



市長 2026

新春 対談

深海から見える
沼津の未来

沼津市長

賴重秀一

猿渡敏郎

東京大学大気海洋研究所助教



深

海

から見える
沼津の未来

戸田から始まった研究と ぬまづの宝

広報ぬまづでは、毎年、一年の始まりに沼津にゆかりの深い著名人や有識者と市長が語り合う市長新春対談をお届けしています。

今年の対談では、戸田で長年にわたり深海魚の研究と普及活動を続けている、東京大学大気海洋研究所海洋生物資源部門資源生態グループ助教の猿渡敏郎さんをお迎えしました。

日本一深い駿河湾に面する沼津。その海には、まだ知られていない魅力が詰まつた「深海」という自然の宝があります。

近年、深海魚を切り口にした取組が注目され、沼津の新たな魅力として全国から関心が寄せられています。

深海という未知の世界を通して、沼津の海が秘める魅力と可能性を未来へどうつないでいくかについて語り合いました。

日本一深い湾 深海に秘められた沼津の宝

【市長】 明けましておめでとうございます。今日は深海魚の研究者である猿渡先生に戸田にお越しいただき、沼津市駿河湾深海生物館を訪れた後、重要な文化財松城家住宅にやってきました。この場所で深海魚を通じた海の魅力についてじっくりお話を聞かせていただきます。猿渡先生には深海生物館を平成29年にリニューアルした際に監修をしていただきました。それ以前から、戸田とは深いつながりがあると伺っています。

【猿渡】 はい。戸田は私の魚類学者としての出発点です。大学時代、沼津で研究活動をしていて、戸田のトロール船に乗せてもらい、研究に必要な魚を提供していただきました。東京大学大気海洋研究所の助手になってから、今

の研究の柱であるアオメエソの調査のため戸田に通つようになつたんです。

【市長】 そうなんですね。アオメエソってメヒカリのことですね。

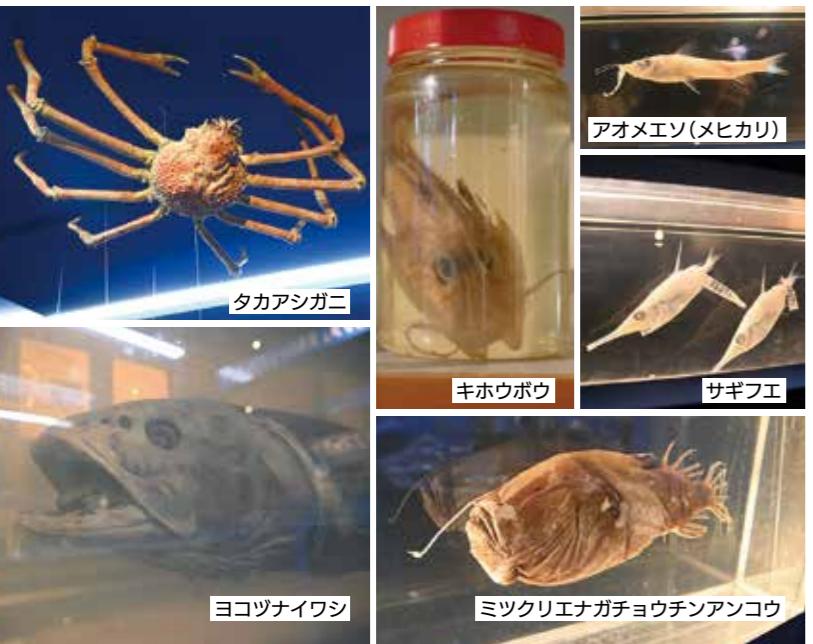
【猿渡】 メヒカリは生態に謎が多いです。黒潮に乗つて移動し、日本沿岸の海底で育ち、産卵のため回遊するところまでは分かっていますが、成熟した親魚がどこで産卵しているかは未だに謎なんですよ。

【市長】 それは知りませんでした。深海生物館には先生の研究の一端に触られる標本の展示がありますよね。

【猿渡】 はい。展示品は単なる標本ではなく学術資料ですから、番号札を付けたまま展示しています。深海での姿に近づけるため、メヒカリは海底で休息する姿、サギフエは斜め下を向いて泳ぐ姿にしているんですよ。

【市長】 タカアシガニの展示も迫力があります。

【猿渡】 あの展示は試行錯誤しました。海底にいるような姿を再現するため、上から吊るしてるんですよ。また、卵から育てた成長段階の標本も展示して



【市長】 他にも注目してほしい展示はありますか？

【猿渡】 ミツクリエナガチョウチンアンコウですね。オスがメスに寄生する珍しい魚で、その状態の標本を展示しています。また、まるで海底を走る装甲車のような形をしたキホウボウも見てももらいたいです。

