広報

ぬまづ

numazu

2026
11
No.1763



特集 もっと気軽に。誰でも。始めるならニュースポーツ



特集 ニュースポーツを始めよう!!

スポーツをもっと気軽に

ルールがシンプルで、年齢や性別、運動経験に関係なくみんなで楽しむことができるのがニュースポーツです。

沼津市でも、地域のつながりづくりや健康づくりの場として多様なイベントを開催しています。

この特集では、人気のニュースポーツや、地域で活躍するスポーツ推進委員の活動を紹介します。スポーツの秋に、健康づくりの第一歩をあなたも踏み出してみませんか。

ニュースポーツとは?

ニュースポーツは、子供から高齢者まで誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由に楽しめるスポーツです。勝ち負けを競い合うだけでなく、体を動かす楽しさや、仲間との交流を大切にできるため、普段あまり運動をしない人でも、無理なく始められます。

様々な種目があり、自分の体力や興味に合わせて楽しみ方を選べるのも魅力の一つ。気になる種目を探してみることも運動を始める第一歩となるでしょう。

健康づくりはもちろん、家族や地域の人との交流にもぴったり。まずは気軽に体を動かすことから始めましょう。

沼津市で人気のニュースポーツ

モルック



木の棒（モルック）を投げて得点を競うゲーム。室内用と屋外用の道具があり、場所を問わず楽しめます。

ソフトバレーボール



軽くて柔らかいボールを使うため安心・安全。バドミントンコートの中で1チーム4人で競います。

スマートフェンシング



柔らかい剣を使い、手軽にフェンシングを体験できます。得点はスマートフォンアプリで管理できます。

ファミリーバドミントン



バドミントンの道具やルールをアレンジしたスポーツ。スピードが緩やかで簡単に打つことができます。

やってみよう！ニュースポーツ

■スマートフェンシング

柔らかい剣と専用ジャケット、スマートフォンアプリを使い、誰でも安全にフェンシングの魅力を体験できる新感覚スポーツです。剣先が相手に触れるとアプリが瞬時に判定し、音や光で得点がわかるため、初めてでも直感的に楽しめます。ゴーグル越しに表情が見えるので、駆け引きのドキドキ感もそのまま。

本格的な構えや技を再現できる一方、運動が苦手な人でも「当てられる楽しさ」を味わえるのが特徴。子供から大人まで盛り上がる対戦が短時間で成立し、フェンシングの新しい入り口として注目される、体験型スポーツです。



■道具

- 剣
- 導電ジャケット
- ゴーグル
- スマートフォンアプリ（得点管理）

■ルール

①2人で向かい合い、スタート。
②柔らかい専用の剣で、相手の導電ジャケットを突く。
③センサーが反応し、得点を自動判定。スマートフォンの画面が光って、得点をお知らせ。
④所定の点数を先に獲得するか、制限時間終了時に得点の多い人が勝利！





ゲームの世界に入り込んだみたいに楽しめました。
軽い一撃でも得点でき、思わず本気で勝ちにいきたくなる体験でした！



道具は、フェンシングのまち沼津推進協議会主催の指導者講習会修了者に貸し出しており、非営利目的であれば無料レンタルできます。詳細は、お問い合わせください。

問 フェンシングのまち沼津推進協議会事務局（ウィズスポーツ課内）
☎055-934-4843

■モルック

フィンランド発祥のモルックは、木の棒を投げてピンを倒す、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。力いっぱい投げるだけでなく、狙う場所や投げ方を工夫するのがポイント。子供から大人まで一緒に楽しむことができて、思わぬ一投で大逆転が起こることも！ルールはシンプルなのに奥深く、家族や友人との対戦が盛り上がること間違いありません。



■道具

- モルック（投げ棒）
- スキットル（ピン）12本
- モルッカーリ（投げる位置を示す）
- 得点板（あると便利）

■ルール

①スキットルを下のイラストのように並べ、3～4m離れた位置に立つ。
②モルックを下から投げ、スキットルを狙う。
③倒れたスキットルの本数または、書かれた数字が得点。
（例）3本倒れたら3点。1本だけ倒れたら書いてある数字が得点。
④先にちょうど50点を獲得したチームが勝利！





沼津版としてアレンジを加えた「モルックぬまづルール」もあります。これは、国際モルック連盟の定める規則をもとに、より試合を楽しむことを目的として作成されたものです。市が開催する軽スポーツ大会等では、このぬまづルールが適用されています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

ホームページ

問 沼津市スポーツ推進委員連絡協議会事務局（ウィズスポーツ課内）
☎055-934-4875



家族でモルックに初挑戦！

家族みんなで実際にモルックを体験し、その魅力を感じてもらいました。

今回は、伊藤さん一家がモルックに挑戦。初めてモルックを体験する家族はどのようなところに楽しさを感じたのでしょうか。

3歳・5歳の子供たちは、初めて手にする木の棒（モルック）に少し戸惑いましたが、モルックを投げてピン（スキットル）を倒すというシンプルなルールのため、すぐに挑戦し始めることができました。しかし、思ったところに飛ばず苦笑いする場面も。何度か投げるうちにコツをつかみ、狙ったピンが倒れると「やった！」と大喜びしていました。

いつしか子供から大人まで、自然と声援が飛び交い夢中に。プレーが進むにつれて「次はどこを狙えばよいの？」「もっと優しく投げてみよう。」と家族の会話が弾んでいきました。こうした作戦タイムは誰もができるニュースポーツならではの醍醐味（だいごみ）といえるでしょう。

モルックを体験してみて

参加者に感想を聞きました。

ママ「運動不足でも最後まで楽しめました。」

パパ「いい運動になりました。大人も本気になっちゃいます。」

5歳長女「ピンがたくさん倒れると楽しい。もう一度やりたい！」

モルックの魅力は、ルールがわかりやすいことに加え、狙う・投げる・考える・会話するという楽しさにあります。



はじめはピンに当たらず「意外に難しい！！」と悔しがる場面も



親子ともに真剣



「全員当たった！」



慣れると、狙いを決める作戦タイム開始

地域スポーツを支える

スポーツ推進委員って？



地域で活躍するその姿に迫る

スポーツ推進委員をご存知でしょうか。地域の皆さんが安全に楽しくスポーツに親しめるよう、地域で活躍する非常勤公務員です。

具体的な活動内容ややりがいについて沼津市スポーツ推進委員連絡協議会副会長の芹澤信行さんにお話を伺いました。



――普段どのような活動をしていますか？

各地区での活動と市と連携した活動の2つがあります。各地区では、行事の企画・運営等をしています。

市と連携した活動としては、大会を運営するにあたり審判講習会や実技講習会に参加したり、委員会ごとに会合を行ったりしています。





――具体的にどのようなイベントに携わっていますか？

大きな大会としては、シニアソフトボール大会や、カーリングをフロアでできるよう考案されたカローリング大会、ソフトバレーボール大会、毎年冬に開催する軽スポーツ大会の4つがあります。

――15年間も委員を務めていらっしゃいますが、「やっていてよかった」と感じた出来事はありますか？

毎年秋に戸田で行われるカローリング大会の参加者から「とても楽しかった。来年も頑張って参加するから、芹澤さんもまた来てね。」と言ってもらえた時に、喜びと認められた達成感を感じました。

――ニュースポーツの魅力は、どんなところにありますか？

容易に、気軽に楽しめるところです。年齢や性別に関係なく誰でも始められます。色々な立場の人が一緒に笑い合える。人とのつながりも感じられます。

――実際にニュースポーツを始めた人からは、どのような反応がありますか？

ニュースポーツの中でも競技性が強いソフトバレーボール大会や軽スポーツ大会の参加者からは、「これからももっと続けてもっと強くなりたい！」といった声がありました。家族で参加するチームもいて大変にぎわっていますよ。

スポーツ推進委員は、地域の人が気軽にスポーツを楽しむきっかけをつくる存在です。ニュースポーツの魅力をこれからも地域に広げていってくれることでしょう。

大会のご紹介

■ **第16回ぬまづソフトバレーボール大会**

時 12月13日㈰

所 香陵アリーナ

対 市内に住むか通勤・通学する中学生以上の人で構成されたチーム

チーム編成／①混合一般の部＝男女各2人または男子1人・女子3人②一般女子の部＝女子4人（いずれも登録は5人以上8人以内）

申 11月17日㈫、17時までに市ホームページにある所定の用紙を市役所7階ウィズスポーツ課に直接、郵送またはメールで（必着）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

ホームページ

■ **第10回軽スポーツ大会**

今冬も開催！家族や仲間と一緒にニュースポーツの腕試しをしてみませんか。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

ホームページ

申問 **沼津市スポーツ推進委員連絡協議会事務局（ウィズスポーツ課内）**
☎055-934-4875

時 時間　所 場所　対 対象　定 定員　¥ 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

沼津の誇りと襷をつなぐ　沼津市チームを応援しよう
第 27 回しずおか市町対抗駅伝

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。初の３年連続入賞を果た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！

時 12月5日㈯、10時から（雨天決行）
監督兼選手／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
問 ウィズスポーツ課　☎055-934-4875



第 26 回大会の沼津市チーム

名　前	所　属	名　前	所　属
帯金　聖丞	愛鷹小６年	諏訪　暖人	沼津東高２年
松本　尚也	開北小６年	上野山　遼	相洋高１年
鈴木　完汰	原小５年	近藤　凜奈	加藤学園高３年
玉手　琉愛	開北小６年	鈴木　綾乃	加藤学園高３年
藤井　瑞葉	開北小６年	高橋　武蔵	ランニングクラブ SMASH
大川　日那斗	第五中３年	大川　功貴	立正大２年
市川　幸空	第三中２年	西島　百香	JINGER
齋能　百々花	愛鷹中３年	小澤　心羽	埼玉医科大 G
上野山　和花	門池中２年	平田　裕也	沼津市役所
諸星　愛莉	金岡中２年	元川　涼太	静岡県警察本部
太田　悠真	飛龍高３年		

バレエやフラメンコなど芸術の華を！
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	健康増進太極拳入門講座	11／25㈬ 12／2㈬	金岡地区センター	初級	ゆっくり動く太極拳を体験して、健康な身体作りを目指しましょう
②	コンディショニング筋トレ	11／26㈭ 12／3㈭	戸田地区センター	初級～中級	ギムニクボールとラダーを使って筋力トレーニング
③	簡単バレエで筋力アップ	12／1㈫ 12／8㈫	市民文化センター	初級	クラシックバレエの基本動作による簡単エクササイズ
④	今から始める身体づくり 簡単ピラティス	12／1㈫ 12／8㈫	片浜地区センター	初級	呼吸と姿勢を整えて無理なく身体を整える基本のピラティスを楽しく学びます
⑤	音楽で楽しく！はじめてのやさしい運動習慣	12／2㈬ 12／9㈬	第三地区センター	初級	ウォーキング、軽い筋トレ、ストレッチで心も身体もリフレッシュ！
⑥	セラバンドで代謝 UP	12／3㈭ 12／10㈭	大岡地区センター	中級	下半身を中心に大きな筋群を使って燃焼効率 UP ！
⑦	初めてのフラメンコ♪ 体幹×美姿勢	12／4㈮ 12／11㈮	第五地区センター	初級	フラメンコの動きで楽しくエクササイズ

