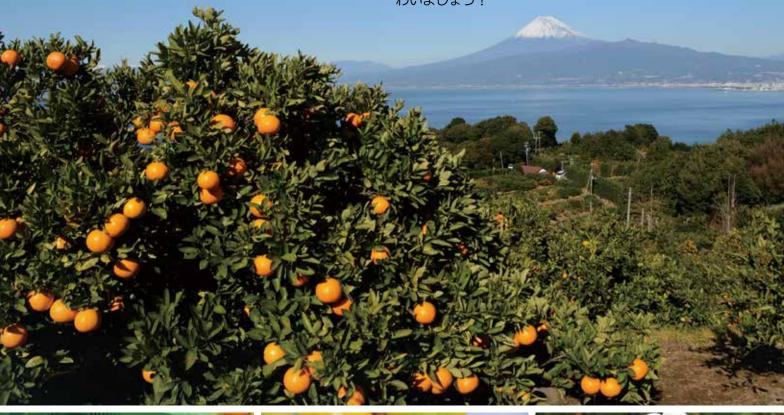




## みかんの季節が やってきた

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!











## 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!



職員の給与等に

詳細は、

ホームページを

ご覧ください。

**2**055-934-470

## 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·勤勉手当	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	大学卒	225,600円	総合職:230,000円 一般職:220,000円
1」以明	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

工 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

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	100万	80万	72万	60万	53万	49万
月額	5千円	円	5千円	円	7千円	3千円
期末手当(令和6年度支給割合)		副議長、	議員は		期 4.	
	又和發	は、給料	斗・報酬	月谼×	.Z×文i	ā制合

## 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				免職、		
环川	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。離職は令和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)

	分图	艮処分	者		懲戒処分者					
降給	降任	休職	免職	合計	戒告	減給	停職	亨職 免職		
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

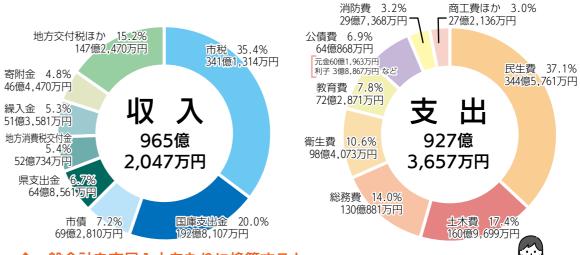
全職種において実施しました。

## 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 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 i	部	
一般家	マ 庭	沼泽	≢市の−	一般会計
		市税	など	5,107,932万円
給料など	398,000円	国・県支出	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
	ג סוו	_±	ш	

合 計	398,000円	合 計	9,652,047万円
	収入	一支 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

	支 出 の 部										
一般	家庭	沼津市の一般会計									
食費、		人件費	1,126,369万円								
医療費、	290,865円	扶助費	2,322,760万円								
光熱費など		物件費ほか	3,604,754万円								
ローン返済	26,424円	公債費	640,830万円								
車の購入や 家の修繕	65,107円	投資的経費	1,578,944万円								
合 計	382,396円	合 計	9,273,657万円								

## 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。

## ●市債・企業債等残高の推移(単位:億円)



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。



information

お知らせ

Ŧ

6

広報ぬまづ 2025.11.15 号 広報ぬまづ 2025.11.15 号

## (舞台をお祝) いの

10周生涯学習課 **☎**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日回 (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 広報ぬまづ 📴

※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 区の二十歳の集いに出席を希望する人

校	X	開始時刻	ところ				
第	_		沼津リバーサイドホテル				
第	=		千本プラザ				
第	Ξ		第三地区センター				
第	兀		第四地区センター				
第	五		第五地区センター				
金	畄		金岡地区センター				
大	畄		大岡中学校体育館				
愛	鷹	10時	愛鷹中学校体育館				
片	浜	10114	片浜地区センター				
今	沢		今沢中学校体育館				
大	<del>1</del>		大平地区センター				
静	浦		静浦地区センター				
長井	長井崎		内浦地区センター				
原	京		原地区センター				
浮	島		浮島地区センター				
門	池		門池地区センター				
戸	H	11時	戸田地区センター				

## 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)



智促状 ....

ところ 市役所 3 階市議会本会議場

information お知らせ

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。

方

税

法

等

ī

基

づ

く滞

納

処

分

の

流 n

## <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 一スが増えています。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「捜索」を行うこともあります。



財産調査や差し押さえ等の滞納処分は、法 令に基づき行われるもので、滞納者に事前 に告知することなく行うことができます。

## 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。

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、捜索を行い ます。

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。

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。

## <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。



## ※ 20 しずおか市町対抗駅伝

◆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



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	韮山高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 SMASH
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		

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

**2**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。









ħ	定員	参加料	
スト)	10人	1,500円 (材料費)	

とき	ところ	講座名	講師	定員	参加料
12/6(±) 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)
12/12億 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生) 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)	髙嶋一孝 (髙嶋酒造㈱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	舛本佳奈子 (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。

