



自然に恵まれたまち沼津の各所で、色とりどりの紫陽花の花が咲き誇ります。
のんびりとしたお散歩に、休日のドライブに、カメラやスマホを持ってこの時期ならではの風情を感じてみませんか。



健康づくり課
(保健センター)
055-951-3480

自身の健康を守るためには、自分の身体に向き合うことが重要です。健診などで健康状態を確認したり予防接種を受けたりしましょう。

食中毒にご注意を！

食中毒が発生しやすい季節になりました。食中毒の原因菌を「つけない・増やさない・やっつける」の3原則を守りましょう。

- ①つけない＝食品や調理器具、手指などをしっかりきれいに洗う。
- ②増やさない＝食品は常温で放置せず、冷蔵庫(10℃以下)で保存する。
- ③やっつける＝食品の加熱や調理器具の殺菌を徹底する。

食中毒による嘔吐や下痢は、体の防衛反応です。むやみに市販の下痢止め薬を服用せずに、早めに医師の診断を受けましょう。



生活習慣病栄養相談

6月は食育月間です。この機会に日頃の食生活を見直してみませんか。来所及び電話による生活習慣病に関する栄養相談を行っています。

とき 平日、8時30分～17時15分

ところ 保健センター

対象 市内に住む生活習慣病(糖尿病、脂質異常症、高血圧症、肥満等)の心配がある人

申込方法 電話で(予約制)

健康づくり課 055-951-3480

小児がん治療等で予防接種を再接種する人への費用助成

骨髄移植手術その他の特別な理由により、接種済みの定期予防接種の効果が期待できないため、再接種する人に費用の一部を助成します。

該当する人は、再接種する前にご相談ください。

対象 市内に住む18歳未満で、骨髄移植手術などにより接種済みの定期予防接種の効果が期待できないと医師に判断されている人で、定期予防接種を法令が規定する接種間隔・回数で受けた人

対象接種 予防接種法に定めるA類疾病の予防接種で、18歳に達する日までに接種するもの
※対象接種のうち、五種混合・四種混合・BCG・ヒブ・小児肺炎球菌の予防接種には、年齢制限があります。

※申込方法等の詳細は、お問い合わせいただく子育てポータルサイトをご覧ください。

健康づくり課 055-951-3480



専用フォーム



ホームページ



子育てポータルサイト

静岡がんセンター公開講座

がんを経験した医師からのメッセージや今話題の感染症、増加している悪性リンパ腫など、がん医療の今とこれからについてがんセンターの医師などが解説します。

とき(全7回)	ところ
7/12(土)	三島市民文化会館小ホール (三島市一番町)
8/30(土)	
9/27(土)	
10/18(土)	プラサヴェルデ コンベンションホール B
11/23(祝)	
12/13(土)	
令和8年1/17(土)	三島市民文化会館小ホール

時間 13時～15時30分

定員 350人程度(先着順)

申込方法 7月5日(土)までに専用フォーム、はがきで郵送または所定の用紙をファクスで

※オンライン配信も実施します(要申込)。

※1回のみの受講も可能です。受講を希望の人は各講座の1週間前までに申し込みください。

※申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。

静岡新聞社・静岡放送 東部総局
〒410-8560 魚町1 055-962-0381

沼津御用邸記念公園では、夏の催しとして様々なイベントを開催します。歴史ある園内で季節を感じながら夏のひとときを過ごしてみませんか。

願いを込めて七夕飾り

七夕の笹竹に願いを込めて短冊を飾ってみませんか。

とき 6月21日(土)～7月7日(月)

時間 9時～16時30分

ところ 西附属邸前

入園料 大人100円、小・中学生50円



風鈴の小路

風鈴が奏でる音色を園内で楽しみください。

とき 7月1日(火)～8月31日(日)

時間 9時～16時30分

ところ 西附属邸前

入園料 大人100円、小・中学生50円



来たる棋聖戦 清掃大作戦！

7月11日(金)にヒューリック杯第96期棋聖戦五番勝負第4局沼津対局が開催されます。対局の会場となる東附属邸周辺で清掃活動を行います。

とき 7月7日(月)、9時～11時(受付は8時45分から)

受付場所 東附属邸前

持ち物 飲み物、タオル

※当日、直接会場へどうぞ。

※汚れても良い服装でお越しください。

※第3局までに決着した場合も、清掃大作戦は実施します。

※清掃に参加した人には粗品をお渡しします。

※悪天候等で日程を変更する場合は、ホームページ等でお知らせします。

※詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ



7月26日(土)・27日(日)に開催される第78回沼津夏まつり・狩野川花火大会に限定Tシャツを着て参加し、一緒にまつりを盛り上げましょう！



夏まつりTシャツがもうすぐ販売開始！

沼津夏まつりTシャツが今年も登場！今回は黒地のシンプルなデザインで中央には御成橋や神輿、花火、太鼓、流し踊りなどまつりを彩る要素をさりげなく配置。老若男女問わず、誰でも気軽に着られる一枚です！

価格 1,500円

色・素材 黒・ドライ素材

サイズ Sサイズ100枚、Mサイズ350枚、Lサイズ700枚、LLサイズ300枚、3Lサイズ50枚

販売開始日 7月1日(火)

販売場所 沼津商工会議所、沼津駅ビル2階
沼津観光案内所、三の浦総合案内所、戸田観光案内所、市役所2階
広報課

※売切次第終了となります。

※1人4枚まで購入できます。

※エコバッグ等を持参してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

広報めまづ 検索



沼津御用邸記念公園 夏の催し

沼津御用邸記念公園

055-931-0005

緑地公園課

055-934-4796

夏まつりTシャツを 販売します

今年は
3Lサイズが
新登場！

沼津夏まつり
実行委員会広報部
(広報課内)

