

時 時間 所 場所 対 対象 定 定員 料 料金 持 持ち物  
 申 申込方法・期間・申込先 問 問い合わせ先

申 マークがないものは  
 直接会場へお越しください

# スポーツ

## 町別バレーボール大会 出場チーム募集

時 6月14日(日)・21日(日)  
 所 香陵アリーナ  
 対 同じ町内に住む、平成20年4月1日以前に生まれた女性で構成されたチーム  
 チーム編成/登録選手数は20人以内(チーム編成できない町内は、同じ小学校区内の町内と合同チーム可)  
 申 申込期限/5月15日(金)、19時(必着)  
 ※ 申込方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。  
 申 問 NPO法人沼津市スポーツ協会 ☎055-955-7110  
 問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4875



ホームページ

## 静岡県市町対抗駅伝競走大会 練習会・発足式 参加者募集

12月に開催される「静岡県市町対抗駅伝競走大会」に向けて、沼津市チームの発足式と練習会を行います。  
**発足式**  
 時 6月21日(日)、9時から  
 所 愛鷹広域公園多目的広場  
 対 市内に住むか通勤、通学する人または市内出身の小学生以上の人  
 ※ 練習会等の詳細は、市ホームページをご覧ください。  
 申 問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4875



ホームページ

## 気軽にチャレンジ運動講座

講座名	とき	ところ	レベル	内容
① リンパマッサージでコンディショニング	6 / 2 (火)	内浦地区センター	初級	セルフマッサージでリンパの流れを良くし、体温アップと老廃物の排出を促す
② リフレッシュヨガ	6 / 4 (木)	原地区センター	初級	身体をほぐし、ヨガのポーズと呼吸で心身を整えよう
③ ZUMBA® (承認 No.37581)	6 / 5 (金)	片浜地区センター	初級～中級	ラテンを中心とした世界中の音楽に合わせて行うダンスフィットネス
④ 体スッキリ!肩凝り・腰痛改善ストレッチ	6 / 10 (水)	浮島地区センター	初級	肩凝り・腰痛にアプローチ!慢性的な体の不調を改善しませんか?
⑤ ゴムバンドで全身筋トレ	6 / 12 (金)	大岡地区センター	中級	ゴムバンドを使用して筋力アップトレーニング
⑥ かんたんピラティス	6 / 16 (火)	第五地区センター	初級	初めてでも安心!深い呼吸と優しい動きで体を整えるピラティス
⑦ 太極拳体験講座	6 / 18 (木)	戸田地区センター	初級	ゆっくりとした動きの太極拳で健康づくりを!
⑧ 基礎体力アップ	6 / 20 (土)	第二地区センター	初級～中級	柔軟性の向上、体幹、BODYバランスを意識した筋力トレーニング!
⑨ 股関節周りを整え、全身姿勢改善!	6 / 23 (火)	金岡地区センター	初級	土台となる股関節周りを整え、頭から足元まで姿勢改善!
⑩ 体幹力を上げよう	6 / 24 (水)	門池地区センター	初級～中級	インナーマッスルトレーニングで姿勢改善に繋がよう

時 ⑦⑧10時～11時、  
 ①②③④⑤⑥⑨⑩19時15分～20時15分  
 対 市内に住むか通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)  
 定 各24人(先着順)

料 各350円  
 申 5月12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  
 ※ 自身で傷害保険に加入の上、参加してください。  
 申 問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4883



ホームページ

時 時間 所 場所 対 対象 定 定員 料 料金 持 持ち物  
 申 申込方法・期間・申込先 問 問い合わせ先

申 マークがないものは  
 直接会場へお越しください

# 子育て

## 自信がもてる子育て講座(春期)受講者募集

3人の講師が独自の切り口で子育てのヒントをお伝えします。日々の不安を解消し、子供との良い関わり方を見つけませんか。

とき(全3回)	テーマ	講師
5 / 28 (木) 10:00～11:30	自己肯定感と行動力を育てる!「できたことノート」実践講座	永谷研一さん
6 / 4 (木) 10:00～11:30	子どもを勉強好きにして学力を上げるには?	親野智可等さん
6 / 11 (木) 10:00～11:30	子どもの心と体の成長や発達を育む五感を通した「タッチ」のちから	筒井佳代子さん

所 サンウェルぬまづ大会議室  
 対 中学生以下の子を持つ保護者、子育てに関心のある人  
 料 300円  
 定 80人(先着順)  
 申 5月8日(金)、8時30分から専用フォームで  
 ※ 子供同伴での受講はできません。  
 ※ 6カ月以上の子の託児(各日5人)があります(1回あたり26円(保険料))。  
 ※ 託児の希望は5月14日(木)、17時15分までに申し込んでください(申込多数の場合は抽選)。  
 申 問 生涯学習課 ☎055-934-4870



専用フォーム

～いこうぜ!みんな キラキラのあしたへ ゴーゴゴー!～  
**こどもまんなか児童福祉週間**

毎年5月5日～11日は児童福祉週間で、児童福祉の理念の普及のための事業が行われます。県や市では「子育てポータルサイト」で、子育てに関する情報や相談窓口を紹介していますので、ご利用ください。  
 申 問 県こども未来課 ☎054-221-3546  
 申 問 こども未来創造課 ☎055-934-4842



県子育てポータル



市子育てポータル

## 地域のエンゼルサロンにどうぞ

エンゼルサロンは、地域で主催している活動で、子育てをしている人が気楽におしゃべりしながら、楽しい時間を過ごす場で、保護者どうしの交流を図ることを目的にしています。  
 子育ての不安や悩みを一人で抱えずに、エンゼルサロンで、地域のひととのふれあいや友だちづくりなど、楽しいひとときを過ごしてください。  
 対 未就園児とその保護者  
 ※ 各地区の開催日や連絡先等の詳細は、子育てポータルサイトをご覧ください。  
 申 問 沼津っ子ふれあいセンター「ぼっぼ」 ☎055-952-8077



子育てポータル

## 不妊・不育症治療費の助成

市では、妊娠を望みながら不妊・不育症に悩む夫婦(事実婚を含む)のために、治療費の一部を助成しています。対象治療/一般不妊治療(人工授精・タイミング療法・薬物療法等)、生殖補助医療(体外受精・顕微授精)、生殖補助医療におけるTESE(精巣内精子採取術)・MESA(顕微鏡下精巣上体精子吸引術)等の男性不妊治療、不育症治療  
 助成金額/治療に要した自己負担額の1/2の額で、夫婦1組につき1年度上限30万円  
 助成期間/通算5年度  
 ※ 申込方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。  
 申 問 健康づくり課(保健センター) ☎055-951-3480



ホームページ

## ひとり親家庭等医療費助成受給資格の更新

時 6月1日(月)～30日(火)、9時～17時(必着)  
 対 ひとり親家庭などで所得税が非課税世帯の人  
 申 申請書を郵送または直接  
 ※ 対象者には、5月下旬に申請書を送付します。  
 ※ 新たに医療費助成を希望する人は、6月中にご相談ください。  
 ※ 申請書を持参する場合は、通知書、健康保険情報の分かる書類(受給資格者全員分)、対象者によってはその他の書類が必要です。  
 申 問 こども未来創造課 ☎055-934-4868



ホームページ