側間㈱SBSプロモーション **2**055-952-1551

沼津市 の誇 り

information

お知らせ

## を応 を 援 な よう

📵ウィズスポーツ課

講座∙教室

## な出会 も 仲間 いも を見 つけよう

**個生涯学習課 2**055-934-487

**2055-934-473** 

市税は納期内に納めましょう11月・12月は県下一斉の滞納整理強化月間です

・12月は県下一斉の滞納整理強化月間です



## 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 ってみたい!」と笑顔が弾けていました。



## 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日旧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 yasuhiro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と視認性が高まり、より効果的です。

**⑮広報課** ☎055-934-4703

広報ぬまづ 2025.11.15 号

ところ

富士川楽座フジヤマギャラリ

## 催

ゆかりの地を追って-」「駿豆綺譚 - 頼朝&曽我五市連携富嶽綺譚出張展 富士市で開催中の「富嶽綺譚 頼朝&曽我 ·我展 兄示 弟

参加料

ح 兄弟と巡るデジタル史跡ラリ する史跡や伝承の残る場所を紹介します。 富士・沼津・三島・伊豆の国・富士宮の関連 11月22日出~12月21日(1)、10時~17時 にあわせて

◆ギャラリートーク (富士市岩淵)

※期間中、 き 11月22日出、12月13日出、13時~14時

☎055・935・5010
調問中、直接会場へどうぞ。

男女共同参画や多様な視点で避難所

難所運営ワークショップ女共同参画の視点から考える

と き 運営について学びましょう。 令和8年1 ·月18日间、14時~16時30分

ところ 市民文化センター 大会議室 

申込方法 11月25日仪、8時30分~12月22日月 50人 (先着順)

⊕⊕危機管理課(危機管理係) 17時に専用フォームまたは電話で **2**055 · 934 · 4758

合き 令和8年1月31日出、8時30分~14 8時30分に市役所正面玄関前

おとなのための食育体験ツアー

プチヴェ 沼津茶の茶畑見学及び試飲、 ル等の収穫体験、

保護者同伴) 市内に住む人(中学生以下

500円(中学生以下は無料) 25人(申込多数の場合は抽選)

11月30日回までに ムだ 

⊕ 豊農林農地課(農林振興係) **2**055 · 934 · 4751

沼津市人 (権の花パネ) ター作品展バネル・

12月4日~10日は「人権週間」です。

写真等でまとめたパネルを展示します。 ことの大切さ」がテーマのポスター と き 12月1日月~5日蛍、8時30 市内の小学生が作成した「人権を守る 人権の花「ひまわり」を栽培する過程を غ

市役所1階多目的スペース ら、最終日は16時まで)

分~17時15分(初日は12時か

※期間中、直接会場へどうぞ。

過生活安心課(市民相談センター) \$055·934·4700

# ぬまづ「竹★ピカ」プロジェクト

と き 224本を商店街で夕方から点灯します。 市内外の子供たちが製作した竹灯ろう 沼津新仲見世商店街(大手町) 11月15日出~

@(一社)沼津青年会議所

**2**055 · 955 · 6007

◎商工振興課(商工係)

# ミニ門松ワー

ところ と き 沼津御用邸記念公園新主馬 ①10時~12時②13時~ 小学生以上の人(小学生は保護者同伴)

各6人(先着順)

定員

20人 (先着順)

約0㎞完走できる人

11月22日出、9時から専用フ ムまたは電話で

※自転車傷害保険に加入の上、参加してください。

番号を明記してメ

ルで

氏名、

年齢、

電話

9時から電話ま

治津御用邸記念公園 回じに可お問い合わせください。 はままずり・プで参加を希望する場 温泉 (株)

●●沼津御用邸記念公園

₿緑地公園課(利用推進係) **2**055 · 934 · 4796

# D A Y

ところ と き 話・質問コーナーでは発育等の相談に応じます。 労りましょう。聖隷沼津病院小児科医による講 集会室 12月25日休、 10時30分~ 11時30分

ら専用フォームで

専用フォーム

●●干本プラザ

**☎**055 · 962 · 3313

**2**055 · 934 · 4834

ぬましんサイクリングツア

ŧ 12月6日出、 7時30分~

参加料 3千円(材料費他)

ープで参加を希望する場

※グル・

. 0005

## ベビー&ママヨガー本プラザ赤ちゃん

赤ちゃんと一緒にできるヨガでママの身体も

25組(先着順) 歳未満の乳児とその保護者

月22日(土)、 . 時 か 

◎長寿福祉課(生きがい推進係)

県東部の観光名所など約0㎞を巡ります

クショップ 集合場所

12月14日日・20日出・21日日

専用フォーム

**※** E

⊕過沼津信用金庫地域創生部 バイクのレンタルがあります(有料) Nkeiei@numashin.co.jp **☎**055·962·6767

図のな 図のない旅 **2**055 · 934 · 4843

⑩ウィズスポーツ課(スポーツ交流係)

造形美術と音楽を融合させた表現を 白砂勝敏展」

追求する白砂勝敏さんの作品展です。

入館料 と き 大人200円、小・中学生100円 10時~17時(入館は16時30分まで) (市内の小・中学生は無料) 月25日(1)、

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 過モン ミュゼ沼津 会も開催します(12月7日回、 14時から)。

