

5月15日
お知らせ号

広報

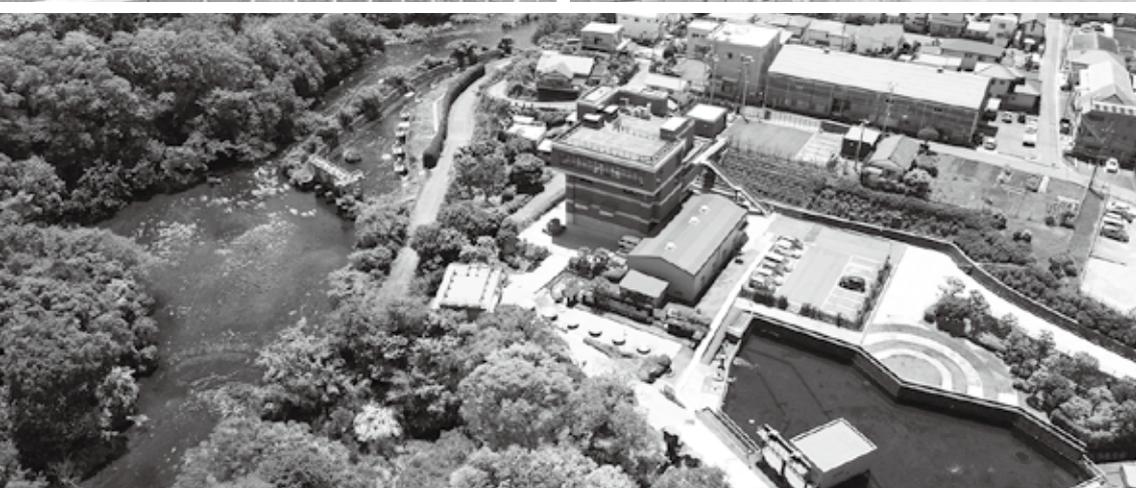
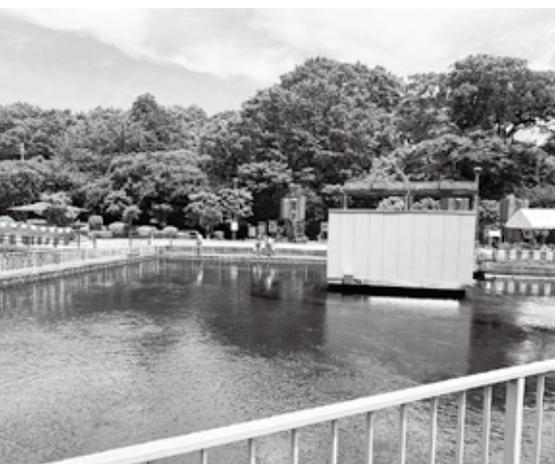
めまわ

2024年(令和6年)
No.1713

6.2sun

泉水源地を
一般開放します!

■<https://www.city.numazu.shizuoka.jp/>



6月1日(土)～7日(金)は、第66回水道週間です。市では市民の皆さんに安心してご利用いただける、衛生的でおいしい水をお届けしています。

水道週間にあわせて、普段は見学することができない「泉水源地」を一般開放します。泉水源地は、沼津の水道における拠点施設で、富士山麓の恵みを受けた良質で豊富な地下水を取水し、ご家庭へ送っています。

この機会に「沼津の水」について、理解を深めてみませんか。

とき 6月2日(日)、10時～15時

ところ 泉水源地(清水町八幡)

内容 深井戸見学、お茶の無料サービス、水道クイズコーナー、記念品のプレゼントなど

※当日、直接会場へどうぞ。

※詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ

◎水道総務課 ☎055-934-4862

静岡県知事選挙

投票日

5月26日(日)

この一票
未来を創る
夢の種



募集

真夏の夜空にあなたの花火を打ち上げよう

沼津夏まつり・狩野川花火大会で「あなたの花火」を打ち上げる協賛者を募集します。結婚・出産・還暦などの記念に、特別な花火を打ち上げませんか。



とき 7月27日(土)・28日(日)(雨天順延)
種類 創作早打ち = 55,000円
スターメイン = 1台110,000円
中スターメイン= 1台165,000円
大スターメイン= 1台220,000円
特典 観覧席券の進呈
パンフレットへの名前の掲載
会場でのアナウンス

申込方法 6月3日(月)までに電話で
※受付後、必要書類を送付します。
沼津夏まつり実行委員会花火部事務局
(産業政策課内) ☎055-934-4879

沼津夏まつり・狩野川花火大会の情報は随時、沼津観光ポータル等でお知らせします!



