより、法令に基づいて強制的に滞納市税を徴収されることになります。

＜滞納を解消するために＞

市では近年、勤務先に給与の支払状況を調査して、給与を差し押さえて徴収するケースが増えています。また、滞納者の居宅などに了解を得ることなく立ち入って、財産を調査する「**搜索**」を行うこともあります。



＜納められない事情があるときは＞

病気や災害、失業、事業の廃止や経営不振など、やむを得ない理由で納期限までに納付できない場合は、納税者の生活状況等を踏まえ、納付計画を立てていきます。夜間相談窓口も開設していますので、早めに相談してください。



地方税法等に基づく滞納処分の流れ

督促状の発送

納期限を経過してから20日以内に督促状を発送します。督促手数料として1通につき50円が加算されます。

財 産 調 査

金融機関、勤務先、生命保険会社、取引先などに対し、質問及び検査、搜索を行います。

財産差し押さえ

財産調査で判明した財産(預貯金、給与、生命保険、売掛金等の債権や不動産、自動車、動産等)を差し押さえます。

換 価 ・ 配 当

差し押さえた財産は「取立」や「公売」により換価(換金)します。換価して得た代金は滞納金(市税、延滞金など)に充当します。

第26回 しずおか市町対抗駅伝 12.6(土) 10:00 START! (雨天決行)

◆SBSテレビ 9時30分から ◆SBSラジオ 11時から生中継

東海道四〇〇年祭を機に、2000年に始まった「しずおか市町対抗駅伝」。今年の沼津市代表の皆さんを紹介します。

市制100周年の一昨年は過去最高タイムを記録し8位入賞、昨年は順位をさらに上げ、7位入賞した沼津市チームは、今年も上位を目指して、選手一同気合の入った練習をしています。

チーム一丸となって襷をつなぐ選手たちに声援を送りましょう！



選手兼監督：平田裕也(沼津市役所) コーチ：川口一喜(川口喜代二商店)
コ ー ス：12区間(42.195キロ)静岡県庁～駿府城公園～長谷通り～麻機街道～流通センター前～北街道～清見寺～南幹線～草薙陸上競技場

名 前	所 属	名 前	所 属
落合樂粋	浮島小6年	諏訪暖人	沼津東高1年
栗田希一	大平小6年	島田実采	菰山高2年
西村勲士	大平小6年	鈴木綾乃	加藤学園高2年
大橋紗愛	第五小6年	近藤凜奈	加藤学園高2年
玉手琉愛	開北小5年	高橋武蔵	ランニングクラブ SMA S H
上野山遼	門池中3年	大川功貴	立正大1年
落合王遵	浮島中3年	小澤心羽	ルートインホテルズ
鈴木ひまり	原中3年	大橋友聖	大阪学院大2年
上野山和花	門池中1年	西村博光	三島信用金庫
太田悠真	飛龍高2年	平田裕也	沼津市役所
大沼光琉	豊川高2年		

information

お知らせ

沼津の誇りと襷をつなぐ
沼津市チームを応援しよう

ウィズスポーツ課
☎055-934-4875

沼津市青年教養講座12月～令和8年2月開講講座の受講生を募集します。同世代の人たちと交流しながら学びませんか。



と き	と ころ	講 座 名	講 師	定員	参加料
12/6(土) 10:00~11:30	APPLE SEED FLOWERS (大岡)	長く付き合うための、植物との上手な暮らし方講座	田中智大 (フローリスト)	10人	1,500円 (材料費)
12/12(金) 18:30~20:00	チャトラコーヒー (大手町)	オリジナルブレンドコーヒーをつくる体験講座	古谷哲成 (チャトラコーヒー店主)	12人	1,500円 (材料費他)
令和8年 1/17(土) 10:00~11:30	松蔭寺(原)	「ここで醸す」～白隠禅師縁の地で沼津の地酒に学ぶ講座～(20歳未満は試飲不可)	高嶋一孝 (高嶋酒造(株)代表取締役)	10人	500円 (材料費)
2/8(日) 10:00~11:30	THE OLD BUS (西浦久料)	身近な植物で身体を整える 暮らしを豊かにする 薬草講座	舩本佳奈子 (THE OLD BUS オーナー)	10人	1,000円 (材料費)

対 象 市内に住むか通勤する概ね18～39歳の人(高校生を除く)

申込期限 各開催日4日前(申込多数の場合は抽選)

※講座は、同伴者も参加できます。

※申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。

☎☎株SBSプロモーション
☎055-952-1551



lectures&classes

講座・教室

趣味も仲間も
新たな出会いを見つけよう

生涯学習課
☎055-934-4871



まちの更新への大きな一歩

町方町・通横町地区再開発事業 起工式

沼津アーケード名店街の一部地区では建物の除却が完了し、いよいよ始まる新築工事の安全を祈願して起工式が行われました。昭和29年に日本初の共同建築様式による公共歩廊空間を持つ商店街として、当時の最先端をゆくモダンなデザインで全国の注目を集めた場所が、新たに生まれ変わります。