【市長】 観察すると面白い発見がありますね。

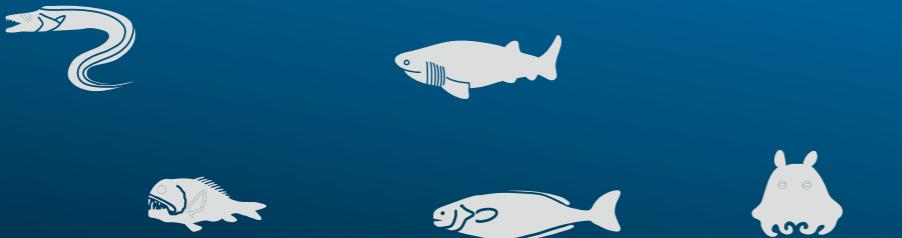
【猿渡】 希少な展示としては、ヨコヅナイワシの標本もあります。体長1メートルを超えるヨコヅナイワシは駿河湾で採集された、世界でも個体目の極

めて貴重な標本です。深海魚の特徴から駿河湾の奥深さや多様性を感じもらいたいです。

【市長】 駿河湾が多様な生き物を育む海だということが伝わってきますね。沼津は海が市街地から近く、海岸線も長い。毎年、環境省が行っている海水浴場の水質調査では、沼津の海水浴場が小笠原や沖縄と並び、高く評価されています。

【猿渡】 沖縄と並ぶ評価とは驚きです。沼津の海は本当に特別な海ですね。

【市長】 これほど美しく多様な海が身近にあることは、沼津の大きな魅力であり、まさに宝です。



見て・触れて・楽しむ深海魚

【市長】 猿渡先生は深海魚について学校や地域で出前授業をされています。実際に深海魚に触れる体験は貴重ですが、どのような思いで取り組まれているのでしょうか。



食べて広がる深海魚の魅力

【市長】 深海生物館には「美味しい深海魚」という展示コーナーがありますよね。



【猿渡】 はい、私の研究のキーワードは「喰える雑魚」なので、深海魚も立派な食材だということを伝えたかったんですね。見た目で敬遠されがちですが、実は美味しい魚が多いんですよ。

【市長】 メヒカリは代表的ですね。メヒカリやメギスの唐揚げなどは、食べたことのある人も多いですよね。

【猿渡】 メヒカリは鮮度が良いと身がふっくらとしていて、唐揚げはむちろん、塩焼きや煮付けにしても絶品です。深海魚は脂の質が良く、シンプルな調理ほど素材のうまみが引き立ちます。

【市長】 深海魚大学にも「食べる」という観点を取り入れたら面白そうですね。

【猿渡】 ええ、試食会や料理教室がで

きたらしいですね。深海魚料理コンテストを開いて、その場で渡された魚で料理をしてもらっています。最初は驚いていた生徒たちが、「美味しい」と笑顔になる瞬間が印象的です。

【市長】 見た目からは想像できない美味しさが伝わると、ぐっと興味が湧きますね。

【猿渡】 深海魚は家庭で料理しても美

【猿渡】 深海魚の魅力を伝えるとともに、海洋生物学を広く普及する「学びの場」にしたかったという思いがあります。毎年行っている戸田深海魚大学は、子供から大人まで誰でも参加できる1日限りのイベントです。会場では、深海魚を間近で観察したり実際に触れたりしながら、研究者がその場で生態などについてわかりやすく解説します。全国から参加者が集まる、インパクトある企画ですよ。

【市長】 試食は間近で見られない深海魚を、実際に触って専門的生態を知ることができるのは、このイベントなりではの体験ですね。

【猿渡】 そうなんです。以前、戸田観光協会主催の戸田深海魚まつりでも深海ザメの公開解剖を行ったことがありますが、全国から多くの人が集まり、深海魚がこんなに世間一般を惹きつけるのかと驚きました。実際に、昨年の魚類学会で研究発表をした京都の高校

生は、毎年深海魚大学に参加してくれている子だったんですよ。戸田での体験が学びにつながっていることを実感でき、とてもうれしかったですね。

【市長】 それはうれしいですね。市では、以前から未利用魚をなんとか活かせないかという視点で、深海魚に着目してきました。これまで捨てられていた魚に、沼津の宝となる可能性があると考えたからです。水産資源を無駄なく活用することは、行政が取り組むべき課題です。戸内で深海魚プロジェクトを立ち上げるなどの取組により、いまだでは深海魚が沼津を代表するキーワードになりました。

【猿渡】 深海魚を通じて海や沼津を知つてもらえるのはいいですね。戸田のトロール船で取れる深海魚は種類が多いです。深海魚大学も毎年内容を工夫しながら、より多くの人に参加してもらえる、長く続く取組にしていきたいですね。