産業政策課
☎055-934-4879

講座・教室

あなたの地域・学校・職場へ
市の職員が講座をお届けします

市では職員が皆さんの地域・学校・職場へ出張する出前講座を行っています。73のメニューがあり、市役所各課の担当職員が市政に関する学習をお手伝いします。

出前講座とは

市民の皆さんの学習活動を支援するため、市内で行われる学習会等に市職員を講師として無料で派遣するもので、約30年前から実施しています。

講座の内容は、市の事務に関連する9ジャンル73の豊富なメニューの中からリクエストできます。出前講座を活用して、沼津市や市政に対する理解を深めてみませんか。メニュー以外の学習を希望する場合はご相談ください。

市職員が講師となって出前講座を行います

とき 平日・休日を問わず、9時~21時のうち2時間以内
ところ 市内(会場は申込者が用意)
対象 市内の10人以上の団体やグループ、企業など
申込方法 希望の講座と予定日を決めてから、1カ月前までに生涯学習課へ直接

【講座の一部をご紹介します】

Table with 4 columns: 分類, 講座名, 分類, 講座名. Rows include: 市政 (PTA・地域の広報紙の作り方), 安心・安全 (土砂災害の話), 暮らし (沼津をもっと好きになる!), 環境・水 (生物多様性について), 福祉 (【保護者向け】保育士目線の子どもの関わり).

※政治、宗教または営利を目的とした催しには、講師を派遣できません。
※市の業務の都合により、日時の調整をお願いする場合があります。
※全メニュー等の詳細は、市役所8階生涯学習課、市立図書館、各地区センター等で配布しているパンフレットまたは市ホームページをご覧ください。

参加者に聞きました！出前講座の魅力！

Q. どの講座を受講しましたか?
「沼津の魅力再発見!! ぬまづの宝100選~一般向け~」を受講しました。
Q. 出前講座を受けようと思った理由は?
「沼津まなぶくん」というパンフレットを見て、興味を持ちました。
Q. 出前講座の内容はいかがでしたか?
説明がわかりやすく、おもしろかったです。
Q. 他にどんなメニューを受けたいと思いましたか?
日常生活を充実させるために、健康づくりやごみの分別・減量についての講座を受けたいです。



講座を受講したあゆみ婦人学級の皆さん



生涯学習課
☎055-934-4870

催し

第16回ぬまづ港の街BAR開催!

16回目を迎える、沼津港の一大イベント「ぬまづ港の街BAR(バル)」が今年もやってきます!

ぬまづ港の街BARは、沼津港や沼津駅南口商店街などのたくさんのお店が提供するフード・ドリンクメニューのほか、ジオサイトを回るツアーやセグウェイ体験などの楽しいバルメニューが目白押しです!



とき 5月25日(土)、8時~21時
ところ 沼津港、本町エリア、JR沼津駅南口商店街
チケット 1シート(5枚綴り)前売券=4,000円、当日券=5,000円
※前売券は、株式会社魚健や参加店舗などで販売しています。
※バルメニューは、指定枚数のチケットと引き換えに提供されます。
※詳細は、ホームページをご覧ください。

沼津港~沼津駅
シャトルバスのご案内
当日、9時~21時
30分間隔
最終沼津港発21時

ぬまづ港の街BAR実行委員会(株式会社魚健内) ☎055-963-0902



観光戦略課
☎055-934-4747



『子育て安心』

『明るい未来のまち』

子育ての輪！



お問い合わせは
各電話番号へ

子育て 千本プラザ赤ちゃんDAY ベビー&ママヨガ

赤ちゃんを抱っこしながらできるヨガで、ママの身体をリフレッシュしましょう！聖隷沼津病院小児科医による講話・質問コーナーも開催し、赤ちゃんの発育や病気等の相談に応じます。

とき 6月27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)

持ち物 床に敷くバスタオル

申込方法 5月22日(水)、11時から専用フォームで

④千本プラザ ☎055-962-3313

④長寿福祉課 ☎055-934-4834



青少年教育センター公開講座 そよかせ

市では、昭和55年に「青少年健全育成都市宣言」をし、青少年が夢と生きがいを感じ、健全に生活できる環境づくりに努めています。その中心的な役割を担う青少年教育センターで講座を開催します。

とき 6月24日(月)、10時～11時30分

ところ 青少年教育センター(八幡町)