時 ②③⑤10時～11時、①④⑥⑦19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 ①②④⑤⑥⑦各24人③15人（先着順）
¥ 各700円（全2回）
申 11月12日㈭、12時30分から市ホームページにある専用フォームで
※ 自身で傷害保険等に加入の上、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。
申問 ウィズスポーツ課　☎055-934-4883
ホームページ

愛鷹運動公園テニスコート
第３期テニス教室

時 12月7日㈪～令和９年3月30日㈫（全10回）
クラス／子供の部、中学生の部、成人の部
¥ 11,000円から
申 11月27日㈮、17時までにホームページにある申込書を直接またはファクスで（申込多数の場合は抽選）
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
ホームページ
申問 愛鷹運動公園テニスコート　☎055-920-8688

香陵アリーナのスケジュールはこちらから
ホームページ

各試合 50 組 100 人無料招待！
ベルテックス静岡を応援しよう！

りそなグループB.LEAGUE 2026-27 B.LEAGUE ONE リーグ戦で戦うベルテックス静岡が、ホームゲームで沼津市民を対象とした無料招待企画（抽選）を実施します。

VS　トライフープ岡山
時 12月19日㈯・20日㈰　14時5分ティップオフ
所 このはなアリーナ（静岡市駿河区）
申 申込期限／12月11日㈮まで
※ 申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。
ホームページ
申問 ㈱VELTEXスポーツエンタープライズ　☎054-294-7507
問 ウィズスポーツ課　☎055-934-4843

香陵アリーナ
「体力づくり・健康づくり教室」「スポーツ教室」

体力づくり・健康づくり教室			
教　室　名		曜日・時間	対　象
女性体操	◆月曜日	月 10:00 ～ 11:30	18 歳以上の女性
	水曜日	水 10:00 ～ 11:30	
	木曜日	木 10:00 ～ 11:30	
ボディバランス	◆月曜日	月 10:00 ～ 11:30	18 歳以上の人
	水曜日	水 14:30 ～ 15:45	
親子体力づくり	4 ～ 6 歳	火 15:30 ～ 16:30	4 ～ 6 歳児と保護者
	3 歳	木 10:00 ～ 11:00	3 歳児と保護者
	◆父子	土 10:00 ～ 11:00	4 ～ 6 歳児と保護者
コンディショニング	前半	火 18:20 ～ 19:30	18 歳以上の人
	後半	火 19:40 ～ 20:50	
トレーニングスタート		水 14:00 ～ 15:30	18 歳以上の女性
脚力アップ		水 12:45 ～ 14:00	60 歳以上の人
健康体操		木 13:30 ～ 14:45	60 歳以上の人
ロコモ予防	木曜日	木 13:30 ～ 14:45	50 歳以上の人
	金曜日	金 13:30 ～ 14:45	
小学生体育		木 17:00 ～ 18:00	小学校 1・2 年生
軽スポーツ		木 19:00 ～ 20:30	18 歳以上の人
女性フィットネス		金 19:00 ～ 20:30	18 歳以上の女性

スポーツ教室			
教　室　名		曜日・時間	対　象
◆空手道		月 18:30 ～ 20:00	小学生以上の人
◆居合道		火 19:30 ～ 21:00	中学生以上の人
◆女性弓道（週２回）		火・木 10:00 ～ 11:30	18 歳以上の女性
◆弓道（週２回）		火・金 18:30 ～ 20:30	中学生以上の人
◆剣道（週２回）		火・金 18:15 ～ 20:30	小学生以上の人
◆柔道（週２回）		火・金 18:30 ～ 20:00	5 歳以上の初心者
◆ソフトテニス	初級	水 18:15 ～ 19:15	小学校３年生～中学校１年生
	中級	水 19:15 ～ 21:00	中学生以上の人
バドミントン	初級	木 17:00 ～ 18:15	小学生の初級者
	中級	木 18:20 ～ 19:35	小・中学生
	一般	木 19:40 ～ 21:00	高校生以上の人
卓球	小・中学生	木 18:30 ～ 20:30	小学校３年生～中学生
	高校生～	木 18:30 ～ 20:30	高校生以上の人
◆テニス	小学生	金 18:30 ～ 19:30	5 歳～小学生
	中学生～	金 19:40 ～ 21:00	中学生以上の人
レディースバドミントン		金 9:30 ～ 11:30	18 歳以上の女性
◆合気道		土 15:30 ～ 17:00	小学生以上の人
◆フェンシング		土 18:00 ～ 20:30	小学校２年生～中学生

対 市内に住むか通勤・通学する人
¥ 各5,000円（10回）（◆マークの教室は回数・料金が異なります）
申 11月15日㈰、10時～30日㈰、21時にホームページにある専用フォームまたは往復はがきで郵送（必着）
申問 香陵アリーナ　〒410-0832　御幸町15-1　香陵アリーナ　☎055-928-5231
ホームページ

お知らせ 不用品をリユース！ジモティースポットオープン！

11月6日㈮にオープンするジモティースポット沼津は、まだ使えるけれど自分にはいらなくなったものを持ち込むだけで、必要とする人へ譲ることができる地域の譲り合い拠点です。

捨ててしまえばごみになりますが、誰かにとっては役立つ品かもしれません。ごみとして処分する前に、もう一度見直してみませんか。リユースは、環境にも地域にも優しい選択です。

所 ジモティースポット沼津（西沢田）

持ち込めるもの／家電、趣味・レジャー・スポーツ用品、衣料品、生活雑貨、書籍・コミック、CD・DVD等

※ 破損や汚損があるものは持ち込めない場合があります。

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。



ジモティー

問 ジモティースポット沼津　☎ 055-925-0500

問 クリーンセンター　☎ 055-933-0711

ホームページ

イベント 台湾企画展 in ららぽーと沼津

週末はららぽーと沼津で台湾旅行気分！日本から近く、高雄市との観光交流促進協定を通じてつながりを深める台湾の魅力をより多くの皆さんに知っていただくため、特別イベント「台湾企画展」を開催します。

今回は、大人も子供も一緒に楽しめる体験型のコンテンツをたっぷり詰め込みました。週末のおでかけが、まるでちょっとした台湾旅行になるようなひとときをお届けします。

時 11月14日㈯・15日㈰、10時～17時

所 ららぽーと沼津１階ひかりの広場、屋外やまの広場

内容／台湾グルメ飲食ブース、台湾ランタンの装飾、高雄市PRブース、ステージイベント等

※ 詳細は、沼津観光ポータルをご覧ください。





問 観光戦略課　☎ 055-934-4747

沼津観光ポータル

イベント 心躍る！街おどる!! 沼津秋まつり 2026 沼津秋まつりアジアンマルシェ同時開催！

観て、食べて、飲んで、踊って、沼津が踊る！まちに笑顔があふれる２日間。ようこそ、ふるさとの街沼津へ！

■ 沼津街踊祭（ぬまづまちおどりさい）

30周年を迎えるよさこい東海道やアジアンマルシェ、LIFE IS DANCE.など様々なイベントが連携した、沼津の秋を彩るお祭りです。

時 11月22日㈯、11時～20時

所 沼津駅南口エリア

■ 本祭

沼津の踊りが大集結！沼津の盆踊りも大復活！市内外で活動する多彩な踊りのチームが集まり、それぞれの魅力を披露します。

時 11月23日㈰、10時～18時

所 キラメッセぬまづ

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。



問 沼津秋まつり実行委員会（沼津観光協会内）
☎ 055-964-1300

問 商工振興課　☎ 055-934-4748

ホームページ

沼津秋まつりアジアンマルシェ

沼津にいながら、ちょっとだけアジア旅行気分！会場にはアジアンフードのキッチンカーがずらりと並び、各国の物産や雑貨、民族楽器の演奏、歌や踊りのステージも登場します。

異国情緒あふれる空間で、世代を問わず様々な文化に触れながら、人と人との交流を楽しめる、沼津秋まつり2026と同時開催のマルシェです。

時 11月22日㈯、11時～21時

所 沼津仲見世商店街仲見世パルナード、コミナード

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。







問 Numazu Asian Festival 実行委員会　向さん
☎ 090-1504-2884

問 地域自治課　☎ 055-934-4807

ホームページ

お知らせ 広域連携による新たな交通サービスの実証実験が始まります！

沼津市では渋滞解消や暮らしやすさの向上に向け、三島市・裾野市・長泉町・清水町とWoven by Toyota（ウーブン バイ トヨタ）と共同で「広域三島圏つながる移動プロジェクト」を開始します。