自然と仲間との一体感を体験

青年教養講座 狩野川でカヤック体験・入門編

18～39歳の青年等を対象として開催している教養講座「いろはにぬまづ講座」で、カヤック体験を行いました。参加者はあゆみ橋から三園橋の上流まで進み、五感で自然を感じて楽しんだほか、体験を通じて参加者同士が打ち解けて会話が広がり、「またやってみよう！」と笑顔が弾けていました。



芸術の秋、市民芸術の祭典開催

第52回沼津市芸術祭 開会式・書道展

日頃の創作活動の成果を披露する市民芸術の祭典、沼津市芸術祭。今年も全17部門にわたるステージや展示などが11月16日(日)まで行われています。今年から写真展にデジタル部門が加わるなど、芸術祭も社会の変化に合わせた進化を遂げています。今年は特別企画として、大阪・関西万博で上映されたNAKANO yasuhikoさんのメディアアート作品が書道展期間中披露されました。書道展では多くの来場者が迫力ある作品に見入っていました。



名月を見ながら沼津茶を一服

びゅうおでお月見茶会

月がきれいに見えた秋の夜、びゅうおにてお月見茶会が開催されました。日本茶インストラクターの皆さんが丁寧に淹れた沼津茶と和菓子を味わい、月と夜景を眺められる絶好のロケーションのなか、季節を感じながらゆったりとした時間を過ごしていました。



素朴な疑問から続けた研究の成果

沼津市小・中学生科学研究奨励賞表彰式

市内の小・中学生が身近な事柄から課題を見つけ、夏休みに取り組んだ科学研究の奨励賞表彰式を行いました。児童生徒の科学研究表彰を市独自で実施するのは全国でも珍しく、市では子供たちの研究心の向上を後押ししています。粘り強い観察や考察を行った未来の科学者の努力と成果をたたえました。



手話言語への理解を深めて

沼津港大型展望水門びゅうおブルーライトアップ

9月23日の手話言語国際デーに合わせ、びゅうおを世界平和を表すシンボルカラーのブルーにライトアップしました。手話が言語であることや、手話やろう者への理解を深めてもらうための取組であり、沼津港のシンボルが輝いていました。



夕暮れ時も反射材で安心だワン

秋の交通安全運動 事故にあワン大作戦!

日暮れが早まるこの時期は、夕暮れ時の交通事故が多発します。千本浜公園で犬の散歩中の人たちに、反射材を身に着けての散歩を呼び掛ける「事故にあワン大作戦!」を行いました。犬の首輪やリードにも反射材を付けることで視認性が高まり、より効果的です。

「NUMAZU PHOTO GRAPH ぬまづフォト」

写真で振り返る沼津なひとコマ。

◎広報課

☎055-934-4703

催し

五市連携富嶽綺譚出張展示
「駿豆綺譚」頼朝&曾我兄弟
ゆかりの地を追って！

富士市で開催中の「富嶽綺譚 頼朝&曾我兄弟と巡るデジタル史跡フリー」にあわせて
富士・沼津・三島・伊豆の国・富士宮の関連する史跡や伝承の残る場所を紹介します。

とき 11月22日(土)12月21日(日)、10時～17時
ところ 富士川楽座フジヤマギャラリー
(富士市岩淵)

◆ギャラリートーク

とき 11月22日(日)、12月13日(日)、13時～14時
※期間中、直接会場へどうぞ。

文化振興課(文化財センター)

☎0555・9334・50010

男女共同参画の視点から考える
避難所運営ワークショップ

男女共同参画や多様な視点で避難所運営について学びましょう。

とき 令和8年1月18日(日)、14時～16時30分

ところ 市民文化センター

大会議室

定員 50人(先着順)

申込方法 11月25日(火)、8時30分～12月22日(月)17時に専用フォームまたは電話で

申請 危機管理課(危機管理係)

☎0555・9334・4758

おとなのための食育体験ツアー

とき 令和8年1月31日(土)、8時30分～14時
集合 8時30分に市役所正面玄関前

内容 プチヴェール等の収穫体験、沼津茶の茶畑見学及び試飲、調理実習他
対象 市内に住む人(中学生以下は保護者同伴)
定員 25人(申込多数の場合は抽選)
参加料 500円(中学生以下は無料)
申込方法 11月30日(日)までに専用フォームで

申請 農林農地課(農林振興係)

☎0555・9334・4751

沼津市人権の花パネル・
人権ポスター作品展

12月4日～10日は「人権週間」です。

市内の小学生が作成した「人権を守ることの大切さ」がテーマのポスターと人権の花(ひまわり)を栽培する過程を写真等でまとめたパネルを展示します。

とき 12月1日(月)～5日(金)、8時30分～17時15分(初日は12時から、最終日は16時まで)