テーマ 子どもを育てるには村が必要～そのらしさを大切にするコミュニケーション～

講師 石川令子さん(臨床心理士)

対象 子供を持つ保護者

定員 30人(先着順)

申込方法 5月27日(月)、9時から電話で

④青少年教育センター ☎055-951-3440

子育て支援基礎講座(前期) 子供の発達や関わり方などを学ぶ



とき 6月24日(月)・25日(火)・27日(木)・28日(金)(全4回)

時間 9時30分～12時

(27日(木)は12時30分まで)

ところ サンウェルぬまづ大会議室他

対象 地域の子育て支援や託児ボランティアに関心のある人、子育て支援について学びたい人

定員 25人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 6月17日(月)までに電話またはファクスで

④沼津っ子ふれあいセンター「ぼっぼ」 ☎FAX055-952-8077

様々な悩みの相談に応じます 教育相談のご案内

親や子供自身が抱える様々な悩みの解決に向けて、相談員と一緒に考えていきます。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

◆面談相談

カウンセリング、心理療法、遊戯療法などを通して相談者自らが進むべき方向を見出ししていくことを援助しています。

まずは、電話で青少年教育センターへご連絡ください。相談員が相談の概要を伺います。

とき 平日(月～金曜日)、9時～17時

④青少年教育センター ☎055-951-3440

◆やまびこ電話

☎055-951-7330

青少年に関する様々な問題や悩みについて、匿名での電話相談も随時受け付けています。

とき 平日(月～金曜日)、10時～19時

母子健康手帳機能付き！ 沼津市子育てアプリをご活用ください!!

子供に合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、予定日をメールでお知らせするほか、写真付きの成長記録も保存することができます。また、親子で遊べる場所や医療費助成、離乳食、保育園・幼稚園、医療機関に関する情報など、幅広い子育て支援情報にアクセスできます。

登録には、子供の生年月日、メールアドレス、ニックネーム等が必要になりますが、個人が特定されるような情報(実氏名等)は必要ありません。スマホだけでなく、パソコン版の子育てアプリも利用できます。

④健康づくり課 ☎055-951-3480



季節の変わり目は、気温差や気圧の変化により体調を崩すことがあります。日頃から健康づくりに留意し、毎日元気に過ごしましょう！

静岡県民限定！食と生活習慣チェック！

自身の食と生活習慣の良いところと見直すべきところを確認してみませんか。

スマホやパソコンで、食事や生活習慣に関する質問に回答すると、栄養摂取状況や生活習慣病リスクが一目でわかり、どのようにすれば改善できるかがわかります。

結果の見方や改善策の相談は、保健センターへお気軽にお問い合わせください。



回答はこちらから！

HIV(エイズ)・梅毒・肝炎ウイルスの検査

検査は匿名かつ無料で受けることができます。

とき 月1～3回、火曜日

ところ 県東部保健所(高島本町)

申込方法 電話で(予約制)

※日程等の詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

④県東部保健所地域医療課

☎055-920-2109



ホームページ

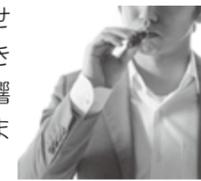
5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間です

5月31日は、WHO(世界保健機関)により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では、毎年5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。

自身の健康だけでなく、ご家族や職場の人の健康を守るためにも、この機会に禁煙に挑戦してみませんか。

加熱式たばこであってもニコチン依存にご注意を！

煙が少ないと言われていた加熱式たばこにもニコチンが含まれていて、ニコチン依存の状況は紙巻きたばここと変わりません。加熱式たばこも、紙巻きたばこと同様、健康に悪影響を及ぼす可能性は否定できません。



あなたの禁煙を応援します！

健康のためにたばこをやめたいけどやめられない、どのように禁煙したらいいか知りたい等の、禁煙に関する個別の相談(予約制)を受け付けています。

詳細は、保健センターへお問い合わせください。



◆望まない受動喫煙を無くそう！

「受動喫煙」とは、たばこを吸わない人が、自分の意思とは関係なく他人のたばこの煙を吸うことをいいます。たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙によって家族や職場で一緒に過ごす人にもがんや虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群等のリスクが高まることが報告されています。

非喫煙者が受動喫煙に遭遇した場所は、飲食店37%、遊技場30%、職場28%です。周りにいる人を受動喫煙にさらさないため、たばこを吸うときは喫煙可能な場所に移動しましょう。