⊕文化振興課(文化政策室) **2**055 · 952 · 871

**2**055⋅934⋅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

・ 1月20日日、9時~11時30分、13時2002)を沼津港で一般公開します。 沼津港外港東1号岸壁 ,15時(最終受付は各回終了30分前)

ホームページをご覧ください。回る常回※乗船時の注意事項等の詳細は、これを必要が当日、直接会場へどうぞ。回じない

●自衛隊静岡地方協力本部

**2**054 · 261 · 3151

**☎**055 · 934 · 4712

沼津eスポーツフェスティバル

ところ ※当日、直接会場へどうぞ。 様々なタイトルのゲー キラメッセぬまづ多目的ホール 11月30日(1)、11時~17時 ムが楽しめます。

ご覧ください。 ームページを

◎沼津eスポーツコミュニティ 小澤さん

彎地域自治課(協働推進係) **2**090 · 9909 · 1070

**2**055 · 934 · 4807

市民文化センター ・の催し

\*·沼津市戸田×松崎町

見どころ満載

スタンプラリー

輔をゲストに迎えた落語会です **☆立川笑えもん 二ツ目昇進記念落語会** 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 令和8年3月20日(開演14時

ルグッズ等を贈呈します。 連続なりスタンプを集めると、先着でオリジナ

戸田と松崎町にある4施設に設置の

ところ

入場料 12月6日出、9時から市民文化セン(全席指定、未就学児入場不可) 一般=4千円、 10時から各指定プレイガイドで発売 ムページ、13時から窓口、 U25 II 2 5 0 0 円

**時** 間 ○

※詳細は、ホ ※期間中、

ムページをご覧ください

と き

- 、直接会場へどうぞ。 - 、直接会場へどうぞ。 - ではない。 - ではない。

令和8年2月28日出まで

ところ

大人300円、小・中学生100円 重要文化財松城家住宅(戸田) 9時~16時30分(最終入場16時) 申 参加 対 大 法 ※詳細は、 と き \*\*高足力ニ面絵付け体験 ※期間中、 ح 資料等を展示します。 ※期間中、 ところ 売のほか、 **☆**松城家ゆかりの品々展示会 ے غ **里要文化財松城家住宅の催し** 松城家に伝わる調度品や文書、写真 ◎文化振興課(文化政策室) ◎市民文化センター ご覧ください。 令和8年1月31日出まで 展示室 電話または直接会場で 500円(材料費) 革小物、陶芸、ぬいぐるみ等 令和8年1 12月12日金~14日回、 **2**055 · 934 · 4812 **2**055 · 932 · 611 ホ 直接会場へどうぞ。 ワークショップもあります。 直接会場へどうぞ。 ムページを 月31日出まで 10時~15時

多文化共生ボランティア研修会

ティアの役割」をテーマに、避難所での外国 ح 人支援を通して多文化共生について学びます 「災害時に外国人が直面する課題とボラン ₹ 12月7日(1)、 14 時 〈

ところ 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) 市民文化センター -大会議室

25人程度 11月28日 金までに電話で

⊕過地域自治課(多文化共生係) **2**055 · 934 · 4717

我が家の終活セミナー

と き や相続の際に気をつけることなどを解説します。 実家や自宅を空き家にしないためのポイント 12月4日休、14時~15時30分

ところ 50組程度 田島友子さん (㈱はるかぜ代表取締役) 市役所8階801 -会議室

●●住宅政策課(空き家・耐震対策係) 12月3日)水までに電話またはメールで **■** juutaku@city.numazu.lg.jp **☎**055 · 934 · 4885

新年を気持ちよく迎えるために、

除方法を学びませんか。 ッチン・お風呂・窓ガラスを中心に掃

ところ と き 高齢者就業センター研修ルー 12月10日/水、 ム海(干本プラザ内) 13時30分~15時

◎文化振興課(文化財センター)

**2**0558 · 94 · 5150

**3**055 · 935 · 5010

座·教室

❶疊重要文化財松城家住宅

水曜日、年末年始

源馬裕子さん(ハウスクリー

ニング技能士)

定対

20人 (先着順)

9時から電話で

□過沼津市シルバーー 人材センター

**2**055 · 964 · 1153

◎長寿福祉課(生きがい推進係) **2**055 · 934 · 4834

十本プラザ フラ窯の個 の個性派を作ろう」の陶芸教室(第二期)

ح き ①12月13日出②20日出③令和 8年1月10日出④17日出⑤ 10日出 417日出 524

ところ 陶芸室

内 ④蚊取り線香たて⑤ランプシェード ①トースト皿②陶かご③ミニ盆栽鉢

参 定 対 講加 料 員 象 師 18歳以上の人(高校生を除く) 井原正利さん(陶晃会会員)

各千円(材料費他) 各10人(申込多数の場合は抽選)