こんな困りごとありませんか？

- ■ 毎日の通勤運転が大変
- ■ 保育園の送迎に間に合わないことが多い
- ■ 習い事をしたいけど交通手段がない
- ■ 迎えを待つ間の居場所が欲しい

広域三島圏 つながる移動 プロジェクト くらし、スイスイ

powered by TOYOTA WOVEN CITY

提供サービス

おしごと送迎便
最寄りのステーション等から勤務先や三島駅（新幹線）までスムーズに送迎。

ほいく送迎便
ステーションでの一時預かり＆各園への送迎で、保護者の負担を軽減します。

ならいごと送迎便
エリア内の小学校を巡回し、習い事等の場所まで送迎。一時預かりも可能。

サービス提供 Z会グループ

提供拠点

つながるステーション
各送迎サービスは広域圏内４カ所にある、つながるステーションを起点に利用できます。その他移動スーパーなど暮らしのサービスも提供します。

時 11月２日㈪～令和９年３月末（予定）
（土・日曜日、祝・休日を除く）

実証実験での「こんな移動サービスが欲しい」といったご意見もお待ちしています。詳細は、ホームページをご覧ください。

ホームページ

移動に関する困りごとに寄り添ったサービスの提供に加え、期間中に沼津市独自の実証事業も予定しています。

問 まちづくり政策課　☎ 055-934-4759

イベント 沼津御用邸記念公園 hana・花・シンフォニー

恒例の菊華展をはじめ、秋の沼津御用邸記念公園を花々が咲き誇ります。歴史ある庭園を歩きながら、色とりどりの花が奏でる秋のシンフォニーを楽しんでみませんか。

■ 第 56 回菊華展

丹精込めて育てた秀作が今年も出展されます。咲き誇る菊の美しさをお楽しみください。

時 11月７日㈯～23日㈰、9時～16時30分

所 園内各所



■ 竹のインスタレーションアート展

草月流監修による竹のインスタレーションアート作品を展示します。

時 11月７日㈯～23日㈰、9時～16時30分

所 正面入口

■ 西附属邸夜間特別観覧&ライトアップ

園内に展示されている菊や竹のインスタレーションをライトアップします。また、西附属邸も見学できます。

時 11月21日㈯～23日㈰、17時～19時（雨天中止）

所 正面入口、沼津垣広場、連絡橋入口他

■ 園内スタンプラリー開催！

時 11月７日㈯～23日㈰、9時～16時30分

所 園内各所

スタンプを集めると、西附属邸入場チケットを贈呈します。

■ ワークショップ＆物販

期間中の土・日曜日、祝日にはワークショップやお茶やコーヒーの販売、物販ブース等が並びます。

■ 市内高校生との協働イベント

期間中、和太鼓演奏、吹奏楽、コーヒーの販売、美術品の展示など地元高校生のパワフルな活動をお楽しみください。



■ ラブライブ！サンシャイン!! 特別コラボ

開催期間限定のラブライブ！サンシャイン!!まちあるきスタンプ、缶バッジがイベントオリジナルデザインで園内に登場します！

※ 沼津御用邸記念公園入園料がかかります。

※ 詳細は、沼津観光ポータルをご覧ください。

問 沼津御用邸記念公園 hana・花・シンフォニー実行委員会事務局
（観光戦略課内）　☎ 055-934-4747

沼津観光ポータル

時 時間 所 場所 対 対象 定 定員 ¥ 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

募集　締め切り間近！ 令和９年度版市民カレンダー写真大募集！

あなたの視点で切り取った「映(ば)える」写真で、令和9年度版市民カレンダーを飾ってみませんか。たくさんのご応募をお待ちしています。

テーマ／映える！沼津の1枚
応募期限／12月11日㈭（必着）
応募規定／横位置のカラープリントで四つ切サイズまたはA4サイズ
応募方法／①市ホームページにある応募用紙と写真データ（JPEG形式、10MB以内）を添付してメールで（1通につき１枚）
②市役所2階ぬまづプロモーション課または市ホームページにある応募用紙を、写真裏面に貼り付けて直接または郵送

※ 応募者自身が所有している未発表の写真（自身のSNSで投稿したものは可）で、撮影地は沼津市内に限ります。
※ 応募写真の著作権は、撮影者に帰属します。
※ 市民カレンダーの製作に必要な複製については、本市に許諾していただきます。
※ 被写体の肖像権等には十分に注意し、応募者の責任で全ての問題を解決したうえで応募してください。
※ 応募作品は返却しません。
※ 採用された写真は、他のコンクール等への応募は辞退していただきます。
※ 入選者には賞品を、入選者以外の応募者には記念品を贈呈します。
※ 詳細は、応募用紙または市ホームページをご覧ください。

ホームページ




申問 ぬまづプロモーション課
〒410-8601　沼津市役所
☎ 055-934-4703
✉ kouhou-photo@city.numazu.lg.jp

お知らせ　飼い犬の登録と注射、死亡・変更届け出を忘れずに

生後3カ月以上の犬は、登録と毎年1回の狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。

■ マイクロチップが装着されていない犬の飼い主

登録はクリーンセンター（上香貫三ノ洞）、市役所8階環境政策課、各市民窓口事務所のほか、市の委託動物病院でも受け付けています。注射と登録を併せて行う場合は、市の委託動物病院に依頼してください。

飼い犬の死亡や行方不明などで現在飼っていない場合や、飼い主が替わった場合など、登録内容に変更が生じたときは必ずご連絡ください。

■ マイクロチップを装着して登録されている犬の飼い主

飼い主の住所や電話番号の変更、結婚して姓が変わった場合や飼い主の死亡など、飼い主の情報に変更が生じたときは、30日以内に環境省の指定登録機関に登録変更の手続を行ってください。

※ 迷い犬の早期発見につながるため、鑑札、注射済票は首輪等に付けるようにしましょう。
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 クリーンセンター　☎ 055-933-0711

ホームページ

お知らせ　狂犬病予防注射の制度が変わります

狂犬病予防注射は、年間を通して接種が可能になります。
※ 年1回の接種義務は変わりません。

■ 注射済票の交付について

これまで3月2日～31日に狂犬病予防注射を接種した場合は、翌年度の注射済票を交付していましたが、令和９年３月2日以降は、この期間に接種した場合でも翌年度の注射済票の交付はできません。

令和9年度の注射済票の交付は、接種日が令和9年4月1日以降になります。令和9年3月2日～31日に狂犬病予防注射を接種した場合は、令和8年度の注射済票の交付となります。すでに令和8年度の注射済票（赤色）をお持ちの人は、令和9年4月1日以降の接種をご検討ください。

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。

ホームページ

注射済票の交付年度	狂犬病予防注射の接種日
令和８年度	令和８年３月２日～令和９年３月31日
令和９年度	令和９年４月１日～令和10年３月31日

問 クリーンセンター　☎ 055-933-0711

お知らせ　第 43 回山口源新人賞が決定しました

沼津市ゆかりの版画家「山口源」を顕彰することを目的に、若手の優れた版画家に対して、山口源新人賞を毎年授与しています。



受賞作品／No.0223-001
版種／銅版、木版
サイズ／縦100cm×横180cm

※ 受賞作品は、令和９年1月16日㈯から3月22日㈰までモン ミュゼ沼津で展示します。ぜひご観覧ください。

■ 題名の由来・モチーフ

私はずっと母親の肉体をモチーフに、肉体そのものではなく、その内側にあるものを表現したいと思って作品を制作してきました。ただ、この作品は見る人によって受け取り方は様々であるべきだと思っているので、タイトルで先入観を与えることがないように、母にちなんだ数字を含めつつ、何の意味も持たない記号の羅列のようなタイトルを付けることにしました。

■ 受賞の言葉（受賞者：長野県在住　松本奈緒さん）



このような素晴らしい賞を受賞できたこと、とても嬉しく思います。作品の制作は孤独な戦いです。私が長年鬱々としながら一人で抱え込んできた世界を、少しでも多くの人に知っていただけたら幸いです。

問 文化政策課　☎ 055-934-4812

お知らせ　11 月・12 月は県下一斉の滞納整理強化月間です

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必要不可欠な市税の納付にご理解ください。

■ 市税を滞納すると

市税を滞納すると、年率9.1％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、下図の流れにより、法令に基づき強制的に滞納市税を徴収されることになります。

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、質問及び検査や居宅等の捜索を行います。

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。

■ 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「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。

■ 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おりますので、早めに相談してください。

※ 夜間相談窓口の詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 納税管理課　☎ 055-934-4732

ホームページ

ぬまフォト
numazu PHOTO

写真で振り返る
沼津のひとコマ。

問 ぬまづプロモーション課
☎ 055-934-4703

ぬまフォト詳細はこちらから

9/22

季節を彩る真っ赤な風景

高橋川の土手に彼岸花が満開







９月下旬、柳沢を流れる高橋川の土手では、彼岸花が見頃を迎えていました。赤い花が咲き並び、秋の訪れを感じさせる風景が広がっていました。

彼岸花は、例年９月中旬から下旬にかけて開花することが多く、秋の季節を代表する花のひとつです。高橋川周辺でも、川の流れと色鮮やかな彼岸花が美しい景観をつくり、散策する人の目を楽しませていました。身近な自然の中で、季節の移り変わりを感じるひとときとなりました。



9/17-18

「地域の良き商いと生活者の出会う場所」

Buy Local NUMAZU vol.1 開催！



9/26

丁寧に淹れた沼津茶を楽しみながら

「びゅうお」でお月見茶会

時 時間　所 場所　対 対象　定 定員　¥ 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

お知らせ

市職員の給与等についてお知らせします

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、勤務条件などのあらましについてお知らせします（令和8年4月1日現在）。詳細は、市ホームページをご覧ください。

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７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
1,111人	44億5,194万円	10億6,803万円	19億1,562万円	74億3,559万円	669万円

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	40.8歳	347,256円	423,889円

※「平均給料月額」とは、令和8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	237,600円	総合職：242,000円
			一般職：232,000円
	高校卒	205,200円	200,300円

④経験年数別の一般行政職（大学卒）平均給料月額

経験年数10年	経験年数20年	経験年数25年	経験年数30年
296,904円	383,300円	405,658円	426,858円

⑤各種手当

ア.期末手当、勤勉手当（令和7年度支給割合）

区　分	期末手当	勤勉手当	合　計
6・12月期	2.525月分	2.125月分	4.65月分

イ.退職手当（令和7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7年度決算額）

支給率	一人当たり平均支給年額
5%	207,000円

エ.特殊勤務手当（令和7年度決算額）

種　類	一人当たり平均支給年額
16種類	95,000円

オ.時間外勤務手当（令和7年度決算額）

支給総額	一人当たり平均支給年額
4億4,182万円	447,000円

カ.その他の手当

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7年度支給割合）	6・12月期　4.60月分（議長・副議長、議員は6・12月期　4.65月分） 支給額は給料・報酬月額×1.2×上記支給割合					

問 人事課　☎ 055-934-4707

ホームページ

2.任免及び職員数の状況

①職員数の状況

令和7年度	令和8年度	対前年度増減
1,955人	1,956人	+1人

②採用及び退職の状況

採 用	離職（退職、免職、失職）					
	定年	応募認定	普通	死亡	その他	合計
86人	1人	11人	70人	2人	1人	85人

※ 採用は令和7年4月2日～令和8年4月1日の人数
離職は令和7年4月1日～令和8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の状況（特別な形態による場合を除く）
勤務時間　8時30分～17時15分

②年次有給休暇の使用状況
1人当り13.0日使用（令和7年1月1日～12月31日）

③特別休暇等の導入状況

種類	取得要件
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

育児休業の取得者　男性32人 女性43人（令和7年度）

3.退職管理の状況

課長級以上の退職者（令和7年度）のうち企業等に再就職した者は1人

4.分限及び懲戒処分の状況（令和７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	23人	0人	23人	2人	1人	1人	1人	5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はありませんでした。
不利益処分に関する審査請求が1件ありました。

時 時間 所 場所 対 対象 定 定員 ¥ 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

乳幼児 未就学児 小学生以上

カフェでゆったり子育て講座

時 11月30日㈪、10時～11時30分
所 cafe/day（沼北町）
テーマ／～もう、イヤイヤ期に振り回されない！～子育てのアンガーマネジメント講座
講師／緑川法子さん（現役ママ心理カウンセラー）
対 乳幼児の子を持つ保護者
定 15人（先着順）
¥ 100円
申 11月9日㈪、8時30分から専用フォームで
※ 子供同伴で受講できます（託児はありません）。
申問 生涯学習課　☎055-934-4870