賴重 秀一(よりしげ しゅういち)
沼津市出身。沼津市議会議員、沼津市議会議長を経て、2018年から沼津市長を務めている。好きな魚料理はアジフライ。



猿渡 敏郎(さるわたり としろう)
東京大学大気海洋研究所海洋生物資源部門資源生態グループ助教。深海魚を研究し、未利用魚活用に取り組む。好きな魚料理はメヒカリのお刺身。



【市長】 はい、さらに需要は高まるはずですよ。

【市長】 深海魚を食べてみたいと思つたり、沼津に足を運んでほしいですね。

【猿渡】 ええ。沼津には水揚げされたばかりの新鮮な深海魚がありますし、最近は工夫を凝らした深海魚料理を出

すお店も増えていますから。

【市長】 はい、いきすで生きたタカアシガニの姿が見られるお店もあつたり

【猿渡】 沼津といえど深海魚、そして「美味しい深海魚」という認識が広が

海の恵みで沼津のブランド力を高める



海とともに生きるまち

- 【市長】今、地方都市は人口減少や産業の縮小など厳しい状況にあります。そのような中で、地域ならではの資源をどう活かすかが重要で、沼津にとって大きな柱のひとつが海の恵みです。実際に、沼津には全国に誇れる地元の水産物を活かした料理があり、海の魅力を発信するコンテンツとして大きく貢献しています。
- 【猿渡】令和5年に開催された「Sea級グルメ全国大会 in 沼津」に呼んでいただきましたが、あれほど大規模なイベントだとは思わず驚きました。
- 【市長】2日間で約12万人が来場した、最大規模の大会でした。昨年9月に青森で開催された全国大会では、「沼津あじフライたるたるサンド」が「グランプリ」を獲得し、沼津の海のブランド力に注目が集まりました。
- 【猿渡】それはすごいですね！

【猿渡】令和5年に開催された「Sea級グルメ全国大会 in 沼津」に呼んでいただきましたが、あれほど大規模なイベントだとは思わず驚きました。

【市長】2日間で約12万人が来場した、最大規模の大会でした。昨年9月に青森で開催された全国大会では、「沼津あじフライたるたるサンド」が「グランプリ」を獲得し、沼津の海のブランド力に注目が集まりました。

【猿渡】令和5年に開催された「Sea級グルメ全国大会 in 沼津」に呼んでいただきましたが、あれほど大規模なイベントだとは思わず驚きました。

【市長】その通りです。戸田では、タカアシガニに標識を付けて放流する取組も行っています。自然を身近に感じてもらう、貴重な機会になっています。

【猿渡】そのような成果を整理して発信できれば、研究としても、地域の取組としても大きな意義がありますね。

【猿渡】研究の立場から見ても、沼津の海は本当に恵まれています。駿河湾は日本一深く、多様な生き物が集まる世界的にも貴重な海です。戸田の深海トロール漁をはじめ、地域の協力があるからこそ、研究や教育が成り立っています。

【市長】沼津港や戸田漁港をはじめ、沼津にはいくつもの港があります。市

として水産業や海に関する取組を支えながら、市民の皆さんのが海に親しみ、誇りを持てる機会を増やしていきたいと考えています。本日の対談が、沼津の海やまことに目を向けるきっかけとなれば幸いです。

【猿渡】深海魚をきっかけに、まずは見に行く、食べてみる、イベントに参加するなど、身近な一步を踏み出してもらいたいですね。

【市長】これからも、市民の皆さんとともに、海とともに生きる沼津の未来を築いていきましょう。

【市長】沼津名産のアジをフライにして、緑色のタルタルソースをかけてパンで挟んだ逸品です。実は市内の店舗でも販売が始まっているんですよ。

【猿渡】それはいいですね。海の恵みが、ちゃんと地域の価値として形になつていると感じます。

【市長】沼津港も整備を進め、内港に浮桟橋を設けたことで海上からのアクセスが良くなりました。ヨット体験など、海に親しむ取組も行っています。

【猿渡】深海魚大学で戸田に住む子が深海魚を恐る恐る触るのを見ると、地元の子でも触れる機会は少ないのかな感じます。身近だからこそ魅力に気づきにくい面もありますよね。

【市長】その通りです。戸田では、タカアシガニに標識を付けて放流する取組も行っています。自然を身近に感じてもらう、貴重な機会になっています。

【猿渡】沼津を訪れるたびに感じる的是、海がすぐそばにある暮らしの心地よさです。港の風景を眺め、路地を歩くだけでも、海とともに生きてきたまちの空気が伝わってきます。

【市長】沼津は、港や海岸が市民の生活圏にあり、日常の中で海に触れられるまちです。海水浴や釣り、磯遊び、そして新鮮な魚を味わうことで、身近に楽しめる環境は大きな魅力だと思います。こうした環境を、次の世代にも当たり前のものとして残していくたいですね。