ところ 市役所1階多目的スペース

※期間中、直接会場へどうぞ。

生活安心課(市民相談センター)

☎0555・9334・4700

めまづ「竹★ピカプロジェクト」

市内外の子供たちが製作した竹灯ろう224本を商店街で夕方から点灯します。

とき 11月15日(土)～令和8年1月11日(日)

ところ 沼津新仲見世商店街(大手町)

申請(社)沼津青年会議所

☎0555・9555・6007

申請 商工振興課(商工係)

☎0555・9334・4748

ミニ門松ワークショップ

とき 12月14日(日)・20日(土)・21日(日)

ところ ①10時～12時②13時～15時

沼津御用邸記念公園新主馬

対象 小学生以上の小学生は保護者同伴

定員 各6人(先着順)

参加料 3千円(材料費他)

申込方法 11月22日(土)、9時から専用フォームまたは電話で

※グループで参加を希望する場合、お問い合わせください。

申請 沼津御用邸記念公園

☎0555・9331・0005

申請 緑地公園課(利用推進係)

☎0555・9334・4796

千本プラザ赤ちゃんDAY
ベビー&ママヨガ

赤ちゃんと一緒にできるヨガでママの身体も

労りましょう。聖隷沼津病院小児科医による講

話・質問コーナーでは発育等の相談に応じます。

とき 12月25日(木)、10時30分～11時30分

ところ 集会室

対象 1歳未満の乳児とその保護者

定員 25組(先着順)

申込方法 11月22日(土)、11時から専用フォームで

申請 千本プラザ

☎0555・9622・3313

申請 長寿福祉課(生きがい推進係)

☎0555・9334・4834

めましんサイクリングツアー

県東部の観光名所など約60kmを巡ります。

とき 12月6日(土)、7時30分～16時

(雨天順延)

集合場所 NUMAZUサイクルステーション 静浦東(口野)

対象 スポーツバイク等で約60km完走できる人

定員 20人(先着順)

申込方法 11月25日(火)、9時から電話または住所、氏名、年齢、電話番号を明記してメールで

※自転車傷害保険に加入の上、参加してください。

※E・バイクのレンタルがあります(有料)。

申請 沼津信用金庫地域創生部

☎0555・9622・6767

申請 ウェブスポーツ課(スポーツ交流係)

☎0555・9334・4843

モンミューゼ沼津
「地図のない旅 白砂勝敏展」

造形美術と音楽を融合させた表現を追求する白砂勝敏さんの作品展です。

とき 11月29日(土)～令和8年1月25日(日)

10時～17時入館は16時30分まで

入館料 大人200円、小・中学生100円

(市内の小・中学生は無料)

休館日 月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日、年末年始

※白砂勝敏さんの楽器演奏にあわせた朗読会も開催します(12月7日(日)、14時から)。

申請 モンミューゼ沼津

☎0555・9522・8711

申請 文化振興課(文化政策室)

☎0555・9334・4812

海上自衛隊艦艇の一般公開

横須賀警備隊の輸送艇2号(LCU

休館日 水曜日、年末年始

申請 重要文化財松城家住宅

☎0558・94・5150

申請 文化振興課(文化財センター)

☎0555・9335・5010

講座・教室

多文化共生ボランティア研修会

「災害時に外国人が直面する課題とボランティアの役割」をテーマに、避難所での外国人支援を通して多文化共生について学びます。

とき 12月7日(日)、14時～16時

ところ 市民文化センター大会議室

講師 松本義弘さん(一財)自治体国際化協会地域国際化推進アドバイザー)

定員 25人程度

申込方法 11月28日(金)までに電話で

申請 地域自治課(多文化共生係)

☎0555・9334・4717

我が家の終活セミナー

実家や自宅を空き家にしないためのポイントや相続の際に気をつけることなどを解説します。

とき 12月4日(木)、14時～15時30分

ところ 市役所8階801会議室

講師 田島友子さん(備はるか代表取締役)

定員 50組程度

申込方法 12月3日(火)までに電話またはメールで

申請 住宅政策課(空き家・耐震対策係)

☎0555・9334・4885

✉juutaku@city.numazu.lg.jp

お掃除講習会

新年を気持ちよく迎えるために、キ

立川笑えもん ニッポン昇進記念落語会
沼津市出身の落語家・立川笑えもんが師匠の立川談笑と、同門の立川晴の輔をゲストに迎えた落語会です。

市民文化センターの催し

立川笑えもん ニッポン昇進記念落語会

沼津市出身の落語家・立川笑えもんが師匠の立川談笑と、同門の立川晴の輔をゲストに迎えた落語会です。

とき 令和8年3月29日(日)、開演14時

ところ 小ホール

入場料 一般14千円、U2512500円

(全席指定、未就学児入場不可)