専用フォーム

市民の森わくわく！ 自然体験ファミリープログラム

親子でミッションを達成する探検企画や対話につながる体験（焼き芋やスモアづくり）にチャレンジしてみませんか。
時 11月28日㈯、10時30分～13時
所 市民の森第２広場（西浦河内）
対 年少～小学校６年生とその保護者
定 15組（申込多数の場合は抽選）
¥ 1人500円（保険料他）
申 11月18日㈬までに専用フォームで
※ 詳細は、専用フォームをご覧ください。
申問 緑地公園課　☎055-934-4795

専用フォーム

11月は児童虐待防止推進月間 ～子供を健やかに育むために～

子供の健やかな成長のために、社会で子育てを支援し、子供が安心して育つ環境を整えることが重要です。
「しつけ」のつもりでも「虐待」になってしまうことがあります。暴言や暴力が子供の成長・発達に悪影響を与えることは、科学的にも明らかです。
子供の養育で心配事があったら相談しませんか。秘密厳守、匿名でも相談できます。
24時間対応＝児童相談所全国共通ダイヤル　☎189
電話・来所＝こども家庭センター　☎055-951-1212
緊急のとき＝沼津警察署　☎055-952-0110　または☎110
問 こども家庭センター　☎055-951-1212

千本プラザ 書き初め教室

冬休みの課題でも新年の願いを込めた題材でも書き初めの内容は自由！人気の書き初め教室にご参加ください。
時 12月26日㈯・27日㈰、10時～11時30分、13時30分～15時
所 図画工作室
講師／西川万里さん（東洋書芸院副会長）
対 市内に通学する小学生
定 各８人（申込多数の場合は抽選）
申 12月５日㈯、17時までに専用フォームで
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
申問 千本プラザ　☎055-962-3313

ホームページ　専用フォーム

全国ひとり親世帯等調査へのご協力をお願いします

全国の母子・父子・父母の居ない児童のいる世帯の生活の実態を把握し、今後の福祉制度の充実に役立てるため、調査を行います。
時 11月1日㈰～30日㈪
対 無作為抽出された調査地区内に住む、母子・父子・父母の居ない児童のいる世帯
回答方法／調査票を郵送またはインターネット回答
回答期限／11月30日㈪
※ ひとり親家庭等であっても必ず調査対象となるとは限りません。
※ 詳細は、お問い合わせください。
問 こども未来創造課　☎055-934-4868

ひとり親家庭のための静岡県修学資金等貸付（無利子）

高校以上（短大・専修学校等も含む）の修学に必要な授業料、教材費、交通費等や入学に際しての被服等の購入費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）
時 12月１日㈫以降の8時30分～17時（土・日曜日、祝日を除く30分程度）
所 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）
所 県東部総合庁舎（高島本町）
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
問 こども未来創造課　☎055-934-4827

ホームページ

時 時間 所 場所 対 対象 定 定員 ¥ 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

文化・芸術

市民文化センター わくわくプロジェクト（アート）

市内のアートチーム「ペトロアンドヨゼフ」の田川誠さんと深澤慎也さんが、誰もが気軽に市民文化センターに立ち寄ることができ、アートに触れることができる場を創出します。
■ 自由制作・遊び
廃材等を活用し、自由に遊べます。
時 12月23日㈬～26日㈯、10時～15時
■ ウィンドアート体験
申込不要で、誰でも体験できるガラスに絵を描くプログラムです。
時 12月25日㈮・26日㈯、10時～15時
■ ワークショップ
水溶性チョークを使用して、絵本をつくります。
時 12月26日㈯、10時～12時、13時30分～15時30分
定 各15人（申込多数の場合は抽選）
◆ いずれも
所 市民文化センター展示室
申 12月11日㈮までに専用フォームで
※ 詳細は、専用フォームをご覧ください。
申問 文化政策課　☎055-934-4812

専用フォーム

市民文化センターのイベントカレンダーはこちらから

ホームページ

富士市・沼津市連携事業 アートマネジメント講座

公共空間×アートをテーマにして、まちの壁をキャンバスにするようなミューラルアートの講座です。
第１回は沼津市で実施された事例についての講座を受講し、第２回は実際にミューラルアートを描く体験をするワークショップを実施します。



時 ①12月20日㈰、10時～12時
②令和９年１月30日㈯、13時～15時（雨天順延）
所 ①市民文化センター展示室
②平垣公園（富士市富士町）
対 沼津市または富士市に住むか、通勤・通学する小学校４年生以上で両日参加できる人
定 40人（申込多数の場合は抽選）
申 11月20日㈮～12月10日㈭に専用フォームで
※ 詳細は、専用フォームをご覧ください。
申問 富士市文化スポーツ課　☎0545-55-2874
問 文化政策課　☎055-934-4812

専用フォーム

市民文化センターの催し

■ ぬまクラ講座　ークラシックのトリセツー　第4回
クラシック音楽を知らない人でも気軽に楽しめる鑑賞会です。第4回のテーマはベートーヴェンの第九です。来年、没後200年を迎えるベートーヴェンの魅力に迫ります。
時 11月20日㈮、開演18時30分
所 大会議室
申 11月8日㈰、9時から電話または専用フォームで
申問 市民文化センター　☎055-932-6111

専用フォーム

■ ぬまかるクラフト展～ふゆいろの出会い～
地元作家の作品を展示・販売します。冬を彩るステキな出会いをお楽しみに♪ワークショップやカフェの出店もあります。
時 12月12日㈯・13日㈰、10時～15時
所 展示室
※ 詳細は、インスタグラムをご覧ください。
問 市民文化センター　☎055-932-6111

インスタグラム

■ 荻野目洋子　YOKO OGINOME 2027



ダンシング・ヒーロー、六本木純情派、コーヒー・ルンバなど、世代を超えてユーロビートのリズムでノリノリ熱狂コンサート♪
時 令和９年３月13日㈯、開演17時
所 大ホール
¥ 一般＝7,700円、U18＝4,000円
（全席指定、未就学児入場不可）
チケット／11月14日㈯、10時から各指定プレイガイド、市民文化センターホームページ、13時から窓口、電話で販売
問 市民文化センター　☎055-932-6111

ホームページ

■ SPAC『ニホンジン』



Photo by 平尾正志

ブラジルの芥川賞と呼ばれるシャブチ賞を受賞した、オスカール・ナカザトの小説に基づく物語をお楽しみください。
時 令和9年1月30日㈯、開演13時30分
所 大ホール
¥ 一般＝4,600円、
U25・大学生・専門学校生＝2,200円、
高校生以下＝1,100円（未就学児入場不可）
チケット／11月8日㈰、10時から各指定プレイガイド、市民文化センターホームページ、13時から窓口で販売
問 市民文化センター　☎055-932-6111

ホームページ

第35回さんさん学習フェスティバル

生涯学習に励んでいる市民の皆さんによる手作りの発表会です。

時 11月28日㈯・29日㈰
所 市立図書館

■ 展示部

書やアートフラワーなど様々なジャンルの作品を展示します。



時 9時30分～16時（29日㈰は15時まで）
所 展示ホール、展示ケース
内容／書、俳句、水墨画、絵画、絵手紙、アートフラワー、手芸他

■ 手作り遊び部

クリスマスツリーやしおりなど誰でも簡単にできる小物を作ります。



時 10時～15時
所 講座室
内容／①押し花しおり作り②大きな松ぼっくりを使ったクリスマスツリーの製作③しおり作り

■ パネル解説部

趣味で調べたことをパネルで展示します。作成者による解説が聴ける時間もあります。



時 9時30分～16時（29日㈰は15時まで）
所 講座室
内容／①伊豆石の歴史近代②どうする地球温暖化クイズ③沼津の昔の病療歴史
問 生涯学習課 ☎055-934-4870

第12回ぬまづシルバーまつり

シルバー人材センター会員による作品展や物産販売など、どなたでも楽しめるイベントです。

時 11月29日㈰、9時30分～12時30分
所 千本プラザ多目的ホール他
内容／写真・絵画等の作品展、物産販売、ゲームコーナー、お楽しみ抽選会等
※ 詳細は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。
問 沼津市シルバー人材センター
☎055-964-1153

焚き火カフェ×出会い交流イベント

焚き火を囲んでゆったりおしゃべりやカードゲームを楽しみながら、自然なかたちで新しい出会いを見つけられるイベントです。

心地よい時間を過ごしながら、素敵なご縁を見つけませんか。

時 12月6日㈯、14時～16時45分（受付は13時30分から）
所 泊まれる公園 INN THE PARK 沼津（足高）
対 男性＝市内に住むか通勤・通学する20～40歳の独身の人
女性＝20～40歳の独身の人
定 男女各10人程度（申込多数の場合は抽選）
¥ 1,000円（軽食代他）
申 11月20日㈭、17時までに市ホームページにある専用フォームで ホームページ
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。
申問 ぬまづプロモーション課
☎055-934-4839



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沼津出身の戦没者と戦災死者3,383柱をお祀りしている慰霊平和塔（五重塔）の門扉を一般開放します。

時 11月23日㈷、9時30分～14時
所 慰霊平和塔（香貫山香陵台）
問 福祉企画課 ☎055-934-4824



イベント

国際スポーツ交流会

スポーツを通じて、日本に住む外国人の皆さんと国境を越えた交流をしてみませんか。

時 11月29日㈰、14時～16時30分（受付は13時30分から）
所 第二中学校体育館
内容／関所破り、メディシンボール、綱引き、玉入れ、障害物レース（チーム対抗戦）他
定 日本人・外国人各30人（先着順）
持 飲み物、タオル、室内用運動靴
申 11月9日㈪、9時～24日㈫、17時に電話または専用フォームで
※ 小学生以下は保護者同伴です。
※ 公共交通機関をご利用ください。
申問 沼津国際交流協会事務局（地域自治課内）
☎055-934-4717 専用フォーム

ぬまづの宝100選巡りバスツアー

沼津の魅力を集めたぬまづの宝100選をバスで巡ります。

時 11月27日㈭、9時～16時30分
集合／9時に市役所玄関前
内容／ぬまづの宝100選の関連施設の見学（出逢い岬、重要文化財松城家住宅、スカンジナビア資料館）、タカアシガニのお面作り体験
対 市内に住むか通勤・通学する人
定 30人（申込多数の場合は抽選）
¥ 600円（保険料他）
持 飲み物、昼食
申 11月15日㈰までに市ホームページにある専用フォームで ホームページ
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。
申問 ぬまづプロモーション課
☎055-934-4839