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。子供の有無や数に制限はありません。

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T E S E(精巣内精子採取術)・M E S A(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

※対象者や申込方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

広報ぬまづ 検索



information
お知らせ

保健センターインフォメーション



④健康づくり課(保健センター)

☎055-951-3480

催し

市立沼津高等学校・中部学校祭 第61回鷹峯祭

文化の部	とき	時間
6月2日(日)	10時～14時30分	
6月3日(月)	8時40分～15時	

※当日、直接会場へご来場ください。



市立沼津高等学校・中部部

市民協働による 志下海岸の清掃活動

「河川・海岸統一美化運動」として、良好な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。

とき 6月9日(日)9時～11時(小雨決行)
 ところ 志下海岸(志下1号陸間)
 ※当日、直接会場へご来場ください。
 ※車手、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。
 〓0555・9344・47754

広報めまづ が付いている記事は、市ホームページの「広報めまづ」から詳細をご覧ください。

第43回 沼津市わたしの主張大会

市内の中学生が、生活の中で体験したことや考えたことを発表します。



沼津市わたしの主張大会

松浦航大×よよちゃん 歌まねスペシャルライブ in沼津

変幻自在の七色ボイス松浦航大と令和の歌まねヒロイン「よよちゃん」による歌まねコンサート。今話題のヒット曲連発！二人が魅せるスペシャルなステージをお見逃しなく！



とき 8月24日(日)、開演15時
 ところ 市民文化センター大ホール
 入場料 一般14000円、高校生以下13000円(全席指定、3歳以上有料)
 チケット 5月25日(日)から市民文化センターチケットコーナー、チケット

年金セミナー

60歳からの生活設計に役に立つ、年金・健康保険・失業保険についてのセミナーを開催します。



とき 6月16日(日)、10時～12時
 ところ 市民文化センター第2練習室
 定員 50人(先着順)
 申込方法 5月22日(水)、9時から電話で
 〓0544・2511・2767
 〓0555・9344・4749

障がいのある人のための 寄せ植え教室

とき 6月15日(日)、10時～11時
 ところ 金岡地区センター
 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10人(申込多数の場合は抽選)
 参加料 千円(材料費)
 申込方法 5月30日(木)まで電話またはファクスで
 〓0555・9233・7981
 〓0555・9233・7981
 〓0555・9344・4830
 〓0555・9344・2631

障がい福祉課(支援係)

〓0555・9233・7981

〓0555・9344・4830

〓0555・9344・2631

様々な事情により学習の機会が得られにくい子供たちの「学習支援」をテ

ットぴあ、ローンチケットで発売

市民文化センター

〓0555・9322・6111

サンワエルめまづ情報ボランティア 季節のポストカード展

サンワエルめまづの情報ボランティアが制作した12月のポストカード作品展です。

とき 6月4日(水)～30日(日)、9時～21時30分(17日(日)は休館)
 ところ 展示ギャラリー



〓0555・9344・25561

〓0555・9222・2020

講座・教室

高齢者向け スマートフォン教室

スマートフォン初心者向けの講座です。基本操作やインターネット検索の方法を学びます。

とき ①6月17日(月)②24日(月)、10時～12時
 ところ 千本プラザ大会議室
 対象 市内に住む概ね65歳以上の人で、スマートフォンを持っているが使い方が分からない人

市立図書館協議会委員

任期 8月1日から2年間
 応募資格 市内に住む18歳以上の人
 公募人数 2人
 選考方法 「図書館に求められる役割とは」をテーマとした小論文(800字程度)及び面接
 応募方法 履歴書と小論文を直接、郵送またはメールで
 応募期限 6月19日(水)(必着)



〓0555・9344・4824

募集

戸田造船郷土資料博物館 協議会委員

任期 8月1日から2年間
 応募資格 市内に住む18歳以上の人
 公募人数 2人
 選考方法 「わたしの見た戸田造船郷土資料博物館」をテーマとした小論文(800字以内)及び面接
 応募方法 履歴書と小論文を直接、郵送またはメールで

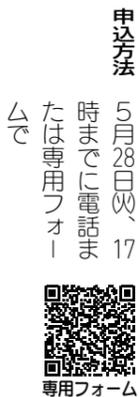
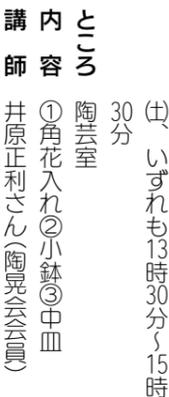
たはメールで