チケット 12月6日(土)、9時から市民文化センターホームページ、13時から窓口、10時から各指定プレイガイドで発売

2002)を沼津港で一般公開します。
とき 11月30日(日)、9時～11時30分、13時～15時 最終受付は各回終了30分前
ところ 沼津港外港東1号岸壁
※当日、直接会場へどうぞ。
※乗船時の注意事項等の詳細は、ホームページをご覧ください。

申請 自衛隊静岡地方協力本部

☎054・261・3151

申請 総務課

☎0555・9334・4712

沼津eスポーツフェスティバル

様々なタイトルのゲームが楽しめます。

とき 11月30日(日)、11時～17時

ところ キラメッセめまづ多目的ホール

※当日、直接会場へどうぞ。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

申請 沼津eスポーツコミュニティ 小澤さん

☎090・9909・1070

申請 地域自治課(協働推進係)

☎0555・9334・4807

市民文化センターの催し

立川笑えもん ニッポン昇進記念落語会

沼津市出身の落語家・立川笑えもんが師匠の立川談笑と、同門の立川晴の輔をゲストに迎えた落語会です。

とき 令和8年3月29日(日)、開演14時

ところ 小ホール

入場料 一般14千円、U2512500円

(全席指定、未就学児入場不可)

チケット 12月6日(土)、9時から市民文化センターホームページ、13時から窓口、10時から各指定プレイガイドで発売

立川笑えもん ニッポン昇進記念落語会

教室名		開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内 容
大岡地区 会場：大岡地区センター								
アップ・UP体操教室		1/ 8~ 3/19	木	13:30~14:45	40人	2,250円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
からだづくり教室		1/ 8~ 3/19	木	19:00~20:15	30人	2,250円	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど
第五地区 会場：第五地区センター								
柔・酸・筋教室(エアロビ)		1/ 7~ 3/18	水	10:00~11:15	35人	2,250円	中級	エアロビクスで全身持久力の向上を図る
からだづくり教室	Aコース	1/ 8~ 3/19	木	9:20~10:30	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど
	Bコース			10:40~11:50	40人			
アップ・UP体操教室		1/ 8~ 3/19	木	13:00~14:15	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
からだとのえ運動教室		1/ 8~ 3/19	木	14:30~15:45	40人	2,500円	初級	ロコモ予防トレーニングなど
リセットヨガ教室		1/ 9~ 3/13	金	18:00~19:00	35人	2,500円	初級	身体をあるべきところにリセットし心身ともにリラックスするヨガ
フローヨガ教室		1/ 9~ 3/13	金	19:30~20:30	35人	2,500円	中級	呼吸と身体のつながりを流れるように行うヨガ
第一地区 会場：第一地区センター								
からだづくり教室 金曜日コース		1/ 9~ 3/13	金	19:00~20:15	25人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど
からだづくり教室 土曜日コース	Aコース	1/10~ 3/14	土	9:10~10:20	25人	2,500円	初級	筋力トレーニング・ストレッチなど
	Bコース			10:40~11:50	25人		中級	
第二地区 会場：第二地区センター								
リラックスヨガ教室		1/ 7~ 3/11	水	18:00~19:00	30人	2,000円	初級	日々のストレスを軽減し心も体もリラックスしていくヨガ
チェアヨガ教室		1/ 7~ 3/11	水	19:30~20:30	30人	2,000円	初級	日々の疲れを癒やし元気になるヨガ
筋整&シェイプアップ教室		1/ 9~ 3/13	金	19:00~20:15	25人	2,500円	上級	身体を整え引き締めるためのエアロビクス、ボクササイズ、コンディショニングなど
第三地区 会場：第三地区センター								
アップ・UP体操教室	水曜日コース	1/ 7~ 3/18	水	13:30~14:45	45人	2,250円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	木曜日コース	1/ 8~ 3/19	木		45人	2,500円	初~中級	
大平地区 会場：大平地区センター								
アップ・UP体操教室		1/ 7~ 3/18	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
男性健康づくり教室		1/ 9~ 3/13	金	10:00~11:15	30人	2,500円	初級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど
静浦地区 会場：静浦地区センター								
アップ・UP体操教室		1/ 9~ 3/13	金	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
内浦地区 会場：内浦地区センター								
からだとのえ運動教室		1/ 9~ 3/13	金	10:00~11:15	40人	2,500円	初級	ロコモ予防トレーニングなど
戸田地区 会場：戸田地区センター								
アップ・UP体操教室		1/ 9~ 3/13	金	13:30~14:45	30人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など

体力づくり・健康づくり教室、スポーツ教室

対 象 市内に住むか通勤・通学する人

と ころ 香陵アリーナ

申込方法 ①11月15日(土)、10時~12月1日(月)、21時にホームページにある専用フォームで
②12月1日(月)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に教室名(クラス)、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号を明記して郵送(必着)

