

救急協力医

5月15日(木)～6月5日(木)

協力医は変更となる場合があります
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

☎055-958-0119



	内 科			小児科			外 科		
		平 日	17時～21時		平 日	17時～21時		平 日	17時～21時
		土 曜 日	12時～18時		土 曜 日	12時～18時		土 曜 日	12時～18時
		日曜日、祝休日	8時～18時		日曜日、祝休日	8時～18時		日曜日、祝休日	8時～18時
5月	15 (木)	あきやまクリニック	986-6000 長泉町下土狩	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	池田病院	986-1212 長泉町本宿		
	16 (金)	花クリニック	987-9145 長泉町下土狩	田中医院	921-2053 高島町	五十嵐クリニック	934-6700 志下		
	17 (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		
	18 (日)	今井医院	921-3211 五月町	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	山本整形外科	989-8111 長泉町南一色		
		ひがしおかクリニック	941-8269 清水町柿田			鈴木(州)医院	993-0430 裾野市佐野		
		鈴木(州)医院	993-0430 裾野市佐野						
	19 (月)	新井クリニック	992-0811 裾野市久根	杉谷小児科	923-6543 筒井町	駿東整形	922-8855 高沢町		
	20 (火)	かとう内科医院	946-5562 大岡	18時～ 三島メディカル	972-0711 三島市南本町	東医院	921-5520 高沢町		
	21 (水)	エイル裾野クリニック	955-5088 裾野市岩波	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	えがわ医院	921-5148 高島本町		
	22 (木)	ベル内科・脳神経	925-0555 西沢田	すずきファミリー	960-0333 一本松	池田病院	986-1212 長泉町本宿		
	23 (金)	高遠内科クリニック	926-8739 東椎路	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	田中クリニック	992-1881 裾野市伊豆島田		
	24 (土)	さとやま整形外科内科	939-8031 東原	みらいえ	924-1111 高島本町	五十嵐クリニック	934-6700 志下		
	25 (日)	スマイリークリニック	957-2510 長泉町中土狩	杉谷小児科	923-6543 筒井町	大沢医院	931-1019 御幸町		
		武藤医院	931-0088 三園町			酒井医院	966-1755 今沢		
		高桑医院	997-0486 裾野市岩波						
	26 (月)	富士クリニック	932-3553 下香貫藤井原	すずきファミリー	960-0333 一本松	香貫医院	931-2465 本郷町		
	27 (火)	いしざき脳神経内科	989-1919 長泉町納米里	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		
	28 (水)	薬袋クリニック	933-0148 清水町徳倉	田中医院	921-2053 高島町	おおしろクリニック	976-0027 清水町堂庭		
	29 (木)	ひらまクリニック	986-7834 長泉町桜堤	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	池田病院	986-1212 長泉町本宿		
	30 (金)	青沼クリニック	929-6205 大岡	よざ小児科	967-5722 原	鈴木(州)医院	993-0430 裾野市佐野		
	31 (土)	望星第一クリニック	922-0222 柳町	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	まのクリニック	935-1515 下香貫塩満		
6月		こんどうクリニック	925-2420 岡宮						
	1 (日)	御成橋米クリニック	952-2525 八幡町	大橋内科・小児科	992-2800 裾野市佐野	白石医院	951-4593 市道町		
		大橋内科・小児科	992-2800 裾野市佐野			こんどうクリニック	925-2420 岡宮		
	2 (月)	森本クリニック	976-5221 長泉町竹原	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	田沢医院	962-1205 大手町		
	3 (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	青木整形	922-0521 高島町		
	4 (水)	べっくクリニック	921-1300 西沢田	みらいえ	924-1111 高島本町	松原医院	962-1496 白銀町		
	5 (木)	愛鷹クリニック	967-3711 今沢	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	池田病院	986-1212 長泉町本宿		
耳鼻科	5月	18(日) アミクリニック	981-3341 清水町長沢	25(日) かみで耳鼻咽喉科	0545-53-3321 富士市伝法	6月	1(日) 崎川耳鼻咽喉科	975-9131 清水町伏見	
眼科	5月	18(日) 静岡医療センター	975-2000 清水町長沢	25(日) 木村眼科	967-4611 原	6月	1(日) 本多眼科	931-1519 御幸町	
産婦人科	5月	18(日) 聖隷沼津	952-1000 松下	25(日) 長谷川産婦人科	0545-53-7575 富士市吉原	6月	1(日) かぬき岩端医院	932-8189 下香貫前原	
歯科	5月	18(日) 芹澤歯科医院	922-5161 大岡	25(日) 中央歯科医院	962-3788 末広町	6月	1(日) けっデンタルクリニック	924-2550 寿町	

夜間や休日の病気やけがで
受診するべきか迷ったとき
はこちらへ

概ね15歳以上
子ども

救急安心電話相談窓口 ☎ #7119 または ☎ 054-204-7119

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

厚生労働省医療情報ネット ☎ 0570-000-692

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			小 児 科		
平 日	20時30分～翌朝7時		平 日	20時30分～翌朝7時	
土・日曜日、祝休日	18時～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 沼津市(戸田地区を除く) ☎ 055-926-0119 戸田地区 ☎ 0558-77-2000

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) / 申込お待ちしております! /
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26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、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

講座名		と き	ところ	内 容	運動 レベル
①	かんたんダンス エアロ	6 / 3 (火) 10:00～11:00	第三地区 センター	簡単な振り付け動作とステップ で楽しむエアロ	初級～ 中級
②	Z U M B A	6 / 5 (木) 19:15～20:15	原地区 センター	初めての人も経験者も楽しく踊って カロリー消費とストレス解消	初級～ 中級
③	体と心を整える やさしいチェアヨガ	6 / 6 (金) 19:15～20:15	門池地区 センター	日々の疲れやストレスを解消	初級
④	梅雨を乗り切る デトックスヨガ	6 / 11 (水) 19:15～20:15	大岡地区 センター	老廃物を排出して梅雨時期のだ るさとむくみなどを改善	初級～ 中級
⑤	手軽に筋トレ& エアロビクス	6 / 13 (金) 10:00～11:00	金岡地区 センター	誰でもどこでもできる筋トレと音 に合わせて楽しく汗をかく運動	初級
⑥	動き改善ラダー トレーニング	6 / 17 (火) 19:15～20:15	静浦地区 センター	筋肉を刺激して日常生活を快適に	初級
⑦	身体を整えて筋力 トレーニング	6 / 19 (木) 10:00～11:00	戸田B&G 海洋センター	身体 ゆが の歪みを知り整えて筋力ト レーニング	初級～ 中級
⑧	リフレッシュヨガ	6 / 20 (金) 19:15～20:15	片浜地区 センター	身体をほぐしヨガのポーズと呼 吸で心身のリフレッシュ	初級～ 中級
⑨	ぽっこりお腹解消 や腰痛予防・改善	6 / 24 (火) 19:15～20:15	第五地区 センター	体幹を鍛え、股関節周りの筋肉 を目覚めさせお腹を引き締める	初級～ 中級
⑩	呼吸エクササイズ	6 / 25 (水) 19:15～20:15	浮島地区 センター	深い呼吸で体幹の安定につなげ るエクササイズ	初級

lectures&classes
講座・教室

運動不足を解消!始めてみませんか
気軽にチャレンジ運動講座!

ⓂⓂウイスポーツ課
☎055-934-4893