4月から広報ぬまづを リニューアルします

広報課
055-934-4703

広報ぬまづは、4月からリニューアルし、月1回・毎月1日の発行となります。読みやすく、より親しみやすい紙面構成にして、市の情報をわかりやすくお伝えします。

ポイント1 発行回数を変更へ

発行回数は、4月号から月1回(毎月1日)発行にします(1月号は12月下旬配布)。

ポイント2 見やすく読みやすい広報紙に

デザインを刷新し、フォントや間隔を変更して、読みやすい紙面にします。さらに、「子育て」「スポーツ」など項目がわかりやすいデザインにして、気になる情報を探しやすくします。



ポイント3 より親しみやすい紙面構成に

写真をメインに沼津の今をお知らせするページを充実するなど、まちとのつながりを感じ、皆さんの暮らしが楽しくなる広報紙にします。



ポイント4 詳細情報のアクセス向上へ

記事に関連するウェブページにアクセスできる二次元コードの掲載を増やし、必要な情報にアクセスしやすくします。

◆広報ぬまづは、スマホやタブレットでもご覧になります

広報ぬまづは市ホームページからもご覧になれるほか、市公式LINEの友だち登録している人には発行日にお知らせが届きます。手元のスマホで簡単に読みやすく、忙しい人へもおすすめです。



市公式
LINEは
こちら

自動運転バスに乗つて 未来の交通を体感しよう

自動運転バスと信号の連携

自動運転車両が、信号機から青時間の残り秒数を受信することで、交差点の安全な通過・停止を判断でき、円滑に運行することが可能になります。

駅前ロータリーからの発進

人や車の往来が複雑な駅前ロータリーからバスが発進できるように、専用のセンサをロータリー内に設置し、発着地からの安全な運行を実現します。

遠隔監視システムの配備

実際に公道を走行する自動運転車両だけでなく、将来的な無人運行に向けて、自動運転の運行状況を遠隔で把握する監視システムも配備します(一般公開なし)。

自動運転バスに乗ってお出かけしよう！

運行期間 2月7日(土)～23日(祝の金)～月曜日
(13日(金)の午後を除く)

ルート 沼津駅～沼津港間(さんさん通り)

便 数 平日は6往復、土・日曜日、祝日は5往復

定 員 15人

乗車方法 事前予約制

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



深海魚の聖地戸田の魅力を、深海の有識者の講演や触れる深海魚展示を通じて感じてもらう戸田深海魚大学を開催します。



第2部 「深海生物研究の最前線！～ヨコヅナ、鯨骨、深海洞窟～」

深海生物たちのさまざまな関わり合いを解き明かす研究を続けている、JAMSTEC藤原義弘さんを講師に迎えたスペシャル講義をお聴き逃しなく！



第1部 「深海魚の一生ってどんなもの？」

戸田深海魚大学学長の猿渡敏郎先生が講師を務める、深海魚の生態についてのディープな内容の講義です！不思議で面白い深海魚について学びましょう！



第3部 「深海魚クイズ・深海ザメの解剖」

楽しく学ぶ深海魚クイズでは正解者に深海魚グッズを贈呈します！また、めったに見ることができない深海ザメの解剖を目の前で見学できます。深海魚大学ならではの特別授業です！



放課後 「触れる！深海魚展示会」

どんな深海魚が展示されるかは当日のお楽しみ！見たことのない魚やキモかわいい人気の深海魚にも会えるかも!?触って学べる放課後をみんなで楽しもう！カメラやスマホを忘れずに！

入学(参加)要項はこちらをチェック！

とき 3月8日(日)、9時30分から ところ くるら戸田2階大会議室
定員 100人(申込多数の場合は抽選) 参加料 中学生以上=1,000円 小学生=500円 小学生未満=無料
申込方法 1月22日(木)～2月13日(金)に専用フォームで

戸田深海魚大学 参加者大募集！



専用フォーム

春夏野菜づくり講座



野菜づくりの基礎と管理のコツを実習を通して学びます。

とき 初回=2月11日(祝)、10時～11時30分

ところ 原地区センター第2会議室

定員 20人(先着順)

とき(2回目以降)	ところ	定員
9月までの毎週 水曜日	アグリの里沼川 ガーデン(原)	各10人 (先着順)
9月までの毎週 土曜日		

講師 松田啓資さん(IBA未来塾理事長)

申込方法 1月22日(木)、9時から電話またはメールで

※2回目以降は参加料5,000円(1回)がかかります。

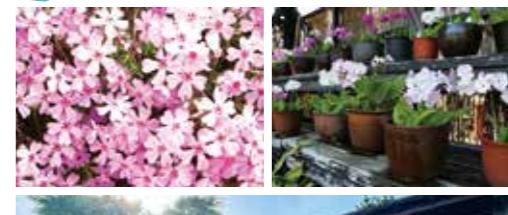
※作った野菜は持ち帰ることができます。

NPO法人IBA未来塾 松田さん

090-1291-4638 ibamirai@gmail.com

農林農地課 055-934-4751

帯笑園サクラソウの育て方教室



桜に似た可憐な花を咲かせる多年草「サクラソウ」の育て方を学んでみませんか。

とき 2月7日(土)