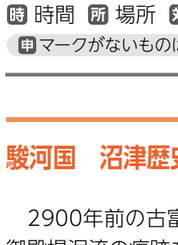
プラサヴェルデのイベントカレンダーはこちらから ホームページ

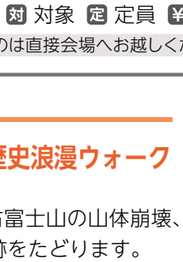
駿河国　沼津歴史浪漫ウォーク

2900年前の古富士山の山体崩壊、御殿場泥流の痕跡をたどります。

沼津の段丘にある駿河国の役所跡や寺院跡、鎌倉時代の神社・寺院を巡りながら歴史の浪漫を感じてみませんか。

時 11月29日㈰、9時～11時（受付は8時30分から）（雨天中止）
集合／沼津駅北口江原素六銅像前
コース／沼津駅北口～上ノ段遺跡～三芳町遺跡～日吉廃寺跡～日枝神社～車返しの坂～蓮光寺～蓮光寺駐車場（約2時間、2.8km）
持 飲み物、タオル、帽子等
※ 歩きやすい服装・靴でお越しください。
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。 ホームページ
問 ぬまづ観光ボランティアガイド 三澤さん ☎055-963-8550
問 観光戦略課 ☎055-934-4747





介護就職デイ（ミニ就職相談会 in 沼津）

県東部の福祉施設16施設と直接相談ができます。

時 11月11日㈬、13時～15時30分
所 プラサヴェルデコンベンションホールB
定 100人程度
申 11月10日㈫までに電話またはホームページにある専用フォームで ホームページ
※ 空きがあれば当日参加も可能です。
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
申問 静岡県社会福祉人材センター
☎055-952-2942
問 商工振興課 ☎055-934-4749

「障害者週間」市民の集い

12月3日～9日は「障害者週間」です。「思いやりの波　みんなで広げる　港まちぬまづ」をテーマに開催します。

時 12月5日㈯、13時～16時
所 市民文化センター小ホール
内容／体験発表、耳の聞こえないメンバーを含む5人組バンド「手話バンド　無限ホープ」による演奏、NHK・Eテレ「バリバラ」のご意見番として活躍した玉木幸則さんによる記念講演、障がい者就労支援施設による物品販売等
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。 ホームページ
問 障がい福祉課
☎055-934-4830
FAX055-934-2631

原宿めぐり

原出身の名僧、白隠禅師にゆかりのある松蔭寺や帯笑園、無量堂をボランティアガイドと一緒に巡ります。

時 11月29日㈰、10時～12時（雨天中止）
集合／9時45分～10時に原駅
定 20人（先着順）
持 飲み物、タオル、帽子等
申 11月8日㈰、9時から電話で
※ 当日、2班に分かれて巡ります。
※ 歩きやすい服装・靴でお越しください。
※ 公共交通機関をご利用ください。
申問 原・浮島観光ボランティアガイドの会　矢部さん
☎080-8269-6545
問 観光戦略課 ☎055-934-4747



市民協働による牛臥・島郷海岸の清掃活動

海岸環境の保全を図るため、事業者や市民の皆さんと協働し、海岸清掃を実施します。

時 11月29日㈰、9時～11時（小雨決行）
集合／9時に牛臥・島郷海岸（下香貫）
※ 駐車場に限りがあるため、乗り合わせ等でお越しください。
※ 軍手、ごみ袋は用意します。
※ 新たに団体等の単位で参加を希望する場合は、事前に連絡してください。
※ 天候等により中止する場合は、当日7時までに決定します。詳細は、X（エックス）をご覧ください。 X（エックス）
問 水産海浜課
☎055-934-4754





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。

時 11月30日㈰～12月4日㈭、8時30分～17時15分（初日は12時から、最終日は16時まで）
所 市役所1階多目的スペース
問 市民相談センター
☎055-934-4700

11月1日～12月1日は犯罪被害者月間

犯罪被害者は、直接的な被害のほかに精神的・経済的な負担など、様々なストレスにより二次的被害に苦しめられています。本人はもちろん、その家族も「突然のことでどうしたら良いのかわからない」「専門的なアドバイスを受けたい」「話を聞いてもらいたい」という時は、ためらわずにご連絡ください。相談は無料で秘密は厳守します。

■ **県くらし交通安全課（平日、8時30分～17時15分）** ☎054-221-3220
■ **静岡県警察本部警察相談課犯罪被害者支援室（平日、8時30分～17時15分）** ☎054-271-0110
■ **沼津警察署（24時間）** ☎055-952-0110
■ **NPO法人静岡犯罪被害者支援センター（平日、10時～16時）** ☎054-651-1011
◆ **犯罪被害関連の蔵書を紹介します**

市立図書館で、犯罪被害関連の蔵書の紹介等を行うコーナーを設置します。
時 11月5日㈭～12月1日㈫
問 市民相談センター ☎055-934-4700

千本プラザ 冬の多目的ホール開放

冬休み期間中、千本プラザ多目的ホールがレクリエーション広場に！卓球、フラフープ、輪投げ等で遊べるほか、赤ちゃんが遊べるスペースもあります。
時 12月1日㈫～27日㈰、9時～16時30分
※ 利用前に管理事務所で受付してください。
※ 詳細は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。
ホームページ
問 千本プラザ ☎055-962-3313



11月は「地震防災強化月間」

地震や津波による被害を最小限に抑えるには、一人ひとりが身近な危険を認識し、家屋の耐震化や家具の固定、防災グッズの準備など、日頃から備えることが大切です。この機会に家庭と地域の防災・減災対策を見直し、地震・津波に備えましょう。

■ **防災展**

防災グッズや防災啓発パネルの展示のほか、期間中の10時～12時は、防災啓発品の配布を実施します。
時 11月16日㈪～20日㈮
所 市役所1階多目的スペース
問 危機管理課 ☎055-934-4803

12月6日㈰は地域防災訓練の日

南海トラフ巨大地震を想定した訓練を市内一斉に実施します。いざという時に落ち着いて行動するためには、日頃の心構えが大切です。地域の訓練に参加し、災害に備えましょう。当日は、同報無線で訓練放送を実施します。

■ **訓練放送の時間と内容**

地震発生（9時）	地震発生を知らせるサイレンが鳴ります。身の安全を確保しましょう。
大津波警報発表（9時3分）	大津波警報のサイレンが鳴ります。海岸や河口部から離れ、高い所へ避難しましょう。
訓練終了（11時）	訓練終了をお知らせします。

問 危機管理課 ☎055-934-4803

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

暴力は誰に対しても許されるものではありませんが、特に女性は配偶者等から暴力を受ける割合が高いという調査結果があります。被害を受けた人や悩んでいる人は、まずはご相談ください。
※ 相談窓口等の詳細は、ホームページをご覧ください。
ホームページ
問 社会福祉課 ☎055-934-4863
問 地域自治課 ☎055-934-4807

11月は「計量強調月間」

正確な計量は私たちの生活の基本です

私たちの周りでは、電気・ガス・水道等の使用量、スーパーマーケットでの肉や魚の計量など、様々な計量器が使われており、法令により定期検査の受検が義務付けられています。また、水道光熱費等の計量器は、有効期限が法令で定められているため、設置事業者による交換作業にご理解とご協力をお願いします。
問 商工振興課 ☎055-934-4748

11月8日は「いい歯の日」

いい歯のために大切な3つのポイントを紹介します。この機会にお口の健康づくりについて見直しましょう。
・毎食後の歯磨き
・歯間清掃用具の使用
・定期的な歯科検診
問 健康づくり課（保健センター） ☎055-951-3480

11月第3水曜日は世界COPDデーです

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、別名「肺の生活習慣病」とも言われ、たばこの煙等の有害物質を長期に吸い込むことで起こる肺の病気です。代表的な症状は、階段や坂道で息が切れる、長引く咳や痰などがあります。たばこを吸っている（吸っていた）中高年者で、痰が絡みやすい、ゼーゼー呼吸音がする場合は、医療機関への受診をおすすめします。あわせて、禁煙や受動喫煙防止に取り組みましょう。
問 健康づくり課（保健センター） ☎055-951-3480

芹沢光治良記念館の休館

展示替えのため休館します。
時 12月1日㈫～11日㈮
問 芹沢光治良記念館 ☎055-932-0255

11月30日㈪は国民健康保険料第5期の納期限です

期限までに納めましょう。

■ **国民健康保険料納付の夜間相談窓口**
時 11月10日㈫、17時15分～19時
所 市役所1階国民健康保険課
問 国民健康保険課 ☎055-934-4727

水道料金納付の夜間相談窓口

時 11月10日㈫・26日㈬、17時15分～20時
所 水道部庁舎1階水道サービス課
問 水道サービス課 ☎055-934-4853

11月は「リチウムイオン電池による火災防止月間」

スマートフォンやノートパソコン、モバイルバッテリー、電動工具などの充電式の家電等に使われるリチウムイオン電池は、不適切な取り扱いや充電環境が原因で、火災につながる恐れがあります。

購入時は安全性の高い製品を選びましょう。使用時はリチウムイオン電池に変形や膨張、異臭、液漏れがないか確認し、メーカー指定の充電器・ケーブルを使用しましょう。充電完了後はコンセントから抜き、長時間放置しないようにしましょう。

廃棄する際は、資源回収の日に黄色い回収容器に入れてください。
ホームページ
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。
問 クリーンセンター ☎055-933-0711



Have fun !! パラアゲディスコ2026

障がいの有無、年齢、立場を超えて誰でも参加できるユニバーサルディスコを開催します。「ただただ音楽とダンスを楽しむイベント」です！
時 11月23日㈷、13時～16時
所 プラサヴェルデコンベンションホールB
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
ホームページ
問 静岡県障害者文化芸術活動支援センターみらーと ☎054-251-3520 FAX054-251-3516
問 障がい福祉課 ☎055-934-4830 FAX055-934-2631

はら♫音のマルシェ ～まちかどコンサート～

沼津交響楽団の団員による弦楽四重奏「n-カルテット」のコンサートや、地域の音楽コンサートを開催します。
時 12月13日㈰、14時～16時
所 原地区センター多目的ホール
内容／ピアノとバレエのコラボ、ピアノ独奏、弦楽四重奏等
定 300人（当日先着順）
※ 公共交通機関をご利用ください。
問 はら♫音のマルシェ実行委員会（原地区コミュニティ推進委員会内） ☎055-966-0084
問 地域自治課 ☎055-934-4716

お知らせ

11月30日㈪は市県民税第3期の納期限です

期限までに納めましょう。

■ **市税納付の夜間相談窓口**
時 11月10日㈫、17時15分～19時
所 市役所2階納税管理課
問 納税管理課 ☎055-934-4732

イベント

売上アップ祭り

地域の中小企業の売上アップにつながる講演会やセミナー、展示、事例紹介を行います。

起業支援・トライアルブースのほか、飲食ブースもあります。
時 11月11日㈫、12時～16時30分
所 キラメッセぬまづ多目的ホール1
※ 事前にホームページで来場登録をお願いします。
ホームページ
申問 売上アップ祭り実行委員会（㈱イワサキ経営内） ☎055-922-9870
問 商工振興課 ☎055-934-4748