※①の人は、受講決定通知のメール(@bizmanager.jp)を受信可能にしてください。

※弓道・女性弓道教室に申込の人は弓道歴・段位を記入してください。

※参加の可否及び参加料の納入については12月10日(水)以降に、はがきまたはメールでご案内します。

☎香陵アリーナ ☎410-0832 御幸町15-1 ☎055-928-5231



ホームページ

体力づくり・健康づくり教室

教室名	期 間	曜日	時 間	定員	回数	参加料	対 象	内 容
女性体操教室	月曜日クラス	1/ 5~ 3/30	月	10:00~11:30	50人	9回	4,500円	18歳以上の女性 初心者にも手軽にできるエアロビクス、ストレッチ
	水曜日クラス	1/ 7~ 3/18	水		50人	10回	5,000円	
	木曜日クラス	1/15~ 3/19	木		50人	9回	4,500円	

各種スポーツ教室 参加者募集！



◆いずれも

※親子体力づくり教室以外は、未就学児を連れての参加はできません。

※医師から運動を禁止されている人は参加できません。

※自身で傷害保険に加入の上、参加してください。

※申込多数の場合は抽選です。

☎ウィズスポーツ課 ☎055-934-4893



地域体力づくり教室

対 象 市内に住む18歳以上の人

申込方法 ①11月28日(金)、17時までに市ホームページにある専用フォームで

②11月28日(金)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に会場名、教室名、氏名(フリガナ)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号を明記して郵送(必着)

※運動レベル…初級：運動不足解消、初~中級：健康増進、中級：体力維持、上級：体力向上

※「女性・美エクスサイズ教室」、「アップ・UP体操教室」、「ヨガ教室」は、各1教室の申込です。

※はがき1枚につき1教室の申込です。

※締切後、定員に満たない場合は、再募集をすることがあります。

※参加の可否及び参加料の納入については12月4日(水)以降に、はがきまたは市ホームページでご案内します。

☎ウィズスポーツ課 ☎410-8601 沼津市役所



市ホームページ
各種教室

教室名		開催期間	曜日	時間	定員	参加料	レベル	内 容
原地区 会場：原地区センター								
女性・美エクササイズ教室	Aコース	1/ 6~ 3/24	火	9:20~10:35	45人	2,250円	中級 初級	エアロビクス・リンパストレッチなど
	Bコース			10:45~12:00	45人			
アップ・UP体操教室	水曜日コース	1/ 7~ 3/18	水	13:30~14:45	80人	2,500円	初~中級 初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	木曜日コース	1/ 8~ 3/19	木		80人			
浮島地区 会場：浮島地区センター								
アップ・UP体操教室		1/ 6~ 3/24	火	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
愛鷹地区 会場：愛鷹地区センター								
アップ・UP体操教室		1/ 8~ 3/19	木	13:30~14:45	40人	2,500円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
今沢地区 会場：今沢地区センター ※車で来場できません。								
からだづくり教室		1/ 6~ 3/24	火	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど
アップ・UP体操教室	水曜日コース	1/ 7~ 3/18	水	13:30~14:45	30人	2,500円	初級 初~中級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	木曜日コース	1/ 8~ 3/19	木		30人			
片浜地区 会場：片浜地区センター								
柔・酸・筋教室(筋トレ)		1/ 7~ 3/18	水	10:00~11:15	40人	2,500円	中級	筋トレで全身の筋力強化を図る
男性健康づくり教室		1/ 8~ 3/19	木		40人	2,500円	初級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)・ストレッチなど
金岡地区 会場：金岡地区センター								
柔・酸・筋教室(ヨガ)		1/ 7~ 3/18	水	10:00~11:15	30人	2,500円	中級	ヨガで柔軟性の向上を図る
脚力改善教室		1/ 7~ 3/18	水	13:30~14:45	40人	2,500円	初~中級	歩行運動・バランストレーニングなど
メンテナンスヨガ教室	Aコース	1/ 8~ 3/19	木	18:30~19:30	30人	2,000円	初~中級	経絡とハタヨガで心と身体のバランスをととのえるヨガ
	Bコース			19:45~20:45	30人			
アップ・UP体操教室		1/ 9~ 3/13	金	13:30~14:45	40人	2,250円	初級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
門池地区 会場：門池地区センター								
からだづくり教室		1/ 7~ 3/18	水	10:00~11:15	40人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど
フローピラティス教室		1/ 8~ 3/19	木	19:30~20:45	30人	2,250円	中級	音楽に合わせてピラティスの動きでエクササイズ
アップ・UP体操教室	Aコース	1/ 9~ 3/13	金	13:00~14:15	40人	2,500円	初級 初~中級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など
	Bコース			14:30~15:45	40人			

救急協力医

11月15日(土)～12月5日(金)