※初めて参加する人優先です。 人につき1講座の申込です。 までに電話または11月28日金、17時

専用フォ・

ムで

☎055・934・4834 **☎**055 · 962 · 3313

広報ぬまづ 2025.11.15 号

●●千本プラザ

広報ぬまづ 2025.11.15 号

ション静浦東(口野) NUMAZUサイクルステ ツバイク等で 🕶

(雨天順延)

# **入門講座** 技術系災害ボランティア

ボランティアについて学ぶ講座です。 水害発生時に家屋の床下作業をする 12月6日出、9時30分~12時30分

申込方法 ところ 12月3日似までに30人程度 サンウェルぬまづ多目的ホー

電話、メールまた

は専用フォー ムで 専用フォーム

参加料

各30人(先着順)

小学生以上の人 (富士宮市根原)

申込期限

各開催日の1週間前

(11 月 22

送迎=4千円 (保険料他)

日出開催のみ、3日前)

※詳細は、ホ

※送迎は先着10人までです。

☆055·922·1500 info@numazu-shakyo.jp

## 国連外国語講座(英語) ●福祉企画課 **2**055 · 934 · 4824

③ 中級 表現力を高め、自然な英語を目指す② 初中級 実用的に使えるフレーズを増やす ①令和8年1月13日 ~ 3 月 17

と こ ろ 間 沼津労政会館(高島本町) 18時45分~20時45分 月27日の金曜日(祝日を除く) 19日の木曜日③1月16日~3

日の火曜日②1月15日~3月

と き

に楽しめるテニス教室です。

軽くて大きなボールを使用し、気軽

初心者向けジュニアテニス教室

受講料 各20人(先着順) 各2万円(教材費別)

参 定 加 員

各50人(先着順)

保護者同伴)

対 象 ところ

5歳~中学生(小学生以下は香陵アリーナ多目的アリーナ

12時、午後の部=14時~16時 12月14日(日)、午前の部=10時

12月12日金

⊕圓(公財)静岡県国際交流協会 **2**054 · 202 · 3411

込方法等の詳細は、お問い合わせください

∰地域自治課(多文化共生係)

## スケ

と き ①11月22日出、12月20日出、令和8年 2月28日出、3月20日稅②2月21日出

県立朝霧野外活動センター ①9時~1時30分②13時30分~16時





◎長寿福祉課(高齢者支援係)

**2**055 · 934 · 4835

**2**055 · 9N8 · 5N31

⊕⊕香陵アリーナ

ムまたは電話で

ところ 清水町温水プールわくわく 11時30分③19時15分~20時15分

過ウィズスポーツ課(市民スポーツ係) ☎090・4213・9107

**2**055 · 934 · 4875

⊕⑩沼津市スケート協会事務局 常峯さん

ムページをご覧ください

11月30日(必着)

稲葉さん 7

各500円(保険料) 11月24日(株からホ ムで ムページ

⊕過沼津テニス協会 佐野さん **2**090 · 1473 · 2267 にある専用フォ

申込方法 参加料

過ウィズスポーツ課(管理・指導係)

ところ サンウェルぬまづ多目的ホ

①9時15分~10時15分②10時30分

と き ZUMBA®を行います。 音楽にあわせて楽しく身体を動かす 12月18日休、 14 時 16 時

ら運動を禁止されていない人

⑩ウィズスポーツ課(市民スポーツ係)

## 水泳教室

内 容 (清水町柿田)

各20人(申込多数の場合は抽選)

往復はがきの往信面に受講希望 年齢・電話番号、返信面に参加 コース・住所・氏名(ふりがな)・ ①②4900円③7千円(保険料他) 者の住所・氏名を明記して郵送

※詳細は

**過沼津鳶職組合** 

山本さん

**3**055 · 934 · 4893

# 中級者向け、第1期シニア向けスポーツ体験教室

申込方法

までに専用フォー 250人(申込多数の場合は抽選)

専用フォーム

広報ぬまづ 2025.11.15 号

員

初級者(午前) 23日の月曜日(全7回)中級者(午前) 令和8年1月5日~3月 水曜日(全10回) 1月7日~3月18日の

①クロール・背泳ぎ・平泳ぎ

①②18歳以上の人③中学生以上の人 ②③25m泳げるようにする で25m以上泳げるようにする

統芸能「梯子乗り」の乗り子を募集し

新 年 1

月6日巛に市内各地で行う伝

す。そそり立つ梯子の上で、

遠見や

艘などの技を披露してみませんか。

12月から始まる練習に参加できる人

お問い合わせください。

新年「梯子乗り」の乗り子

**2**090 · 4218 · 2719

市内に住む65歳以上で、医師か

お知らせ

○観光戦略課(観光交流係)

**2**090 · 1620 · 8951

修学資金等貸付(無利子)ひとり親家庭のための静岡県

費等や入学に際しての被服等の購入費 の修学に必要な授業料、 高校以上(短大・専修学校等も含む) 教材費、交通

と き のための貸付を行います ◆申請書配布・説明(母または父のみ) 12月1日 月以降の8時30分

時(土・日曜日を除く

、30分程度)

## 申込方法 11月25日似、8時30分から電話で ⊕⑩救急ワークステーション

## 市民伝言板

# ~ヘダ号建造の最新調査報告~第8回ヘダ号シンポジウム

○水産海浜課(水産海浜係)