はら逸品うまいものフェス

原・浮島地区の飲食店を中心に、約30店が勢ぞろいします。
時 11月15日㈰、10時～15時（荒天中止）
所 原地区センター
内容／逸品の販売、コーストFM公開放送、スマートフェンシング体験、管楽器のアンサンブル演奏他
※ 詳細は、インスタグラムをご覧ください。
インスタグラム
問 沼津市商工会原支所 ☎055-966-1331
問 商工振興課 ☎055-934-4748

沼津市手をつなぐ育成会バザー

知的障がいのある人とその家族・支援者で作る団体によるバザーです。
時 11月23日㈷、9時30分～12時（小雨決行）
所 市役所玄関前ピロティ
内容／食料品（野菜、パン、焼き菓子、みかん）・雑貨・福祉施設等自主製品販売、太鼓演奏他
問 沼津市手をつなぐ育成会 尾藤さん ☎090-8543-2341
問 障がい福祉課 ☎055-934-4830 FAX055-934-2631

気軽にできる脳チェックと体操教室 ～やさしい脳チェックと楽しい体操で、動いて変える認知症予防～

時 ①12月10日㈭②17日㈭、14時～16時（全2回）
所 静浦地区センター
内容／①認知症スクリーニングと体操 ②①のスクリーニングの結果説明と体操
対 市内に住む概ね65～84歳の人で両日参加できる人
定 30人（先着順）
申 11月10日㈫～27日㈮に電話で
※ 要介護認定を受けている人や認知症の治療中の人は参加できません。
申問 県健康福祉交流プラザ（シンコースポーツ㈱）（9時～20時）
☎055-973-7000
問 長寿福祉課 ☎055-934-4835

クリスマス・正月 寄せ植え教室

クリスマスとお正月を彩る華やかな寄せ植えを作りませんか。
時 12月13日㈰
①クリスマス=10時30分～12時 ②正月=14時～15時30分
所 千本プラザ多目的ホール
講師／濱島義美さん（グリーンアドバイザー）
対 市内に住むか通勤・通学する人
定 各25人（申込多数の場合は抽選）
¥ ①2,000円②3,500円（材料費）
持 花ばさみ、薄手のビニール手袋
申 11月30日㈰までに専用フォームで
専用フォーム
申問 沼津市緑化推進協議会事務局（緑地公園課内）
☎055-934-4795



お掃除講習会

汚れに合わせた道具と拭き方、洗剤の選び方など毎日の掃除を楽にするコツを学びます。
時 12月10日㈭、13時30分～15時
時 高齢者就業センター研修ルーム海（千本プラザ内）
講師／源馬裕子さん（ハウスクリーニング技能士）
対 市内に住む60歳以上の人
定 20人（先着順）
申 11月10日㈫、9時から電話で
申問 沼津市シルバー人材センター
☎055-964-1153

市立病院糖尿病教室

毎年好評の糖尿病教室です。専門職から糖尿病について学びませんか。
時 ①11月30日㈰②12月7日㈰、13時～15時（受付は12時30分から）
所 市立病院講堂
内容／①糖尿病について、食事療法のコツ②運動療法・薬物療法について
定 50人（当日先着順）
※ 希望する人のみ、血糖値測定、体脂肪率測定を行います（12時30分～13時）。
問 市立病院内科外来
☎055-924-5100

健康とキャリアの両立セミナー

ミドルシニア世代で、就職・転職を考えている人に向けた、健康と自己理解、働き方の再構築を学ぶセミナーです。
時 12月9日㈫、14時～16時
所 市民文化センター第5会議室
対 概ね45歳以上の人
定 40人（先着順）
申 11月9日㈰から電話またはホームページにある専用フォームで
ホームページ
申問 しずおかジョブステーション
☎055-951-8229
問 商工振興課 ☎055-934-4749

市立図書館 大人の講座 これからの「終活」を考える

「終活」が気になる人向けの基礎講座です。行政書士を講師に迎え、終活で大切なことについて学びます。図書館にある参考資料も紹介します。
時 12月6日㈯、13時30分～15時30分
所 第1・2講座室
講師／東京都行政書士会会員、静岡県行政書士会会員
定 40人（先着順）
申 11月10日㈫、9時30分からメールまたは電話で
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
ホームページ
申問 市立図書館
☎055-952-1234
library@city.numazu.lg.jp

万年青（おもと）大学合同公開講座

高齢者を対象とした、沼津市民カレッジいきいきコースの「万年青大学・寿大学」では、様々なテーマの講座で楽しく学んでいます。興味のある人は「公開講座」に参加してみませんか。
時 11月18日㈫、13時30分～15時10分（受付は13時から）
所 市民文化センター小ホール
内容／紙切りパフォーマンスと篠笛の演奏
対 市内に住む人
講師／水口千令さん（紙切り作家）、大川琢也さん（篠笛奏者）
定 300人（当日先着順）
問 生涯学習課 ☎055-934-4870





学び・カルチャー

第５回くらしのセミナー ～特殊詐欺やスマホトラブル等にあわないために～

時 12月10日㈭、13時30分～15時
所 原地区センター多目的ホール
内容／特殊詐欺等の被害の現状と対策
講師／沼津警察署員
定 50人（先着順）
申 11月9日㈰から電話、メールまたは市ホームページにある専用フォームで
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。
ホームページ
申問 消費生活センター
☎055-934-4841
soudan@city.numazu.lg.jp

市民と行政が、ともに考える協働のまちづくりセミナー

「立場を越えて、まちを育てる～市民協働はどのように生まれるのか～」をテーマに、市民・行政の立場を越えた官民協働の進め方、活動を続けるためのヒントを学べます。
皆さんの中にある気づきや問いをまちづくりに生かしませんか。
時 12月9日㈫、13時30分～15時（受付は13時から）
所 市民文化センター大会議室
講師／一條いづみさん（夢みるプロジェクト@Mt.Fuji代表）
定 30人程度（先着順）
申 11月9日㈰、9時～27日㈮、17時に電話、メールまたは市ホームページにある専用フォームで
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。
ホームページ
申問 地域自治課
☎055-934-4807
kyodo@city.numazu.lg.jp

観光に関する住民満足度アンケート調査

美しい伊豆創造センターでは、伊豆地域に住んでいる皆さんが観光客の受け入れに対して持つ思いについて調査するため、アンケートを実施します。より良い観光地域づくりのため、ご協力をお願いします。アンケートに回答すると、抽選で各月10人にプレゼントを進呈します。
対 伊豆半島7市6町（沼津市を含む）に住む18歳以上の人
回答方法／11月1日㈯～12月31日㈰に専用フォームで
専用フォーム
問 （一社）美しい伊豆創造センター
☎0558-72-0280
問 観光戦略課 ☎055-934-4747

夕方や夜間は反射材を活用しましょう

年末にかけて、日没が早まります。夕方から夜間は、運転手から歩行者や自転車が見落とされやすくなります。暗くなる時間帯に歩いたり自転車に乗ったりする際は、車のライトに反射して自分の存在を知らせることができる反射材を活用しましょう。
※ 交通安全協会では、交通安全教室の依頼を随時受け付けています。
ホームページ
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
申問 交通安全協会沼津地区支部
☎055-952-0110
問 生活安心課 ☎055-934-4742



お知らせ

宝くじの助成金でコミュニティ備品を整備しました

地域コミュニティ活動の充実・強化を図るため、宝くじの社会貢献広報事業を活用して、西浦コミュニティにイベント用備品を購入しました。
問 地域自治課 ☎055-934-4716



小型特殊自動車をお持ちの皆さんへ

小型特殊自動車に該当するフォークリフト、農耕用トラクタ等を所有している人は、申告をしてナンバープレートの交付を受けてください。公道を走行しない場合でも申告が必要です。
申告方法／所有者または届出者の本人確認書類（運転免許証等）と車名及び車台番号を証明する書類を持参して、市役所2階市民税課または各市民窓口事務所に直接
問 市民税課 ☎055-934-4734

静岡県最低賃金の改正

最低賃金が10月15日から引き上げられました。県内の事業場で働く全ての人に適用されます。使用者も労働者も必ず確認しましょう。
時間額／1,154円
問 静岡労働局賃金室
☎054-254-6315
問 商工振興課 ☎055-934-4749

県立看護専門学校 看護１学科・２学科一般入試

	学　科	試験日
①	看護１学科（３年制）	学科試験＝12／22㈫ 面接試験＝12／23㈬
②	看護２学科（２年制）	学科・面接試験＝12／22㈫

試験会場／県立看護専門学校（清水町長沢）
受験資格／①令和9年3月時点で高等学校を卒業した人（見込み含む）または同等以上の学力がある人
②令和9年3月時点で高等学校を卒業した准看護師（見込み含む）または准看護師免許を持ち3年以上業務に従事した人
定 ①80人（推薦入学者含む）
②40人
入学検定料／5,700円（県収入証紙）
出願期限／11月11日㈬
※ 出願方法等の詳細は、ホームページをご覧いただくかお問い合わせください。
ホームページ
問 県立看護専門学校
☎055-971-2135
問 健康づくり課（保健センター）
☎055-951-3480

新年「梯子（はしご）乗り」の乗り子

新年1月6日㈬に市内各地で行う伝統芸能「梯子乗り」の乗り子を募集します。そそり立つ梯子の上で、遠見（とおみ）や八艘（はっそう）などの技を披露してみませんか。
対 12月から始まる練習に参加できる人
※ 詳細は、お問い合わせください。
問 沼津鳶職組合（とびしょく）　山本さん
☎090-1620-8951
問 観光戦略課　☎055-934-4747



県営住宅の入居者

県営住宅の入居者を毎月募集しています。
発表日／毎月10日
受付期間／毎月10日～18日
※ 申込方法等の詳細は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。
ホームページ
申問 県住宅供給公社東部支所
☎055-920-2271
問 住宅政策課　☎055-934-4792

令和９年度市立看護専門学校一般入試（Ⅰ期）

試験日	試験科目
学科試験 12／8㈫	現代の国語・言語文化（古文・漢文を除く）、英語コミュニケーションⅠ、数学Ⅰ・A（場合の数と確率）・基礎的な計算問題
面接試験 12／9㈬	個人及び集団面接

試験会場／市立看護専門学校（大諏訪）
受験料／6,000円
出願期間／11月9日㈪～20日㈭（必着）
合格発表／12月25日㈭
※ 募集要項は、市立看護専門学校、各市民窓口事務所、市立図書館で配布しています。
※ 受験資格等の詳細は、募集要項または市ホームページをご覧ください。
ホームページ
問 市立看護専門学校
☎055-951-3500