時間 9時30分、11時、13時30分

ところ 帯笑園(原)

定員 各20人(申込多数の場合は抽選)

参加料 500円(材料費)

申込期間 1月22日(木)～2月4日(水)

申込方法 10時～16時に電話で

ところ 帯笑園保存会事務局 大澤さん

090-6761-3267

文化財センター

055-935-5010

園芸講座を受講しませんか 原で楽しむ春の準備！

お問い合わせは
各電話番号へ



共に地域の一員として暮らす 多文化共生のまちづくりを進めています

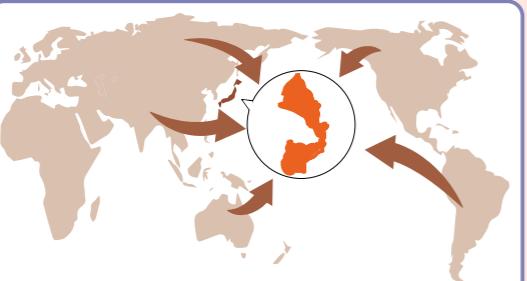


○地域自治課

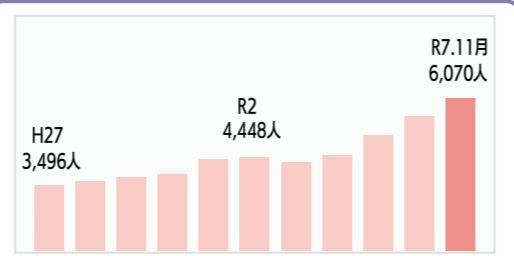
055-934-4717

市内には6,000人を超える外国人が暮らしています。市では国籍などが異なる人たちが文化や考え方の違いを知り、認め合い、共に生きる「多文化共生」のまちづくりを進めています。

様々な国や地域の外国人が沼津市で暮らしています



市内には64の国と地域の外国人が住んでいます。国籍別ではフィリピン、ベトナム、中国、ミャンマーの順に多く、外国人全体の9割をアジア地域が占めます。



市民のうち外国人が占める割合は約3%。過去10年間で約2,500人増え、近年は増加傾向にあります。永住者が最も多く、長期滞在可能な在留資格者が増えています。

多文化共生に向けて私たちにできることって?

多文化共生社会を実現するには、国籍などが異なる人たちが互いの文化的な違いを知り、認め合い、尊重することが大切です。皆さんも市内に住む外国人のことを知り、多文化共生について考えてみませんか。

「国際交流フェア」にお越しください!

世界各国の食べ物、踊りや音楽など多様な文化を見て、食べて、体験できます。
とき 1月25日(日)、10時~14時30分
ところ プラサヴェルデコンベンションホールA-1
※当日、直接会場へどうぞ。

一緒に活動してみよう

多文化共生ボランティアとして、外国人が日本語を学ぶ支援や通訳・翻訳、地域と外国人住民との橋渡し役など、様々なボランティアがあります。一緒に活動してみませんか。詳細は、市ホームページをご覧ください。

[広報ぬまづ](#) [検索](#)



ボランティア活動をしている人の話を聞きました!

私は、沼津に暮らす外国人の皆さんに日本語を教え、沼津の生活になじむお手伝いをしています。いろんな国の人たちが聞けるし、相手に心が通じたときはうれしいですよ。資格がなくても、外国語がしゃべれなくてもいいんです。一緒に楽しく活動する人が増えたらいいですね。

市ではこんな取組をしています

外国人が日本で生活するためのサポート

市役所の手続や相談は22言語の多言語に、市ホームページもGoogle翻訳で多言語に対応しています。また、外国人向けに日本語教室や防災講座を開催し、地域の一員として暮らすサポートをしています。



○地域自治課

055-934-4717

地域のルールや日本の生活習慣等の周知

外国人が日本で生活するために、地域のルールやマナーなどを正しく理解してもらう取組を進めています。

ごみの出し方や災害時の対応などをチラシやFacebookで情報発信しています。



Facebook



全国の皆さまからいただいた「ふるさと納税」の寄附金を様々な施策に活用することで、沼津の魅力がさらに高まっています。いただいた寄附金の活用事例をご紹介します。

寄附金を活用した施設等に、「ふるさと納税ロゴマーク」を用いた看板等を設置しています。



ストリートスポーツパークを整備しました!