送055・94%・2229

**3**055 · 943 · 2223

ンポジウムです。 ヘダ号建造170周年を記念したシ

と き 12月6日出、13時30分~16時

ところ くるら戸田

橋本敬之さん(江川文庫学芸員)

ダ号再建プロジェクト会) 坂本翔さん、石井秀樹さん

# みんなのポッドキャストフェス

プラリー、トークセッションなど盛りだくさんです。 津の魅力に触れてみませんか。公開収録やスタン 音声配信メディア「ポッドキャスト」を通じて沼 11月30日间、 11 時 〈 16 時

と こ ろ き 沼津仲見世商店街、Barね こと白鳥(大手町)

◎みんなのポッドキャストフェス実

## 津市・ 富士市合同就職面接会

企業10社が参加します。服装自由で、雇 沼津市または富士市内に事業所がある

と き 12月3日水、13時30分~16時 用保険受給中の活動実績にもなります。

ところ 12月2日以、15時までに 沼津商工会議所(米山町)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。 ⊕過商工振興課(労働福祉係)

**2**055 · 934 · 4749

ームページにある専 ムで 16 時 広報ぬまづ

## ところ 慰霊平和塔(香貫山香陵台) **2**055 · 934 · 4824 9時30分~15時 ※詳細は、市ホ ∰農林農地課(農林振興係) ください

過福祉企画課

数料・受講料)を交付しています。 ムページをご覧

## 沼津4漁協じまんセット

申込方法 定員

電話で

20人程度

駿東伊豆消防本部管内に住むか通

の指導者育成講習

勤・通学する上級救命講習修了

と き

12月21日(1)、

9時(

ーション 時~12 時

\*\*普通救命講習—

ところ

救急ワ-

ークステ

(市立病院敷地内)

主に成人に対する心肺蘇生法

AEDの取扱、

止血法及び窒

※詳細は、

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

行委員会 大矢さん

\$080 · 3138 · 8987

30人 (先着順)

ト販売しています(数量限定)。

道沼	静	内	戸	
道沼漁親	浦漁協	浦漁協	田漁協	
(1008以上) (1008以上) 、さばい呼煮(半身1枚)1パックさばいり(1008以上)、さばいばいばいができる。	塩造わかめ1パック(200g) たちうお醤油干し1パック(2枚入)、	1パック(1枚入)×2 いけすやの活あじフライ(大)	刺身用本えび1パック(約300g)	内容

## 芹沢光治良記念館の休館

量 格

-00セッ.

6700円(送料込)

※予約は不要です。

ところ 市役所1階こども未来創造課

◆申請書提出・面接(母または父と子)

いずれか一日にお越しください(40分程度)

ح 展示替えのため休館します。 12月1日月~11日休

購入期限

12月19日金

電話、ファクスまたは専用フォー

슺

**過芹沢光治良記念館 ☆**055 · 934 · 0255

帀有財産公募売払(土地)

創造課未来

1 令 12 月和 月 25 日 (水) 9 時 ~ 19 時 時 ~ 19 時

**貫島郷、松長、東熊堂**林、本松下、千本常盤町、下香 林、本松下、千本常盤町、下香

※詳細は、お問い合わせください。

2月15日(日)

月31日出

9時~17時

◎こども未来創造課(こども手当係)

**2**055 · 934 · 4868

申込期限 ※詳細は、市ホー 入札日 12月15日側 12月10日(水 広報ぬまづ

●●資産活用課(公共施設再配置係)詳細は、市ホームページをご覧ください。 **2**055 · 934 · 4884

救命講習会

消

防

消防 艇 東 伊 豆

慰霊平和塔の一般開放

日清戦争から第二次世界大戦までの

# **令和7年度第2回狩猟免許試験**

内 と 容 ろ

田方中消防署 (伊豆の国市白山堂)

12月12日逾~14日旧、9時~17時

防災組織等の構成員や事業所

の従業員に対し、心肺蘇生法

AEDの取扱を指導するため

と き \*\*普及員講習

柱をお祀りしている慰霊平和塔(五重 沼津出身の戦没者と戦災死者3383

を一般開放します。

11月23日祝、

試験合格者に補助金(試験申込手

市内の4漁協厳選の「自慢の逸品」を

## 専用フォーム

詳細は、お問い合わせください。このコーナーの催しは参加無料です。

伊藤稔さん(信州大学名誉教授)  $\widehat{\wedge}$ 

◎ヘダ号再建プロジェクト会 150人(当日先着順)

**2**090 · 2611 · 0674

※当日、直接会場へどうぞ。 ご覧ください。 -ムページを

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 Aコース	1 / 0 2 /10		9:20~10:30	40人	2 5000	<b>→</b> /∏	MT
教室 Bコース	1/ 8~ 3/19	木	10:40~11:50	40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	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 Aコース	4 /40 2 /44		9:10~10:20	25人	2 5000	初級	ATT       -> -   ->     ->
教室  土曜日コース  Bコース	1/10~ 3/14	土	10:40~11:50	25人	2,500円	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど 
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 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
体操教室 木曜日コース	1/ 8~ 3/19	木	15.50 14.45	45人	2,500円	初~中級	ストレッチ・ラスム産動・ロコモ子例建動体と
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) ホームページ