または使ってみようと考えている人

千本プラザ 陶芸教室 第一期～人気の焼き物～

とき ①6月15日(土)②22日(土)③29日(土)、いずれも13時30分～15時30分
 ところ 陶芸室
 内容 ①角花入れ②小鉢③中皿
 講師 井原正利さん(陶芸会会員)
 対象 18歳以上の人(高校生を除く)
 定員 各10人(申込多数の場合は抽選)
 参加料 各3000円(材料費他)
 持ち物 タオル、エプロン
 申込方法 5月28日(水)、17時まで電話または専用フォーム
 〓0555・9344・4834



※1人につき1講座の申込です。

〓0555・9622・3313
 〓0555・9344・4834

お知らせ

市税納付の夜間相談窓口

とき 5月28日(水)、17時15分～19時
 ところ 市役所2階納税管理課
 〓0555・9344・4732

6月5日(水)は軽自動車税(種別割)の納期限です

期限までに忘れずに納めましょう。
 〓0555・9344・4732

水道料金納付の夜間相談窓口

とき 6月4日(火)、17時15分～20時
 ところ 水道部庁舎1階水道サービス課
 〓0555・9344・4833

国民健康保険料の納付はお済みですか

国民健康保険料に未納がある人は早めに納付しましょう。事情により納期限までに納付困難な場合は、早めにご相談ください。未納があると次のようなことになる場合があります。

- ・医療費をいったん全額負担する
- ・勤務先や取引先に財産調査が行われる
- ・法令に基づき滞納処分(差押え)を受ける

人間ドックや脳ドックの受診費助成を受けることができなくなる

国民健康保険料納付の夜間相談窓口

国民健康保険課(収納係)
☎0555・9344・4727

外国人のための総合生活相談会

外国人及びその関係者
静岡県行政書士会、静岡県弁護士会、静岡県社会保険労務士会
通訳体制 英語、中国語、スペイン語

市スポーツ祭の開催日程等をホームページでお知らせします

「市民総スポーツ」を目標に水泳、野球、体操、卓球、ラッビーなど協会に加盟する競技団体による大会が年間を通して開催されます。

消防

救命講習会 普通救命講習Ⅲ
6月23日(日)、9時～12時
救急ワークステーション(市立病院敷地内)
小児及び乳幼児に対する心肺蘇生法、AEDの取扱、止血法及び窒息の手当等
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入

30人(先着順)
5月23日(火)、8時30分から電話で
☎0555・9221・9999

ポルトガル語、その他テレビ通訳による対応あり
5月31日(金)、17時までに直接または電話で

国民健康保険証更新時の受取方法

国民健康保険被保険者証(兼高齢受給者証)は、8月1日に更新されます。新しい保険証は、普通郵便で発送します。窓口での受取または簡易書留を希望する人は、申込が必要です。

ひとり親家庭等医療費助成受給資格の更新手続

6月30日(月)～28日(金)、9時～17時(必着)
ひとり親家庭などで所得税が非課税世帯の人
申請書を送付または直接
※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月中旬にご相談ください。
※申請書を持参する場合は、通知文、健康保険証(受給資格者主員分)、対象者によってはその他の書類が必要

市民伝言板

このコーナーの催しは参加無料です。詳細は、お問い合わせください。

海からの贈りもの展

海が好きな作家10人が海を感じるアフレサリやバッグ、器や洋服などを展示します。
5月25日(土)、26日(日)、10時～16時
ギャラリーOmusubi(内浦三津)

グラウンドゴルフ体験会

曜日	とき	ところ
月曜日	5月27日	大岡市民運動場
水曜日	5月29日	西部市民運動場
金曜日	5月31日	中瀬市民運動場

8時30分～11時30分
飲み物
5月25日(土)までに電話で
☎0555・9344・4725

金魚すくい教室

6月1日(日)、9時～14時
アイン学習塾駐車場(中原町)
市内に住むか通学する小・中学生とその保護者

☎0555・9344・4827

無料人権相談

6月1日は「人権擁護委員の日」です。人権擁護委員は国民の基本的人権を守り、人権が大切なものであることを国民に知ってもらうため、法務大臣から委嘱され活動しています。

菊華展出品の「案内」

丹精込めて育てた菊を第54回沼津御用邸記念公園菊華展に出品しませんか。
11月9日(土)～24日(日)
沼津御用邸記念公園
三鉢組(骨物・管物)、懸崖等全15種目