協力医は変更となる場合があります
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



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
11月	15 (土)	池田病院 986-1212 長泉町本宿	ウィンザークリニック 050-3145-1236 三島市谷田	池田病院 986-1212 長泉町本宿		
		勝呂医院 962-3083 千本中町			西方外科 921-1333 共栄町	
16 (日)		小林医院 966-7700 今沢	よざ小児科 967-5722 原	遠藤医院 997-0533 裾野市葛山		
		遠藤医院 997-0533 裾野市葛山				
17 (月)		田沢医院 962-1205 大手町	杉谷小児科 923-6543 筒井町	田沢医院 962-1205 大手町		
18 (火)		あきやまクリニック 986-6000 長泉町下土狩	18時～ 三島メディカル 972-0711 三島市南本町	大沢医院 931-1019 御幸町		
19 (水)		つばきクリニック 955-4600 長泉町中土狩	みらいえ 924-1111 高島本町	桑名眼科脳神経 975-2200 清水町久米田		
20 (木)		ひらまクリニック 986-7834 長泉町桜堤	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	池田病院 986-1212 長泉町本宿		
21 (金)		花クリニック 987-9145 長泉町下土狩	すずきファミリー 960-0333 一本松	徳倉なかにし整形 941-6868 清水町徳倉		
22 (土)		さとやま整形外科内科 939-8031 東原	杉谷小児科 923-6543 筒井町	つばきクリニック 955-4600 長泉町中土狩		
		御成橋栄クリニック 952-2525 八幡町			駿東整形 922-8855 高沢町	
23 (日)		森本クリニック 976-5221 長泉町竹原	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	鈴木(州)医院 993-0430 裾野市佐野		
		大坂屋クリニック 995-3100 裾野市佐野				
		さわだクリニック 921-1711 西沢田		さとやま整形外科内科 939-8031 東原		
24 (月)		ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田	9時～ 三島メディカル 972-0711 三島市南本町	遠藤クリニック 975-8801 清水町久米田		
		大庭クリニック 995-1123 裾野市佐野				
25 (火)		おぐち医院 992-6611 裾野市深良	18時～ 三島メディカル 972-0711 三島市南本町	沼津整形 921-3791 共栄町		
26 (水)		杉山(茂)医院 992-0028 裾野市平松	杉谷小児科 923-6543 筒井町	おおしろクリニック 976-0027 清水町堂庭		
27 (木)		森岡医院 962-1084 大岡	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	池田病院 986-1212 長泉町本宿		
28 (金)		エイル裾野クリニック 955-5088 裾野市岩波	よざ小児科 967-5722 原	西方外科 921-1333 共栄町		
29 (土)		沼津リハビリテーション 931-1911 上香貫曼陀ヶ原	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	五十嵐クリニック 934-6700 志下		
		森医院 966-2017 石川		山本整形外科 989-8111 長泉町南一色		
30 (日)		べっくクリニック 921-1300 西沢田	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	まのクリニック 935-1515 下香貫塩満		
		さくら胃腸科 994-1008 裾野市御宿				
12月	1 (月)	愛鷹クリニック 967-3711 今沢	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	田沢医院 962-1205 大手町		
	2 (火)	岩淵内科医院 951-4579 添地町	18時～ 三島メディカル 972-0711 三島市南本町	ゆうあいクリニック 969-2777 西椎路		
	3 (水)	望月医院 931-5362 下香貫宮脇	みらいえ 924-1111 高島本町	白石医院 951-4593 市道町		
	4 (木)	小林内科医院 921-2165 米山町	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿		
	5 (金)	とりいクリニック 960-8007 杉崎町	すずきファミリー 960-0333 一本松	萩野クリニック 966-7111 根古屋		

耳鼻科	11月16(日) わかばやし耳鼻咽喉科 933-3311 御幸町	23(祝) たかひろ耳鼻咽喉科 0545-66-5100 富士市宮島	24(休) さわだの森耳鼻咽喉科 929-8787 西沢田
	8時～17時 30(日) 本橋耳鼻咽喉科 972-1133 三島市東本町		

眼科	11月16(日) みつい眼科 992-5555 裾野市茶畑	23(祝) むらまつ眼科 993-8855 裾野市深良	24(休) あいあい眼科 967-7715 原
	8時～17時 30(日) ながい眼科 957-3020 三島市文教町		

産婦人科	11月16(日) 武田産婦人科 0545-63-5122 富士市宮島	23(祝) かめき岩端医院 932-8189 下香貫前原	24(休) 安達産婦人科 976-0341 三島市寿町
	8時～17時 30(日) たむらレディース 0545-65-7777 富士市米之宮町		

歯科	11月16(日) れいこ歯科 923-8388 高沢町	23(祝) 庵原町中歯科医院 969-1000 原町中	24(休) 池田歯科医院 929-2000 北高島町
	9時～17時 30(日) いしわた歯科医院 962-2124 大手町		