※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日份以降に、はがきまたはメールでご案内します。

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

## 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
	月曜日クラス	1/ 5~	3/30	月		50人	90	4,500円		
女性体操 教室	水曜日クラス	1/ 7~	3/18	水	10:00~11:30	50人	100	5,000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
	木曜日クラス	1/15~	3/19	木		50人	90	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。

僴ウィズスポーツ課 ☎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



※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・美エクササイズ教室」、「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日休以降に、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

女性・美工ク	場:原地区セン	_			時間	~_~	= DHT-I	レベル	内 容
		ター							
	Aコース	1.1.6	2 /2 /	.1.	9:20~10:35	45人	2 2505	中級	
ササイズ教室		1/ 6~	3/24	火	10:45~12:00	45人	2,250円	初級	エアロビクス・リンパストレッチなど 
アップ・UP	水曜日コース	1/ 7~	3/18	水	42 20 44 45	80人	2 5000	初~中級	
体操教室	木曜日コース	1/ 8~	3/19	木	13:30~14:45	80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 
浮島地区 名	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	でま	火場できません	V <sub>0</sub>			
からだづくり	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	水曜日コース	1/ 7~	3/18	水	12.20 14.45	30人	2 500	初級	フート・・・イー・ロットを手・ロってマけをもたい
体操教室	木曜日コース	1/ 8~	3/19	木	13:30~14:45	30人	2,500円	初~中級	ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など 
片浜地区 会	場:片浜地区セ	ンター							
柔・酸・筋勢	対室(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	10:00~11:15	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・筋勢	文室(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	3	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	Aコース	1/0	2 /10	_	18:30~19:30	30人	2 000	±п	経絡とハタヨガで心と身体のバランスをととの
ヨガ教室	B⊐−ス	1/ 8~	3/19	木	19:45~20:45	30人	2,000円	初~中級	えるヨガ
アップ・UP		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 🦸	門池地区 会場:門池地区センター								
からだづくり	対室	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
フローピララ	- イス教室	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	Aコース	1/0	2 /12		13:00~14:15	40人	2 5000	初級	フーーイ ニープル 軍手 ロコエマル 中手 い
体操教室	Bコース	1/ 9~	3/13	金	14:30~15:45	40人	2,500円	初~中級	-ストレッチ・リズム運動・ロコモ予防運動など 