スケートボード、3X3のコートやキッズ・ファミリーエリアなどが整備されたストリートスポーツパーク(杉崎町)は、幅広い年齢層の人がストリートスポーツを身近に楽しめる施設として、新たにぎわいの場となっています。

こども医療費を無償化しています

沼津市では、未来を担う子供の健やかな成長を願って、高校3年生相当年齢までの子供の医療費(通院・入院)を無償化しています。この事業費の一部に寄附金を活用しています。

沼津市ふるさと納税の寄附金の活用の詳細は、市ホームページをご覧ください。

[広報ぬまづ](#)

[検索](#)



令和8年度市県民税の申告を受け付けます。会場受付の混雑緩和のため、できるだけ電子申告や郵送での提出をお願いします。期限までに忘れずに申告しましょう。



電子申告受付

インターネットを利用して申告できます。
提出期限 3月16日(月)

※令和7年中の所得を証明できるもの、控除の適用に必要な証明書をお手元にご準備ください。

※マイナンバーカード、署名用電子証明書・利用者証明用電子証明書のパスワードが必要です。

とき	時間	ところ
1/29(木)	9:30~16:00	金岡地区センター
30(金)	9:30~11:30	
2/3(火)	9:30~16:00	大平地区センター
	9:30~16:00	大岡地区センター
4(水)	9:30~16:00	浮島地区センター
5(木)	10:00~15:00	戸田地区センター(くるら戸田)
	9:30~16:00	片浜地区センター
6(金)	9:30~16:00	静浦地区センター
	9:30~11:30	内浦地区センター
	13:30~16:00	西浦地区センター
10(火)	9:30~16:00	愛鷹地区センター
13(金)	9:30~16:00	原地区センター
2/16(月)~3/16(月) (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

とき	時間	ところ
----	----	-----

郵送受付

対象者に郵送する「市民税・県民税申告の手引き」を参照し、必要書類を郵送してください。

必要書類 ①申告書②マイナンバーカードまたは本人確認書類の写し③令和7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16日(月)(必着)
※申告書と手引きは、1月20日(火)に発送します。

※所得がなかった人も申告が必要な場合があります。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。

ふるさと納税 活用事業を紹介します

○産業政策課
055-934-4879

市県民税の申告に 関するお知らせ



詳細はこち

○市民税課
055-934-4735



ひろげよう、子育ての輪 『子育て安心 明るい未来のまち』

お問い合わせは
各電話番号へ

lectures&classes 講座・教室

スポーツ・クリニック 子どもの笑顔のために

④ ウィズスポーツ課
☎ 055-934-4893

イベント 千本プラザ 赤ちゃんDAY ハワイアンリトミック

英語やハワイアンミュージックに合わせて、親子で身体を動かしましょう。聖隸沼津病院小児科医による講話・質問コーナーでは、赤ちゃんの発育等の相談に応じます。

とき 2月26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 1月22日(木)、11時から専用フォームで
④千本プラザ ☎ 055-962-3313



イベント ～すべての人に星空を みんなでつながる感動を～ 「Proud NUMAZU 子育てフェス！」を開催します！

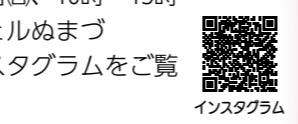
プラネタリウムや親子ワークショップ、体操、おもちゃ病院、子育てに関する情報や相談コーナーなど、内容盛りだくさんの子育て応援イベントです。親子で一緒に楽しめませんか。

イベント サンウェルぬまづふれあい交流室 プレパパママほっこり交流会

とき 3月7日(土)、10時30分～11時30分
ところ ふれあい交流室
内容 子育て支援センター紹介、おしゃべりタイム、写真立て作成、ふれあい交流室見学等
対象 妊婦とそのパートナー(妊婦のみも可)
定員 10組(先着順)
申込方法 1月23日(金)、9時30分から電話または専用フォームで
④サンウェルぬまづふれあい交流室 ☎ 055-922-1501



とき 2月1日(日)、10時～15時
ところ サンウェルぬまづ
※詳細は、インスタグラムをご覧ください。
④こども未来創造課 ☎ 055-934-4842



地域スポーツで指導している人、これから指導したい人、保護者、中学生以上で運動部等に所属している生徒に向けた講座です。興味・関心に応じて希望の講座を受講できます。

とき	講 座	とき	講 座
1/24(土)	① 地域クラブの現状と学校との連携 ② クラブ運営における注意点と事故やクレーム対応	2/22(日)	① スポーツ用器具の維持管理 ② スポーツ用器具の簡易点検
1/25(日)	① 身体構造の基礎～筋肉を中心～ ② 運動におけるメリット(発育から高齢者まで)	3/8(日)	① チームビルディング～理論と実践を通じた関係づくり～ ② 実技
2/8(日)	① スポーツ心理学から考える子どもの発育発達 ② 子どものやる気を引き出すメンタルトレーニング	3/15(日)	① スポーツにつながる筋力トレーニングの基礎基本 ② スポーツにつながる筋力トレーニングの応用 実技
2/14(土)	① カラダづくりに必要な食事の摂り方 ② アスリートの食事「補食の重要性」 ※試食があります。	3/22(日)	① 心肺蘇生法の重要性と実技 ② テーピング法 実技

