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