観光戦略課(観光交流係)
☎0555・9344・4747

順天堂大学保健看護学部 公開講座

「脈からわかる心臓の病気〜今日からできる心臓病予防について〜」をテーマに、公開講座を開催します。
6月1日(土)、13時～14時30分
順天堂大学保健看護学部(三島市大宮町)

沼津ホテルまつり

幻想的な光を放ち、飛び交う笛を鑑賞しませんか。
6月6日(日)、9時～21時
愛鷹広域公園せせらぎの径

電灯部を赤い布またはセロファンで覆った懐中電灯
☎090・1472・7536

沼津法人会総会記念講演会

6月12日(火)、16時30分～18時

土地の埋立て・盛土等に関するお知らせ

市内全域において一定規模以上の土地の埋立てや盛土等を行う場合は、事業規模に応じて市長または県知事の許可が必要です。

市長の許可が必要な場合

事業区域の面積が500㎡以上1000㎡未満かつ盛土等の高さが1m以上の事業または土砂等の量が500㎡以上1000㎡未満の事業
☎0555・9344・4761

県知事の許可が必要な場合

事業区域の面積が1000㎡以上の事業または土砂等の量が1000㎡以上の事業
☎0555・9344・4761

モンミユゼ沼津の休館

企画展の展示替えや美術品の整理、調査及び目録の作成のため休館します。
5月28日(火)～6月21日(金)

芹沢光治良記念館の休館

展示替えのため休館します。
6月1日(土)～14日(金)

市内の交通事故発生状況

	当年累計	前年比
人身事故件数	220件	23件減
死者数	2人	1人増
負傷者数	267人	40人減

5月は自転車月間です。自転車に乗車するときは、頭部保護のため、ヘルメットを被るよう努めましょう。全員が交通安全意識を高め、交通死亡事故ゼロを目指しましょう！



静岡県交通安全協会 交通安全指導員 原田さん
乗ったら被って安全プラス!

5 救急協力医

5月15日(水)~6月5日(水)

協力医は変更される場合があります
事前に電話またはHPでご確認を!!
救急協力医テレホンサービス ホームページアドレス
☎055-958-0119 <https://www.city.numazu.shizuoka.jp/kyouryokui/>

内科	平 日 17時~21時 土 曜 日 12時~18時 日 曜 日、祝 休 日 8時~18時	小児科	平 日 17時~21時 土 曜 日 12時~18時 日 曜 日、祝 休 日 8時~18時	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
5月 15(水) 富士クリニック	932-3553 下香貫藤井原	みらいえ	924-1111 高島本町	沼津大山クリニック	954-2274 大手町
16(木) あそろクリニック	929-7575 筒井町	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	池田病院	986-1212 長泉町本宿
17(金) つかだ医院	983-1577 清水町堂庭	田中医院	921-2053 高島町	桑名眼科脳神経	975-2200 清水町久米田
18(土) 池田病院	986-1212 長泉町本宿	ウィンザークリニック	050-3145-1236 三島市谷田	池田病院	986-1212 長泉町本宿
白石医院	951-4593 市道町				
19(日) 鬼頭クリニック	999-4810 長泉町本宿	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
清水館医院	993-2323 裾野市茶畑			まのクリニック	935-1515 下香貫塩満
20(月) 東名裾野病院	997-0200 裾野市御宿	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	東医院	921-5520 高沢町
21(火) 大沢医院	931-1019 御幸町	18時~ 三島メディカル	972-0711 三島市南本町	こんどうクリニック	925-2420 岡宮
22(水) 望月医院	931-5362 下香貫宮脇	杉谷小児科	923-6543 筒井町	おおしろクリニック	976-0027 清水町堂庭
23(木) あきやまクリニック	986-6000 長泉町下土狩	すずきファミリー	960-0333 一本松	池田病院	986-1212 長泉町本宿
24(金) ベッククリニック	921-1300 西沢田	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	関外科	921-2185 花園町
25(土) さとやま整形外科内科	939-8031 東原	大橋内科・小児科	992-2800 裾野市佐野	さとやま整形外科内科	939-8031 東原
武藤医院	931-0088 三園町				
26(日) いしざき脳神経内科	989-1919 長泉町納米里	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	駿東整形	922-8855 高沢町
大庭クリニック	995-1123 裾野市佐野			五十嵐クリニック	934-6700 志下
27(月) いずみクリニック	993-4760 裾野市茶畑	みらいえ	924-1111 高島本町	大沢ハートクリニック	929-1313 若葉町
28(火) 森岡医院	962-1084 大岡	18時~ 三島メディカル	972-0711 三島市南本町	大沢医院	931-1019 御幸町
29(水) 葉袋クリニック	933-0148 清水町徳倉	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	小野医院	951-6213 真砂町
30(木) 南一色セントラル	980-5777 長泉町南一色	よざ小児科	967-5722 原	池田病院	986-1212 長泉町本宿
31(金) 森医院	966-2017 石川	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	沼津整形	921-3791 共栄町
6月 1(土) 池田病院	986-1212 長泉町本宿	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
田沢医院	962-1205 大手町				
2(日) ベック・クリニック	921-1300 西沢田	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	守重医院	931-2511 我入道江川
さくら胃腸科	994-1008 裾野市御宿			白石医院	951-4593 市道町
3(月) 旭医院	966-0031 原	すずきファミリー	960-0333 一本松	田沢医院	962-1205 大手町
4(火) 青沼クリニック	929-6205 大岡	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
5(水) 高田クリニック	962-1410 仲町	杉谷小児科	923-6543 筒井町	松原医院	962-1496 白銀町
耳鼻科	5月 19(日) アミクリニック 981-3341 清水町長沢	26(日) しんふじ耳鼻咽喉科 0545-65-0600 富士市川成新町	6月 2(日) 崎川耳鼻咽喉科 975-9131 清水町伏見		
眼科	5月 19(日) むらまつ眼科 993-8855 裾野市深良	26(日) 山秋眼科 924-4680 筒井町	6月 2(日) 本多眼科 931-1519 御幸町		
産婦人科	5月 19(日) かやま産婦人科 997-3551 裾野市岩波	26(日) 中島産婦人科 0545-51-4188 富士市青島町	6月 2(日) いながきレディース 926-1709 宮前町		
歯科	5月 19(日) 鈴木歯科クリニック 934-1111 志下	26(日) がやぎデンタルクリニック 924-2550 寿町	6月 2(日) 古屋歯科医院 933-4435 下香貫藤井原		