夜間や休日の病気やけがで
受診するべきか迷ったとき
はこちらへ

概ね15歳以上

こども

近隣市町の協力医についてはこちらへ

救急安心電話相談窓口 ☎#7119または ☎054-204-7119

静岡こども救急電話相談 ☎#8000または ☎054-201-9910

厚生労働省医療情報ネット ☎0570-000-692

沼津夜間救急医療センター ☎926-8699 ※お間違いのないよう ご注意ください。		日の出町1-15
内 科	小 児 科	外 科
平 日 20時30分～翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時～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	平 日 20時30分～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 沼津市(戸田地区を除く) ☎055-926-0119 戸田地区☎0558-77-2000

体力づくり・健康づくり教室										
教 室 名		期 間	曜 日	時 間	定員	回数	参加費	対 象	内 容	
ボディ バランス 教室	月曜日クラス	1/ 5~ 3/30	月	10:00~11:30	30人	9回	4,500円	18歳以上の人	筋力・体幹・バランストレ ーニング	
	水曜日クラス	1/ 7~ 3/18	水	14:30~15:45	30人	10回	5,000円			
トレーニングスタート教室		1/ 6~ 3/17	火	15:00~16:30	10人	10回	5,000円	18歳以上の人	トレーニング室でマシント レーニング	
親子体力 づくり 教室	4・5・6歳 クラス	1/ 6~ 3/17	火	15:30~16:30	30組	10回	親子1組 5,000円	4～6歳の子とその保護者	マット、跳び箱、ボールな どを活用した運動	
	3歳クラス	1/15~ 3/19	木	10:00~11:00	30組	9回	親子1組 4,500円	3歳の子とその保護者	親子体操、リズム運動など	
	父子ふれあい クラス	1/17~ 3/21	土	10:00~11:00	30組	8回	親子1組 4,000円	4～6歳の子とその保護者	親子体操、リズム運動など	
コンディショニング教室		1/ 6~ 3/17	火	19:00~20:30	25人	10回	5,000円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレ ッチ・筋トレなど	
脚力アップ教室		1/ 7~ 3/18	水	12:45~14:00	30人	10回	5,000円	60歳以上の人	ウォーキングやバランスト レーニングなど	
健康体操教室		1/15~ 3/19	木	13:30~15:00	40人	9回	4,500円	60歳以上の人	ストレッチ・筋力トレー ニング・リズム運動など	
ロコモ 予防教室	木曜日クラス	1/15~ 3/19	木	13:30~14:45	40人	9回	4,500円	50歳以上の人	腰痛・膝痛予防のためのス トレッチ、筋トレなど	
	金曜日クラス	1/16~ 3/13	金	13:30~14:45	30人	8回	4,000円			
小学生体育教室		1/15~ 3/19	木	17:00~18:00	30人	9回	4,500円	運動が苦手な小学校1・ 2年生	跳び箱・鉄棒・マット運動・ 走り方	
軽スポーツ教室		1/15~ 3/19	木	19:00~20:30	20人	9回	4,500円	18歳以上の人	ソフトバレー・バドミント ンなど	
女性フィットネス教室		1/16~ 3/13	金	19:00~20:30	30人	8回	4,000円	18歳以上の女性	ストレッチポールなどを用 いたフィットネス	

スポーツ教室										
教室名		期間	曜日	時間	定員	回数	参加費	対 象	内 容	
空手道教室(糸東流)		1/ 5~ 3/30	月	18:30~20:00	20人	9回	4,500円	小学生以上の初心者	基本動作、作法、形	
居合道教室		1/ 6~ 3/17	火	19:30~21:00	40人	10回	3,000円	中学生以上の人	基本動作、礼法、帯刀など	
女性弓道 教室 (週2回)	未経験クラス	1/ 6~ 3/24	火・木	10:00~11:30	10人	20回	5,000円	18歳以上の女性 (未経験者)	基本動作、的前射、作法	
	初心者クラス				15人			18歳以上の女性 (初心者~武段)		
弓道教室 (週2回)	未経験クラス	1/ 6~ 3/31	火・金	18:30~20:30	10人	20回	6,000円	中学生以上の人 (未経験者)	基本動作、的前射、作法	
	初心者クラス				15人			中学生以上の人 (初心者~武段)		
剣道教室(週2回)		1/ 6~ 3/31	火	18:15~19:15	40人	20回	5,000円	小学生以上の人	基本動作、竹刀稽古、作法	
			金	18:15~20:30						
ソフト テニス 教室	初級	1/ 7~ 3/18	水	18:15~19:15	15人	10回	3,500円	小学校3年生~中学校 1年生	基本技術、ルール、ゲーム、 マナー	
	中級			19:15~21:00	20人		4,000円	中学生以上の人		
ジュニアバドミントン教室 (初級)		1/15~ 3/19	木	17:00~18:15	15人	9回	4,500円	小学生の初級者	上達を目指す人向けの基本 技術練習、ルール、ゲーム、 マナーなど	
ジュニアバドミントン教室 (中級)				18:20~19:35	15人			小学生の中級者 (経験1年以上)		
バドミントン教室				19:40~21:00	30人			高校生以上の初級者		
卓球教室		1/15~ 3/19	木	18:30~20:30	24人	9回	4,500円	小学校3年生~中学生	基本技術、ルール、ゲーム、 マナー	
					30人			高校生以上の人		
テニス教室		1/16~ 3/13	金	18:30~19:30	15人	8回	3,200円	5歳~小学生の初心者	基本技術、ルール、ゲーム、 マナー	
				19:40~21:00	15人		4,000円	中学生以上の初心者		
レディース バドミントン教室		1/16~ 3/13	金	9:30~11:30	25人	8回	4,000円	18歳以上の女性	基本技術、ルール、ゲーム、 マナー	
合気道教室		12/28~3/22	日	9:30~11:30	20人	8回	4,000円	中学生以上の人	基本技、捌き、受身の習得	
フェンシング教室		1/17~ 3/21	土	18:00~20:30	40人	8回	4,000円	小学校2年生~中学生	基本技術、ルール、ゲーム、 ファイティング	