募　集

市営住宅の入居者

募集団地	戸数	募集団地	戸数
自由ケ丘団地	2	原団地	7
石田団地	1	植松Yコーポ	1

※ 住宅の駐車場には限りがあります。
※ 入居可能日は令和9年2月上旬です。
※ 自由ケ丘団地は車椅子使用者世帯限定です。
申 申込資格／次の要件を全て満たす人①収入が条例に定める基準を超えないこと②市内に住むか通勤していること③現に住宅に困窮していること④暴力団員でないこと（同居者を含む）⑤住所、生計等を別にする緊急連絡先となる人を1人立てられること　等
申込方法／11月11日㈫～13日㈭、8時30分～17時に直接
抽選日／11月27日㈭、13時30分から
※ 60歳以上または障害者手帳を持っていること等に該当する単身者は、自由ケ丘団地（1戸）、原団地（3戸）、植松Yコーポのみ申し込むことができます。
※ 上記に該当しない単身者は、募集受付開始日から4カ月以上申込のない常時募集の住戸のみ申込可能です。
※ 申込多数の場合は、公開抽選です。
※ 初めて申し込む人は、申込期間前に市役所6階住宅政策課へお越しください。
※ 今回の募集で入居決定のなかった住戸は、常時募集の対象となります。
※ 連帯保証人なしで申し込むことができます。
※ 申込方法等の詳細は、お問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。
ホームページ
申問 住宅政策課
☎055-934-4792

第２期ノルディックウォーキング〈千本浜公園〉

2本のポールを使い、全身運動を行うノルディックウォーキングを体験してみませんか。
時 12月8日㈫、9時30分～12時（雨天順延）
所 千本浜公園
対 市内に住む65歳以上で医師から運動を禁止されていない人
定 30人（申込多数の場合は抽選）
申 11月20日㈭、21時までに専用フォームまたは電話で
専用フォーム
※ ノルディックポールの貸出は無料です。
申問 香陵アリーナ
☎055-928-5231
問 長寿福祉課　☎055-934-4835



ラテン系ダンスプログラム

音楽に合わせて楽しく身体を動かす、ZUMBA GOLD®（承認№40246）、ZUMBA®（承認№40248）を行います。
時 12月15日㈫、10時～12時
所 香陵アリーナ多目的アリーナ
対 市内に住む65歳以上で医師から運動を禁止されていない人
定 30人（申込多数の場合は抽選）
申 11月27日㈭、21時までに専用フォームまたは電話で
専用フォーム
申問 香陵アリーナ
☎055-928-5231
問 長寿福祉課　☎055-934-4835

わくわく！脳が喜ぶリズム体操教室

筋力トレーニング×リズム体操で脳を活性化！座った状態で気軽にできる運動教室です。
時 12月2日～23日の毎週水曜日、14時～15時15分（全4回）
所 金岡地区センター大会議室
対 市内に住む65歳以上で医師から運動を禁止されていない人
定 30人（申込多数の場合は抽選）
申 11月20日㈭、21時までに専用フォームまたは電話で
専用フォーム
申問 香陵アリーナ　☎055-928-5231
問 長寿福祉課　☎055-934-4835

いきいき足腰づくり運動教室

ストレッチや筋トレ、簡単な手指体操など、無理なく取り組める教室です。
時 12月7日～21日の毎週月曜日、13時～14時15分（全3回）
所 香陵アリーナ武道場
対 市内に住む65歳以上で医師から運動を禁止されていない人
定 30人（申込多数の場合は抽選）
申 11月20日㈭、21時までに専用フォームまたは電話で
専用フォーム
申問 香陵アリーナ　☎055-928-5231
問 長寿福祉課　☎055-934-4835

シニア向けクラフト教室

今年収穫した稲穂を使ってミニお飾りと水引を作ります。
時 12月4日㈭、10時～12時
所 香陵アリーナ多目的室
対 市内に住む65歳以上の人
定 20人（申込多数の場合は抽選）
申 11月20日㈭、21時までに専用フォームまたは電話で
専用フォーム
申問 香陵アリーナ　☎055-928-5231
問 長寿福祉課　☎055-934-4835

学び・カルチャー

障がいのある人のための寄せ植え教室

時 12月12日㈯、10時～11時
所 金岡地区センター会議室1
講師／濱島義美さん（グリーンアドバイザー）
対 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 10人（申込多数の場合は抽選）
¥ 1,000円（材料費）
申 11月26日㈬までに電話またはファクスで
申問 生活支援センターあしたか
☎055-923-7981
FAX055-923-7985
問 障がい福祉課
☎055-934-4830
FAX055-934-2631

帯笑園 ナデシコの育て方教室

時 11月21日㈯、9時30分、11時、13時30分
所 帯笑園（原）
定 各15人（申込多数の場合は抽選）
申 11月15日㈯までに電話で
※ ナデシコの苗をお分けします。
申問 帯笑園保存会事務局
大澤さん（10時～16時）
☎090-6761-3267
問 文化財センター
☎055-935-5010





【IBA未来塾ジオ市民大学・山城を楽しむ会】興国寺城と地域のエコツーリズム講演会

時 11月28日㈯、13時～15時（荒天中止）
所 浮島地区センター大会議室
定 50人（当日先着順）
問 山城を楽しむ会　佐野さん
☎090-7614-0561

がんばれ！アスル

ホームゲームのご案内 in 愛鷹広域公園多目的競技場

■ **VS　Y.S.C.C. 横浜**
時 11月22日㈰　14時キックオフ
■ **VS　HondaFC**
時 12月6日㈰　14時キックオフ

アスルクラロ沼津の最新情報はこちらから
ホームページ

千本プラザミニギャラリー

■ **ウォータービジョン水墨画教室 千プラ部による「水墨画　作品展」**
時 11月9日㈪～15日㈰、9時～17時（初日は13時から、最終日は15時まで）
■ **第9回「あじさいの会」切り絵作品展**
時 11月18日㈬～21日㈯、10時～15時（初日は13時から）
■ **郷土史研究会による「マンガで見る歴史展＜武田信玄編＞」**
時 11月30日㈪～12月5日㈯、9時～17時（初日は9時30分から、最終日は16時まで）
■ **カメラクラブ光陽会 四季の光彩「晩秋展」**
時 12月6日㈰～13日㈰、9時30分～17時（最終日は16時まで）（7日㈪は休館）

眞野浩ゑ門の音楽会 2026 Embrace Love～みんなで歌おう!! 秋の愉快なうた声ひろば～

Youtubeで活動中の眞野浩ゑ門と一緒に、童謡や歌謡曲、ポップスなどをシンプルな伴奏とともに歌って楽しむ音楽会です。
時 11月22日㈰、開演13時30分
所 芹沢光治良記念館市民ギャラリー
定 20人程度（当日先着順）
問 眞野浩ゑ門の音楽会実行委員会　眞野さん
☎080-4542-3890

椅子ヨガ無料体験会

誰でも気軽に取り組める、椅子に座ったまま行うヨガを体験してみませんか。
時 11月25日㈫、9時30分～10時15分、10時45分～11時30分
所 香陵アリーナ武道場B
対 18歳以上の人
持 飲み物、フェイスタオルまたは手ぬぐい
定 各30人（先着順）
申 11月8日㈰～22日㈰にホームページにある専用フォームまたはメールで
申問 やさしいきもち柿田川ヨガ教室
☎090-4074-9381
✉kakitagawayoga@gmail.com
ホームページ

県下一斉不動産なんでも相談会

時 11月28日㈯、10時～12時、13時30分～15時30分
所 プラサヴェルデ403・404・405会議室
相談内容／空き家・空き地、隣地境界線・共有道路等の不動産トラブル、売却か賃貸か等
申 電話で
※ 空きがあれば当日参加も可能です。
申問 （公社）静岡県宅地建物取引業協会東部支部
☎054-207-8025

スポーツウエルネス吹矢体験会

吹矢を通じ、健康の増進・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。
時 11月22日㈰、9時30分から
所 片浜地区センター
内容／基本から実習まで
定 15人程度（先着順）
申 11月8日㈰～18日㈬に電話で
申問 日本スポーツウエルネス吹矢協会三島・沼津L&G支部　赤松さん
☎070-2214-2649

太極拳無料体験教室

時 11月20日㈮、12時50分～14時50分
所 香陵アリーナ武道場D
定 15人（当日先着順）
※ 運動のできる服装でお越しください。
問 静岡県中国武術協会　桐山さん
☎090-1834-5835

沼津お気楽寄席

地元のアマチュア落語家・演芸者等による発表会を開催します。
時 11月21日㈯、開演14時
所 市立図書館4階
定 150人程度（当日先着順）
※ 公共交通機関をご利用ください。
問 沼津落語講談協会　原さん
☎090-3939-6191

西島病院講演会「骨粗鬆症と脊椎圧迫骨折～健康寿命を考えよう～」

骨粗鬆症の検査方法や治療、骨折した場合の手術などを学びます。
時 11月22日㈰、10時～11時30分
所 プラサヴェルデ301号室
講師／中山憲医師（西島病院副院長補佐）
定 80人（申込多数の場合は抽選）
申 11月21日㈯、12時までに電話で
申問 西島病院医療連携室
☎055-922-3068

市民伝言板

全国チャンピオンが教える金魚すくい教室

時 11月14日㈯、9時～14時
所 アイン学習塾駐車場（本郷町）
対 市内に住むか通学する小・中学生とその保護者
問 アイン学習塾　鈴木さん
☎090-1561-9223

第９回青空市

時 11月14日㈯、9時30分～14時（雨天中止）
所 沼津青色会館駐車場（杉崎町）
内容／農産物や和洋菓子、お茶等の販売
※ 公共交通機関をご利用ください。
※ 詳細は、インスタグラムをご覧ください。
インスタグラム
問 （一社）納税者センター沼津青色申告会　☎055-924-2251

太極拳体験会

時 11月16日㈪・18日㈬・25日㈬、9時30分～11時
所 香陵アリーナ武道場D
対 市内に住む50歳以上で医師から運動を禁止されていない人
定 各20人（当日先着順）
持 飲み物、タオル、室内用運動靴
問 練拳の会　渡辺さん
☎080-3073-7090

消　防

秋季全国火災予防運動

「火の確認　いい日を支える　いい習慣」

秋季全国火災予防運動が11月9日㈪～15日㈰に実施されます。

空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節を迎えます。一人ひとりが火の取り扱いに十分注意し、火災のない、安全で安心して暮らせるまちづくりを目指しましょう。

■ **住宅防火　いのちを守る10のポイント**

～4つの習慣～

①寝たばこは絶対にしない、させない
②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
③こんろを使うときは火のそばを離れない
④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

～6つの対策～

①ストーブやこんろは、安全装置付きの機器を使用する
②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
③部屋を整理整頓し、寝具・衣類・カーテンは防炎品を使用する
④消火器などを設置し、使い方を確認しておく
⑤高齢者や身体の不自由な人は、避難経路や避難方法をあらかじめ確認しておく
⑥防火防災訓練への参加や消防職員による戸別訪問などを通じて、地域ぐるみで防火対策に取り組む