13 \ 広報ぬまづ 2025.11.15 号 広報ぬまづ 2025.11.15 号

## 救急協力医 別別第15日出~12月5日館

協力医は変更となる場合があります



## **2**055-958-0119

		内科	平 土 曜 日曜日、祝作	⊟ 1	7時~21時 2時~18時 3時~18時	小児科	土 曜 日	17時~21時 12時~18時 8時~18時	外科	土 曜 日	17時~21時 12時~18時 8時~18時
11月 1	<b>5</b> (±)	池田病院	986-1	1212	長泉町本宿	ウィンザークリニック	<b>7</b> 050-3145-123	36 三島市谷田	池田病院	986-121	2 長泉町本宿
1	<b>6 (日)</b>	勝呂医院 小林医院 遠藤医院	966-5	7700	千本中町 今沢 裾野市葛山	よざ小児科	967-572	2 原	西方外科 遠藤医院	921-133 997-053	3 共栄町33 裾野市葛山
1	7 (月)	田沢医院	962-	1205	大手町	杉谷小児科	923-654	3 筒井町	田沢医院	962-120	5 大手町
18	8 (火)	あきやまクリニック	986-6	5000	長泉町下土狩	<sup>18時〜</sup> 三島メディカル	972-071	1 三島市南本町	大沢医院	931-101	9 御幸町
19	9 (JK)	つばきクリニック	955-4	1600	長泉町中土狩	みらいえ	924-111	1 高島本町	桑名眼科脳神経	975-220	00 清水町久米田
2	0 (木)	ひらまクリニック	986-5	7834	. 長泉町桜堤	スキップこども	992-630	3 裾野市茶畑	池田病院	986-121	2 長泉町本宿
2	1金	花クリニック	987-9	9145	長泉町下土狩	すずきファミリー	960-033	3 一本松	徳倉なかにし整	形 941-686	8 清水町徳倉
2	<b>2</b> (±)	さとやま整形外科内科	939-8	3031	東原	杉谷小児科	923-654	3 筒井町	つばきクリニッ	<b>9</b> 955-460	00 長泉町中土狩
2:	3 (祝)	御成橋栄クリニック 森本クリニック 大坂屋クリニック	976-5	5221	長泉町竹原	西村医院	971-651	0 長泉町下土狩	駿東整形 鈴木(州)医院	922-885 993-043	5 高沢町 80 裾野市佐野
2	4 (休)	さわだクリニック ひがしおかクリニック 大庭クリニック	941-8	3269		<sup>9時〜</sup> 三島メディカル	972-071	1 三島市南本町	さとやま整形外科内 遠藤クリニック		31 東原 31 清水町久米田
2	5 (火)	おぐち医院	992-6	611	裾野市深良	18時~ <b>三島メディカル</b>	972-071	1 三島市南本町	沼津整形	921-379	1 共栄町
2	6 (JK)	杉山(茂)医院	992-0	0028	裾野市平松	杉谷小児科	923-654	3 筒井町	おおしろクリニッ	<b>9</b> 976-002	27 清水町堂庭
2'	7(木)	森岡医院	962-	1084	. 大岡	大橋内科・小児科	992-280	0 裾野市佐野	池田病院	986-121	2 長泉町本宿
2	8 金	エイル裾野クリニック	955-5	5088	裾野市岩波	よざ小児科	967-572	2 原	西方外科	921-133	3 共栄町
2	<b>9</b> (土)	沼津リハビリテーション	931-1	1911	上香貫蔓陀ケ原	白十字小児科	933-511	1 下香貫馬場	五十嵐クリニッ	<b>9</b> 934-670	00 志下
30	<b>0</b> (B)	森医院 べっくクリニック さくら胃腸科		300		まるやま小児科	981-857	7 清水町堂庭	山本整形外科 まのクリニック		1 長泉町南一色 5 下香貫塩満
12月	1 (月)	<b>愛鷹クリニック</b>	967-3	3711	今沢	スキップこども	992-630	3 裾野市茶畑	田沢医院	962-120	5 大手町
:	2 (火)	岩渕内科医院	951-4	1579	添地町	18時〜 <b>三島メディカル</b>	972-071	1 三島市南本町	ゆうあいクリニッ	<b>9</b> 969-277	77 西椎路
;	3 (JK)	望月医院	931-5	362	下香貫宮脇	みらいえ	924-111	1 高島本町	白石医院	951-459	3 市道町
	<b>4</b> (木)	小林内科医院	921-2	2165	米山町	白十字小児科	933-511	1 下香貫馬場	池田病院	986-121	2 長泉町本宿
		とりいクリニック				すずきファミリー			萩野クリニック		
耳鼻	翻	<sup>11月</sup> 16(日) わかばやし耳鼻	<b>服料</b> 93	3-33	11御幸町	23(祝) たかひろ耳鼻	四候科 0545-66	-5100 富士市宮島	24(休) さわだの森耳	鼻咽喉科 929-8	3787西沢田
8時~		30(日)本橋耳鼻咽	<b>候科</b> 97	2-11	33三島市東本町						
眼	科	<sup>11月</sup> 16(日) みつい眼科	<b>¥</b> 99	2-55	55裾野市茶畑	23 <b>祝 むらまつ</b> !	眼科 993-8	855 裾野市深良	<b>24(休) あいあい</b>	1眼科 967-7	7715原
8時~		30(日) ながい眼科	<b>¥</b> 95	7-30	20三島市文教町						
産婦	人科	<sup>11月</sup> 16(日) 武田産婦。				<b>23</b> (祝) かぬき岩端	医院 932-8	189下香貫前原	24(休) 安達産妨	<b>人科</b> 976-0	341三島市寿町
8時~	~17時	30(日) たむらレディ	<b>ース</b> 054	5-65-7	777 富士市米之宮町						
歯	科	<sup>11月</sup> 16(日) れいこ歯科	<b>¥</b> 92	3-83	88高沢町	23(祝) 庵原町中歯科	<b>海医院</b> 969-1	000原町中	24休池田歯科	<b>降医院</b> 929-2	2000北高島町
9時~		30(日) いしわた歯科	医院 96	2-21	24大手町						
		夜間や休日の紙 受診するべきが はこちらへ	気やけ か迷った	がで :とき	概ね15歳以上 <b>こども</b>		心電話相談 ども救急電		#7119また #8000また		

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

近隣市町の協力医についてはこちらへ 沼津夜間救急医療センター

**2926-8699** \*\*お間違いのないよう ご注意下さい。 日の出町1-15

 内
 科
 小
 児
 科

 平
 日
 20時30分~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
 土・日曜日、祝休日
 18時~翌朝7時

 外 科 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	月曜日クラス	1/ 5~	3/30	月	10:00~	11:30	30人	90	4,500円	  -  18歳以上の人	  筋力・体幹・バランストレ	
教室	水曜日クラス	1/ 7~	3/18	水	14:30~	15:45	30人	100	5,000円	一つ成以上のクス	一二ング 	
トレーニン	グスタート教室	1/ 6~	3/17	火	15:00~	16:30	10人	100	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	
如フ仕土	4・5・6歳 クラス	1/ 6~	3/17	火	15:30~	16:30	30組	100	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	
親子体力 づくり 教室	3歳クラス	1/15~	3/19	木	10:00~	11:00	30組	90	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	
秋土	父子ふれあい クラス	1/17~	3/21	土	10:00~	11:00	30組	80	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	
コンディミ	コンディショニング教室		3/17	火	19:00~	20:30	25人	100	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	プ教室	1/ 7~	3/18	水	12:45~	14:00	30人	100	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	健康体操教室		3/19	木	13:30~	15:00	40人	90	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	
□⊐モ	木曜日クラス	1/15~	3/19	木	13:30~	14:45	40人	90	4,500円	- -50歳以上の人	腰痛・膝痛予防のためのス	
予防教室	金曜日クラス	1/16~	3/13	金	13:30~	14:45	30人	80	4,000円	750成以上07人	トレッチ、筋トレなど 	
小学生体育教室		1/15~	3/19	木	17:00~	18:00	30人	90	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	90	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	80	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	