夜間や休日のこどもの病気や怪我で受診させるべきか迷ったときはこちらへ
静岡子ども救急電話相談 ☎ #8000 または ☎ 054-247-9910

近隣市町の協力医についてはこちらへ
静岡県広域災害救急医療情報システム ☎ 0800-222-1199

沼津夜間救急医療センター ☎ 926-8699 ※お間違いないようご注意ください。 日の出町1-15

内科	平 日 20時30分~翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時~翌朝7時	小児科	平 日 20時30分~翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時~翌朝7時	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
----	---------------------------------------	-----	---------------------------------------	----	---------------------------------------

●火災など災害情報テレホンサービス ☎ 055-926-0119

ご自分の体力に合わせて受講できる、様々なチャレンジ運動講座をご用意しました。この機会に身体を動かしてリフレッシュしませんか。



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)
定 員 各24人(先着順)
参加料 各350円
持ち物 飲み物、タオル
申込方法 5月27日(月)、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。
※詳細は、受講決定の通知メールをご確認ください。



ホームページ



講座名	と き	と ころ	内 容	運動レベル
① 貯金運動	6/ 4(火) 19:15~20:15	第三地区センター	セラバンドを使って体幹筋群の強化	初級
② あなたの姿勢大丈夫?	6/ 6(木) 19:15~20:15	金岡地区センター	自分の姿勢を把握し、ストレッチローラーを使って姿勢改善	初級~中級
③ チベット体操	6/ 8(土) 10:00~11:00	第二地区センター	ヨガの7つの動きを取り入れた体操で代謝アップ	初級
④ ビギナーステップ	6/12(水) 19:15~20:15	門池地区センター	音楽に合わせてステップ台エクササイズ	初級
⑤ アロマリラックスヨガ	6/14(金) 10:00~11:00	愛鷹地区センター	アロマの香りを感じながら、心も身体もリラックスするヨガ	初級
⑥ 初めてピラティスレッスン	6/14(金) 19:15~20:15	大岡地区センター	インナーマッスルを鍛え太りにくい体や体の不調を解消	初級
⑦ 代謝も上がり痩せやすくなるヨガ	6/18(火) 19:15~20:15	第五地区センター	関節の可動域を広げて代謝を上げ、動きやすく痩せやすい身体づくり	初級~中級
⑧ ピラティス	6/21(金) 19:15~20:15	第一地区センター	ゴムニクボールを使って腰痛予防運動	初級~中級
⑨ クロスポイント	6/26(水) 19:15~20:15	静浦地区センター	複数の交わる筋肉の交差点を刺激してインナーマッスルを目覚めさせる運動	初級
⑩ 脂肪燃焼ボディメイク	6/29(土) 10:00~11:00	原地区センター	夏に向けてカッコイイ、引き締まった体づくりをしましょう	初級~中級