時間 ①14時～15時30分 ②15時40分～17時10分

ところ 香陵アリーナ
定員 各20人程度
参加料 各500円
申込方法 電話または窓口に直接



※空き状況により当日の受付も可能です。

※実技講座は運動のできる服装でお越しください。
※詳細は、ホームページをご覧ください。
④香陵アリーナ ☎ 055-928-5231



ホームページ

2026ぬまづ消費生活展

日常の中で役立つ、消費生活についての正しい知識を楽しく身に付けられる、消費生活展を開催します。

とき 2月7日(土)・8日(日)、10時～19時
ところ イーラde 1階催事場
内容 各種団体のパネル展示、啓発品の配布等
※当日、直接会場へどうぞ。



消費生活センター養成講座

沼津市消費生活センターとは自身のライフスタイルや知識、経験にあわせ、自ら学び、手に入れた情報を身近な人に伝え、地域を見守る応援団です。

市内で発生する悪質商法や契約トラブル、傾向や対処法を各専門家から学びませんか。

とき(全2回)	内 容	講 師
① 2月16日(月)	市内の消費者トラブルの事例と対処法 特殊詐欺の現状と対処法	市消費生活相談員 沼津警察署生活安全課署員
② 2月24日(火)	消費者を守る法律や契約の基礎知識 消費者トラブル気づきのポイント	渡邊洋二郎さん(弁護士) 市消費生活相談員

時間 13時30分～16時30分

ところ ①市役所8階801会議室②市民文化センター第2練習室



対象 市内に住むか通勤・通学する18歳以上の人



賢いぬまづ
「たからっこ」

定員 50人(先着順)

申込方法 1月22日(木)から電話、メールまたは専用フォームで

※市内に住み、センター登録を希望する人は受講後に登録でき、市から情報が届きます。

④生活安心課 ☎ 055-934-4841 soudan@city.numazu.lg.jp

みんなで一緒に
楽しく消費生活！

④生活安心課
(消費生活センター)
☎ 055-934-4841

lectures&classes 講座・教室

気軽にチャレンジ
運動講座！

④ ウィズスポーツ課
☎ 055-934-4893

講座名	とき	ところ	内 容	レベル
ダイナミックストレッチング	2/3(火)	片浜地区センター	歩きながら肩甲骨や股関節を動かし、関節可動域を広げる動的ストレッチ	中級
ラダートレーニング	2/6(金)	浮島地区センター	バランス能力や動きを改善して日常生活を快適に	初級～中級
猫背・巻き肩解消と代謝UP！	2/10(火)	静浦地区センター	背中を中心とした上半身を目覚めさせ、姿勢改善と燃える身体づくり！	初級
転ばない体づくり	2/13(金)	原地区センター	体幹・バランスエクササイズで転ばない身体を目指します	初級
体調整え講座	2/17(火)	第三地区センター	身体の気になる部分をほぐして体調を「整え」ましょう！	初級
からだスッキリ講座	2/18(水)	門池地区センター	肩こり・頭痛・腰痛など身体の不調はありませんか？簡単なストレッチで改善！	初級
誰でも楽しめる気軽な健康体操	2/19(木)	第五地区センター	ベルとベルターを使い音楽に合わせて行う全身運動	初級
柔軟性UPヨガ	2/25(水)	第四地区センター	柔軟性を高めて疲れにくくリラックスしやすい身体づくり	初級～中級
じんわりめぐる「ストレッチヨガ」	2/26(木)	第一地区センター	やさしいストレッチ＆ヨガで全身めぐらせ、寒さでこわばる身体を整えます	初級
ZUMBA® (承認No.35840)	2/27(金)	金岡地区センター	ラテン系音楽のダンスフィットネス♪	初級～中級

時間 19時15分～20時15分

対象 市内に住むか通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)



市ホームページ

定員 各24人(先着順)

参加料 各350円

申込方法 1月27日(火)、12時30分から市ホームページに

ある専用フォームで

※傷害保険に加入の上、参加してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

障がいのある人のための 寄せ植え教室

とき 2月21日(土)、10時～11時
ところ 金岡地区センター会議室3・4
対象 市内に住む身体障害者手帳または療育手帳を持つ18歳以上の人
定員 10人(申込多数の場合は抽選)
参加料 千円(材料費)
申込方法 2月5日(木)までに電話またはファックスで

申問 生活支援センターあしたか

☎ 055・923・7981

fax 055・923・7985

問 障がい福祉課(支援係)

☎ 055・934・4830

fax 055・934・2631

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

募 集

とき 2月18日(水)

試験科目 学科試験(現代の国語・言語文化(古文・漢文を除く))

面接試験(個人面接)