## フポーツ教会

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	90	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	100	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	未経験クラス	1/ 6~	3/24	W. <del>I</del>	10-00-11-20	10人	200	5,000円	18歳以上の女性 (未経験者)	甘木制作 的前的 作计
(週2回)	初心者クラス			火・水	10.00~11.50	15人			18歳以上の女性 (初心者〜弐段)	基本動作、的前射、作法
弓道教室	未経験クラス	1/6	2 /24	火·金	40 20 20 20	10人	200 6,000		中学生以上の人 (未経験者)	甘木和作 的前舟 作汁
(週2回)	初心者クラス	1/ 0~	3/31		18:30~20:30	15人		0,000	中学生以上の人 (初心者~弐段)	基本動作、的前射、作法
剑送勃宁/	(油 2 回)	1 / 6	3/31	火	18:15~19:15	40人 20回	20回	0回 5,000円	小学生以上の人	甘未動作 竹刀袋士 炸注
剣道教室(	.但 2 凹)	1/ 0~		金	18:15~20:30		20回			基本動作、竹刀稽古、作法
ソフト テニス	初級	1/7	3/18	水	18:15~19:15	15人	100	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、
教室	中級	1/ /~			19:15~21:00	20人		4,000円	中学生以上の人	マナー
ジュニアバ (初級)	ジュニアバドミントン教室 (初級)				17:00~18:15	15人			小学生の初級者	上達を目指す人向けの基本
ジュニアバドミントン教室 (中級)		1/15~ 3/19		木	18:20~19:35	15人	5人 9回	4,500円	小学生の中級者 (経験1年以上)	工達で日指9人間のの基本    技術練習、ルール、ゲーム、  マナーなど
バドミント	バドミントン教室				19:40~21:00	30人			高校生以上の初級者	() -1&C
卓球教室		1/15~	3/19	木	18:30~20:30	24人	90	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
		17 13		小	10.30 20.30	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	80	3,200円	5歳~小学生の初心者	  基本技術、ルール、ゲーム、
		17 10			19:40~21:00	15人		4,000円	中学生以上の初心者	マナー
レディース バドミントン教室		1/16~	3/13	金	9:30~11:30	25人	80	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	В	9:30~11:30	20人	80	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	80	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

15 広報ぬまづ2025.11.15 号 広報ぬまづ 2025.11.15 号 / 14 沼津で活躍する人を紹介するコーナー

## 温温温量人



SMBC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

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。

## ●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下さい!

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出会ったら、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

## 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 億=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	<b>⊗</b> =大	ホール <b>小</b> =小ホール ※休館日15日(月・29日(月〜31日(水)
6曲	● 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)	<b>●</b> 2025 GLORY 発表会 13時~15時 <b>●</b>	20(土)	<ul><li>●沿津香陵ライオンズクラブ 50周年記念講演</li><li>14時~16時 ●</li></ul>
12金	●双葉幼稚園 生活発表会 9時30分~11時 ●	21(日)	<ul><li>☆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 </li></ul>
13(土)	●ハンドベル・クリスマス・コンサート 14時~15時20分 📵	26金	<ul><li>◇沼津商業高校吹奏楽部 第65回定期演奏会</li><li>17時30分~20時15分 </li></ul>
14(🗆)	◇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 <b>貸</b>		

	<b>プラサ ヴェルデ ☎</b> 055-920-4100		コンベンションホール A・B ※休館日 4 日休・29日(月〜31日(k) 目的ホール(キラメッセぬまづ) ➡=市民ギャラリー
130	b) ⑤静岡がんセンター公開講座 2025 13時~15時30分 ⑩	20(土)~ 25(木)	●静岡県立沼津西高等学校芸術科美術専攻第21期生卒業作品展 および1、2年生展 9時30分~18時(最終日は14時まで)
140	②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 ∰ ③第56回沼津農林まつり 9時30分~14時 ∰		参蹴拳46 ~ Joe Tsuchiya Festival ~ 11時~15時

## 香陵アリーナ **2**055-928-5231

2=スポーツアリーナ 参=多目的アリーナ



広報ぬまづ 2025年11月15日号 No.1748 https://www.city.numazu.shizuoka.jp/

広報紙に関するお問い合わせ、ご意見・ご感想は〒410-8601 沼津市役所 広報課までどうぞ。 ■TEL 055-934-4703 ■FAX 055-935-1560 ■メール kouhou@city.numazu.lg.jp @NUMAZU City Office この広報紙は、再生紙を使用しています。