lectures&classes
講座・教室

運動不足を解消!始めてみませんか 6月気軽にチャレンジ運動講座



ⓂⓂウイスポーツ課
☎055-934-4893



身の回りの防災について考える連載第2回は、建物の中における安全空間の確保についてです。いつ起こるかわからない地震に、住まいの地震対策は重要です。まずは室内の安全を確保しましょう。

第2回 室内の安全を確保する

倒れる家具や落下物は凶器に！家具固定や配置の工夫で安全を確保しましょう。

あなたの部屋は大丈夫？

1月の能登半島地震で亡くなった石川県内の人の死因の約4割が「圧死」、約2割が「窒息・呼吸不全」でした。どちらも建物の倒壊や家具の転倒によるもので、**住まいでの備えが重要なこと**がわかります。



この教訓を活かすには…

まずは部屋の中の備えを見直してみましょう。本棚やタンス、食器棚、冷蔵庫などが地震の揺れで転倒すると下敷きになったりつまずいたり、割れた食器やガラスなどで負傷したり、大変危険です。また、避難の妨げにもなります。

令和5年度の市民意識調査では、家具等の転倒防止対策をしている人の割合は32.1%で、**約7割の人が対策をしていません**。

私たちにできること

家具は倒れるものと考え、食器など落下すると危険なものを家具の上に置かない、寝室に家具は置かないようにする、家具を置くときは固定するといった基本的な対策が大切です。

■家具の固定を無料で実施しています

本棚・タンスなど4品までの家具の固定を、次の世帯に無料(取付費・金具代)で実施しています。

- ・満65歳以上の高齢者のみの世帯
- ・身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている人を含む世帯
- ・要介護・要支援認定を受けている人を含む世帯
- ・母親及び満18歳未満の子のみの世帯 など

※固定後の家具の移動や金具の取り外しは行いません。
※賃貸住宅は家主等の了承が必要となる場合があります。
※詳細は、お問い合わせください。

☎危機管理課 ☎055-934-4803

6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 ④=小ホール	※休館日17日(月)
2(日)	★虹の響宴2024in沼津 13時~16時 ◎ ④沖縄茶屋なんくる20周年記念コンサート沖縄の心うた・舞おどり 14時~17時 ◎	15(土)	④認定特定非営利活動法人ママ チャリティーコンサート2024 17時30分~20時30分 ◎
8(土)	④第43回沼津市わたしの主張大会 13時~16時 ●	16(日)	★富士通沼津吹奏楽団・フレンズ音楽隊第36回定期演奏会 13時30分~15時30分 ◎ ④林英哲コンサート2024in沼津 15時~16時30分 ◎
9(日)	★声優朗読劇 フォアレーゼン~太陽が、痛いほどいっぱい~ 15時~16時50分 ◎	22(土)	★ブロードウェイミュージカル「クラスアクト」 14時~17時 ◎
14(金)	★オクサーナ・ステパニユック ソプラノ・リサイタル あなたに届けたい、愛と平和の歌声 18時30分~20時30分 ◎	30(日)	★沼津吹奏楽団創団50周年第58回定期演奏会「あじさいコンサート」 13時30分~15時30分 ◎

プラサ ヴェルデ ☎055-920-4100		▲B=コンベンションホール A・B	※休館日13日(木)
1(土)	◎Adventures in Future Careers 11時~18時30分 ● ▲マイナビ 転職フェア 沼津 11時~17時 ●	22(土)	▲令和6年度看護学校等進路説明・相談会 13時~16時 ●
8(土)	◎マイナビ インターンシップ&キャリア発見フェア 沼津会場 13時~17時 ●	22(土)・23(日)	◎静岡ドリフト超天国in沼津 10時~17時(22日は11時から) ●
16(日)	◎中央メカモビリティショー&スズガクフェスティバル 10時~15時 ●		



広報ぬまづ 2024年5月15日号 No.1713 <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
この広報紙は、再生紙を使用しています。

がいこくごばん
こうほうぬまづ
はこちら