沼津で活躍する人を紹介するコーナー

クローズ
close up
アップ!!

沼津人



File.08

11月に開催される国際的なきこえない・きこえにくい人のためのオリンピック、東京2025デフリンピックに陸上競技やり投げ日本代表として出場する沼津市在住の高橋さんにお話を伺いました。



S M B C 日興証券株式会社所属
東京2025デフリンピック陸上競技やり投げ
高橋 渚 さん

●陸上競技を始めたきっかけは？

小学生での陸上大会出場です。中学で砲丸投げに出会い、高校から本格的に始めました。砲丸投げの記録が伸びず、やり投げに挑戦し記録が伸びたのが楽しくて続けています。

●デフリンピックへの意気込みを教えてください！

生まれつき耳がきこえない私にとってデフリンピックの舞台に立てることは大きな誇りです。日本で初開催される「東京2025デフリンピック」という特別な大会で、メダルを目指して全力で挑み、きこえない子供たちに“夢は叶えられる”という姿を見せたいですね。市民の皆さんにもデフリンピックを知って、応援してもらえたら嬉しいです。

まちなかで、もしきこえない人に会ったら、驚かずにスマホなどを使って話しかけてみてください。その小さな一歩が、きっと新しいつながりになります。



提供：一般社団法人日本デフ陸上競技協会

12月 市民文化センター・プラサ ヴェルデ・香陵アリーナの主な催し

☎=入場無料 ☎=有料(料金等詳細についてはお問い合わせください)

※催しは変更される場合があります。

市民文化センター ☎055-932-6111		★=大ホール 小=小ホール	※休館日15日(月)・29日(月)～31日(火)
6(土)	小第38回沼津市「障害者週間」市民の集い 13時～16時 ☎	19(金)	★第16回飛龍高等学校和太鼓部、音楽部 合同演奏会 18時30分～20時30分 ☎
7(日)	小2025 GLORY 発表会 13時～15時 ☎	20(土)	小沼津香陵ライオンズクラブ 50周年記念講演 14時～16時 ☎
12(金)	小双葉幼稚園 生活発表会 9時30分～11時 ☎	21(日)	★富士通沼津吹奏楽団 クリスマスチャリティーコンサート2025 13時30分～15時30分 ☎
13(土)	小ハンドベル・クリスマス・コンサート 14時～15時20分 ☎	26(金)	★沼津商業高校吹奏楽部 第65回定期演奏会 17時30分～20時15分 ☎
14(日)	★第1950回トヨタコミュニティコンサート オペラ「ヘンゼルとグレーテル」～子どもも大人もみんなで楽しむ沼響オペラ～ 14時～16時 ☎		

プラサ ヴェルデ		☎055-920-4100	A・B＝コンベンションホール A・B ※休館日 4日(木)・29日(月)～31日(水) 多＝多目的ホール(キラメッセぬまづ) キ＝市民ギャラリー	
13(土)	B 静岡がんセンター公開講座 2025 13時～15時30分 無		20(土)～25(木)	キ 静岡県立沼津西高等学校芸術科美術専攻第21期卒業作品展 および 1、2 年生展 9 時 30 分～18 時(最終日は 14 時まで) 無
14(日)	A 令和 7 年度 Let's go 歯ッピーチェック日曜健診会 & 生涯を通じた健康相談会 9 時 15 分～11 時 45 分 無 多 第 56 回沼津農林まつり 9 時 30 分～14 時 無		21(日)	多 蹴拳 46 ～ Joe Tsuchiya Festival ～ 11 時～15 時 有

香陵アリーナ		☎055-928-5231	🏊=スポーツアリーナ 🏟=多目的アリーナ	
6(土)・7(日)	🏊東レアローズ静岡【ホームゲーム】 VSサントリーサンパース			
	大阪 14時5分から 🏟			