受験資格 次のいずれかに該当する人

・高校を卒業した人
・令和8年3月に高校を卒業見込みの人

・高校を卒業した人と同等以上の学力があると認められる人

30人(指定校推薦・公募型推薦・社会人入試・一般入試(I

募集人数 30人から専用フォーム、電話または直接

申込方法 ①1月22日(木)、9時30分から専用フォーム、電話または直接

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 2月18日(水)

試験科目 学科試験(現代の国語・言語文化(古文・漢文を除く))

面接試験(個人面接)

受験資格 次のいずれかに該当する人

・高校を卒業した人
・令和8年3月に高校を卒業見込みの人

・高校を卒業した人と同等以上の学力があると認められる人

30人(指定校推薦・公募型推薦・社会人入試・一般入試(I

募集人数 30人から専用フォーム、電話または直接

申込方法 ①1月22日(木)、9時30分から専用フォーム、電話または直接

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード 専用フォーム

令和8年度市立看護専門学校一般入試(Ⅱ期)

とき 3月6日(金)、18時30分～20時

ところ 市立図書館視聴覚ホール

対象 ①発表者(15歳以上の人(中学生を除く))
②観戦者(どなたでも)

定員 ①5人(先着順)
②150人(当日先着順)

申込料 30円(専用フォーム)

QRコード

クロース アップ!! 沼津人

File.10

昨年12月に開催されたしづおか市町対抗駅伝、沼津市チームの平田裕也選手兼監督、区間賞を獲得した8区鈴木ひまり選手と9区落合樂粹選手、区間新記録を塗り替えた11区大沼光琉選手にお話を伺いました。



第26回しづおか市町対抗駅伝で7位入賞し、3年連続入賞を達成した 沼津市チームの皆さん

●連続入賞おめでとうございます！沼津市チームの強みってなんですか？

平田監督：たくさんのご声援ありがとうございました。日々の練習会や大会に向けてご協力いただいた保護者、スタッフ、事務局、皆さんの支え、応援が選手たちの力になりました！

鈴木選手：沼津市チームは本当に仲がいいんです。年間を通して、厳しいけど楽しい練習会を開催しているので、自然とコミュニケーションもとれるようになります。切磋琢磨し、高い意識を持って練習や本番に臨むことができるのが沼津市チームの強みですね。

●気が早いですが次なる目標はありますか？

落合選手：個人目標は、来年度中学生になるので、東海大会、そして全国大会に出場することです。そして、沼津市駅伝チームでもいい走りを見せられるように頑張ります！これからも応援よろしくお願いします！

大沼選手：皆さんの応援のおかげで区間新記録を達成することができました。

この経験を、この先のステージでも活かし、これからも皆さん元気になるような走りをしていきたいです。今後もさらなる活躍ができるように一生懸命頑張ります！



特別動画もご覧ください

2月 市民文化センター・プラサ ヴェルデの主な催し

●=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 小ホール	※休館日 16日(月)
7(土)	●演奏家活動25周年記念 はせみきた 和太鼓コンサート 15時～17時	自	14(土)	●沼津中央高校 MUSE FESTIVAL 2026 (吹奏楽部第7回定期演奏会) 18時～20時15分
7(土)・8(日)	●ノジマ Tリーグ2025-2026シーズン 卓球公式戦(プロ) 15時～17時30分(8日は14時～16時30分)	自	21(土)	●キミとアイドルプリキュア ドリームステージ ①10時30分～12時 ②14時30分～16時 ●細坪基佳コンサート2026～青春の綴記～ 14時30分～16時30分
8(日)	●俳優65th×声優朗読劇「アーレーゼン～総天然色～」 15時～16時50分	自	22(日)	●スガ シカオ Hitori Sugar Tour 「Road to 30th Anniversary」 17時～19時
11(祝)	●ミラクルひかる&ほいけんた 爆笑ものまねライブ in沼津 15時～16時45分	自	23(祝)	●トーキイベント「大人の、きほんVol.4」 こだわりの、積み重ね 13時30分～15時30分

プラサ ヴェルデ		☎055-920-4100	●A=B=コンベンションホール A・B ●多=多目的ホール(キラメッセぬまづ) ●市民ギャラリー	※休館日 なし
2(月)	●静岡労働局主催 中高年世代を対象とした合同企業説明会 13時30分～16時30分	無	18(水)	●令和7年度 第2回 障害者就職面接会 13時～15時45分
6(金)	●マイナビ就活直前フェア 沼津会場 13時～17時	無	21(土)・22(日)	●くふうイエタテフェア 10時～17時
8(日)	●アーツカウンシルしづおか「文化芸術による地域振興プログラム」成果報告会 13時～17時 ●日本の文化を紹介～解説付き・狂言 14時～16時	無	28(土)	●JAふじ伊豆 なんすん地区 女性部文化祭 9時～13時