問 駿東伊豆消防本部（第一方面本部）
☎055-935-5119



募　集

沼津高等職業訓練校 令和９年度入校生

卒業時に「建築技能補佐」の資格を取得できる木造建築科（3年間）の入校生を募集します。
所 沼津高等職業訓練校（泉町）
授業内容／建築大工基本、設計製図等（週3回、19時～21時）
対 小規模事業所に勤務しているか勤務予定の概ね18～40歳の人
申 申込期限／令和9年3月15日㈪
※ 申込方法等の詳細は、お問い合わせください。
申問 沼津連合建設協会
☎055-921-5477
問 商工振興課　☎055-934-4748

#今月の美しい沼津



家族と秋の海
撮影者：KIM SEONGU

ぬまづ フォトストック&ビューア

皆さんの写真投稿をお待ちしています！

救急協力医

11月1日～30日

協力医は変更となる場合があります。
事前に市ホームページでご確認を。

◉救急協力医テレホンサービス（録音音声による案内）は、令和８年３月で終了しました。

耳鼻科　8時～17時

11月 1 (日)	里和耳鼻咽喉科	0545-23-1133	富士市伝法
3 (祝)	崎川耳鼻咽喉科	975-9131	清水町伏見
8 (日)	三島中央病院	971-4133	三島市緑町
15 (日)	なめり竹山耳鼻咽喉科	980-4133	長泉町納米里
22 (日)	わたなべ耳鼻咽喉科	0545-65-6787	富士市松岡
23 (祝)	三島耳鼻咽喉科	935-6681	下香貫樋ノ口
29 (日)	細川耳鼻咽喉科	983-3387	三島市東町

眼科　8時～17時

11月 1 (日)	瀬尾眼科	933-9900	市場町
3 (祝)	関眼科胃腸科	975-2381	三島市東本町
8 (日)	本多眼科	931-1519	御幸町
15 (日)	中ノ森眼科	921-3217	緑ヶ丘
22 (日)	木村眼科	967-4611	原
23 (祝)	矢田眼科	962-2006	三枚橋町
29 (日)	静岡医療	975-2000	清水町長沢

産婦人科　8時～17時

11月 1 (日)	三島ゆうレディース	972-1057	三島市西若町
3 (祝)	中島産婦人科	0545-51-4188	富士市青島町
8 (日)	聖隷沼津	952-1000	松下
15 (日)	たむらレディース	0545-65-7777	富士市米之宮町
22 (日)	かぬき岩端医院	932-8189	下香貫前原
23 (祝)	富士バース	0545-21-1111	富士市原田
29 (日)	市立病院	924-5100	東椎路

歯科　9時～17時

11月 1 (日)	ウエダ歯科	963-7070	平町
3 (祝)	植松歯科医院	924-3535	若葉町
8 (日)	梅田歯科医院	921-3338	米山町
15 (日)	片岡歯科口腔外科醫院	931-2009	下香貫樋ノ口
22 (日)	鎌田歯科医院	933-9700	御幸町
23 (祝)	きくた歯科医院	951-4628	下河原町
29 (日)	きのした歯科クリニック	925-3381	岡宮

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から相談できます

概ね15歳以上　救急安心電話相談窓口　☎＃7119または☎054-204-7119

こども　静岡こども救急電話相談　☎＃8000または☎054-201-9910

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下さい。）　**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

◉厚生労働省医療情報ネット（ナビイ）もご利用ください　※自動音声による当番医案内　☎ 0570-000-692

保健センターからのお知らせ

問 健康づくり課（保健センター）☎055-951-3480

11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」

過度な飲酒は、がんや脳卒中、アルコール依存症につながることがあります。自分に合った飲酒量を知り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

■ 飲酒量の目安を知ろう

１日あたりの飲酒量の目安を知り、普段の飲み方を振り返ってみましょう。



■ 健康を守るための飲酒のポイント

- 飲酒状況を把握する
- 量をあらかじめ決めて飲酒する
- 飲酒の合間に水を飲む
- 休肝日を設ける

■「アルコールウォッチ」を活用しよう

飲んだお酒の種類や量を選ぶと、純アルコール量やアルコールが分解されるまでの時間を簡単に確認できます。

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

ホームページ

沼津市の人口（10月１日現在）　**男性** ９万269人　**女性** ９万2,273人　**計** 18万2,542人　**世帯数** ９万4,852世帯

内科・小児科・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

	内科		小児科		外科	
11月 1 (日)	南一色セントラル 村岡クリニック 杉山(茂)医院	980-5777 長泉町南一色 954-2000 大岡 992-0028 裾野市平松	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	東医院 沼津整形	921-5520 高沢町 921-3791 共栄町
2 (月)	とりいクリニック	960-8007 杉崎町	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	酒井医院	966-1755 今沢
3 (祝)	望月医院 森医院 原医院	931-5362 下香貫宮脇 966-2017 石川 992-1330 裾野市佐野	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	さとやま整形外科内科 つばきクリニック	939-8031 東原 955-4600 長泉町中土狩
4 (水)	みしま長泉Tmクリニック	955-8872 長泉町本宿	みらいえ	924-1111 高島本町	駿東整形	922-8855 高沢町
5 (木)	武藤医院	931-0088 三園町	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	池田病院	986-1212 長泉町本宿
6 (金)	小林医院	966-7700 今沢	すずきファミリー	960-0333 一本松	五十嵐クリニック	934-6700 志下
7 (土)	池田病院	986-1212 長泉町本宿	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	池田病院	986-1212 長泉町本宿
8 (日)	青沼クリニック 旭医院 清水館医院	929-6205 岡宮 966-0031 原 993-2323 裾野市茶畑	みらいえ	924-1111 高島本町	田沢医院 まのクリニック	962-1205 大手町 935-1515 下香貫塩満
9 (月)	ベル内科・脳神経	925-0555 西沢田	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	香貫医院	931-2465 本郷町
10 (火)	森岡医院	962-1084 大岡	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	ゆうあいクリニック	969-2777 西椎路
11 (水)	薬袋クリニック	933-0148 清水町徳倉	杉谷小児科	923-6543 筒井町	小野医院	951-6213 真砂町
12 (木)	小林内科医院	921-2165 米山町	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
13 (金)	勝呂医院	962-3083 千本中町	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
14 (土)	沼津リハビリテーション	931-1911 上香貫蔓陀ケ原	ウィンザークリニック	050-3145-1236 三島市谷田	聖隷沼津	952-1000 松下
15 (日)	小野医院 さとやま整形外科内科 高桑医院	951-6213 真砂町 939-8031 東原 997-0486 裾野市岩波	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	ひがしおかクリニック 五十嵐クリニック	941-8269 清水町柿田 934-6700 志下
16 (月)	ゆたかハートクリニック	999-4810 長泉町本宿	みらいえ	924-1111 高島本町	えがわ医院	921-5148 高島本町
17 (火)	大庭クリニック	995-1123 裾野市佐野	18時～ 三島メディカル	972-0711 三島市南本町	桑名眼科脳神経	975-2200 清水町久米田
18 (水)	岩渕内科医院	951-4579 添地町	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	山本整形外科	989-8111 長泉町南一色
19 (木)	おおかわクリニック	987-0100 長泉町中土狩	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	池田病院	986-1212 長泉町本宿
20 (金)	花クリニック	987-9145 長泉町下土狩	杉谷小児科	923-6543 筒井町	萩野クリニック	966-7111 根古屋
21 (土)	沼津はまゆう病院	963-4114 錦町	函南平出クリニック	978-1366 函南町塚本	池田病院	986-1212 長泉町本宿
22 (日)	あきやまクリニック かとう内科医院 さくら胃腸科	986-6000 長泉町下土狩 946-5562 大岡 994-1008 裾野市御宿	大橋内科・小児科	992-2800 裾野市佐野	さくら胃腸科 駿東整形	994-1008 裾野市御宿 922-8855 高沢町
23 (祝)	あそうクリニック つばきクリニック 東名裾野病院	929-7575 筒井町 955-4600 長泉町中土狩 997-0200 裾野市御宿	9時～ 三島メディカル	972-0711 三島市南本町	TOBU整形外科 大沢医院	957-2277 清水町伏見 931-1019 御幸町
24 (火)	ひらまクリニック	986-7834 長泉町桜堤	18時～ 三島メディカル	972-0711 三島市南本町	青木整形	922-0521 高島町
25 (水)	福士クリニック	932-3553 下香貫藤井原	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	おおしろクリニック	976-0027 清水町堂庭
26 (木)	御成橋栄クリニック	952-2525 八幡町	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	池田病院	986-1212 長泉町本宿
27 (金)	スマイリークリニック	957-2510 長泉町中土狩	みらいえ	924-1111 高島本町	込宮クリニック	992-8686 裾野市茶畑
28 (土)	望星第一クリニック	922-0222 柳町	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	さとやま整形外科内科	939-8031 東原
29 (日)	山本整形外科 今井医院 遠藤医院	989-8111 長泉町南一色 921-3211 五月町 997-0533 裾野市葛山	すずきファミリー	960-0333 一本松	遠藤医院 山本整形外科	997-0533 裾野市葛山 989-8111 長泉町南一色
30 (月)	境医院	975-8021 長泉町竹原	杉谷小児科	923-6543 筒井町	大沢ハートクリニック	929-1313 若葉町

広報 ぬまづ numazu
あなたの暮らしとぬまづをつなぐ、ふれあい情報誌
2026 11 No.1763

ぬまづの宝 100選 さんぽ



よさこい東海道

ぬまづの宝100選

よさこい東海道は、平成9年に「自分たちのまちに誇りを持てるような祭りを創ろう」という想いから始まり、今年で節目の30年目を迎えます。

沼津市の地域性を取り入れながら、全国各地から多くの踊り子が集まる祭りに成長し、沼津駅周辺や狩野川階段堤など、さまざまな場所を舞台としてきました。

なかでも、中心市街地の道路をいっぱいに使い、踊りながら進む「流し踊り」は、まちと踊り子、沿道の観客が一体となる、よさこい東海道最大の見どころです。

沼津の晩秋の風物詩として定着しているよさこい東海道。今年は統合型の祭典「沼津秋まつり」として、11月22日㈰に開催されます。熱気あふれる演舞を、ぜひ会場でお楽しみください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

ホームページ

問 商工振興課
☎ 055-934-4748

広報紙に関するお問い合わせ、ご意見・ご感想
〒410-8601 沼津市役所 ぬまづプロモーション課
TEL 055-934-4703 FAX 055-935-1560
メール kouhou@city.numazu.lg.jp

この広報紙は、再生紙を使用しています。

Foreign Languages