055-934-4703



青空に泳ぐこいのぼり

第41回 こいのぼりフェスティバル

約1週間にわたり開催された沼津の初夏の風物詩「こいのぼりフェスティバル」。市民の皆さんから寄付されたものなど、大小色とりどりのこいのぼり約120匹が来場者を魅了しました。泥団子作りや動物ふれあい体験などのイベントも開催され、大型連休の1日を楽しむ親子連れでにぎわいました。



元気に育ってね

タカアシガニの放流体験

タカアシガニは戸田地区の特産品として知られる世界最大級のカニです。戸田地区では、毎年生態解明や資源保護を目的にタカアシガニの放流を行っています。体験には戸田小中一貫学校の児童・生徒が参加しカニの体長や重量を計測した後、漁船から「元気でね」と声をかけながら放流を行いました。



日常生活に花と緑を

第99回 みどりまつり

キラメッセぬまづで、2日間にわたりみどりまつりが開催されました。会場で華やかに来場者を迎えたのは彩り豊かな花苗や盆栽など。こどもペットボトルハンギング体験や母の日のプレゼント作りなどの体験型ブースも設置され、多くの親子が花と緑に触れ合いながら楽しんだほか、フードマーケットやキッチンカーでグルメを満喫する人も見られました。第100回を迎える来年は更に期待です！



高校生がつなぐ地域の輪

ハイフェス2025

ハイフェスは、市内高校生の団体「沼津ハイポート」が自ら企画した、高校生の高校生による高校生のためのイベントです。普段は別々の高校に通う生徒たちが協力してイベントを作り上げました。今回も多く的高校生たちが集結し、大縄やしっぽとりなどのゲームでお互いの仲を深めていました。



風流な野だてを味わう

第43回 めまづ茶会

めまづ茶会が沼津御用邸記念公園にて開催されました。「沼津茶と茶の湯・茶会文化」はめまづの宝100選にも選定されています。今年も沼津市茶道連盟7流派による野だてが行われ、学生や着物を着た来園者がお茶や季節をかたどったお菓子を楽しんでいました。



提携40周年 岳陽市と築く友好の絆

沼津市公式訪問団・市民訪問団 中国岳陽市訪問

市は中国岳陽市と昭和60年に友好都市提携を結び、交流を深めています。記念式典では、これまでの交流の歴史を振り返るとともに、更なる相互交流を誓い友好交流協定書を取り交わしました。また、記念植樹などの行事も行われ、訪問団は岳陽市民の熱烈な歓迎とおもてなしを受けました。



写真で振り返る沼津なひとコマ。



催し

富士市・沼津市連携事業
身体をつかって表現しよう

型にとらわれず、即興的に身体表現を行うワークショップです。身体で表現する楽しさや喜びを感じながら、自己表現を試みませんか。

とき ①7月21日(祝)②8月11日(祝)、14時～16時(全2回)

ところ ①富士市文化会館ロゼシアター1階ハール室(富士市蓼原町) ②サンウェルぬまづ多目的ホール

講師 布施安寿香さん(公財 静岡県舞台芸術センター(SPAC)俳優)

対象 沼津・富士市内に住むか通勤・通学する小学校4年生以上の両日参加できる人

定員 20人(申込多数の場合は抽選)

持ち物 タオル、室内用運動靴、筆記用具

申込方法 6月27日(金)～7月11日(金)に専用フォームで

※動きやすい服装でお越しください。

①問 富士市文化スポーツ課 ☎0545・55・2874

②問 文化振興課(文化政策室) ☎055・934・4812

第4回阿野祭

大河ドラマ「鎌倉殿の13人」で話題となった阿野全成の命日にあわせて、ゆ

かりの地である大泉寺で開催します。墓前での供養法要や生物供養祭、弓道イベントのほか、地域特産品の販売や音楽ライブなどもあります。

とき 6月22日(日)、10時～15時

ところ 曹洞宗大泉寺(井出) ※当日、直接会場へどうぞ。

①問 阿野祭事務局(大泉寺内) ☎055・966・2016

②問 観光戦略課(観光交流係) ☎055・934・4747

市民文化センター
大ホール舞台探検隊

舞台の裏側の見学や音響、照明設備を使った演出体験ができます。

※子どものための舞台探検隊

とき 8月3日(日)、10時～11時、13時30分～14時30分

対象 小・中学生(小学生は保護者同伴)

※大人のための舞台探検隊

とき 8月3日(日)、15時～16時

対象 高校生以上の人

◆いずれも 定員 各15人(先着順)

申込方法 6月22日(日)、9時から市民文化センター窓口または専用フォームで

①問 市民文化センター ☎055・932・6111

②問 文化振興課(文化政策室) ☎055・934・4812



戸田湾納涼船「とびうおがすくえるかも」

戸田湾の美しい夜景を楽しみながら、特大の網でのトビウオすくいに挑戦してみませんか。

運航期間 先行運航7月11日(金)・12日(土)

通常運航7月20日(日)～8月17日(日)

集合 19時50分に戸田中央桟橋

定員 30人(先着順)

参加料 中学生以上1400円、5歳～小学生700円(5歳未満は無料)

申込方法 6月23日(月)からホームページにある専用フォームで

※10人に満たない場合は運航しません。

※悪天候時は運航を中止する場合があります。

①問 戸田観光協会 ☎0558・94・3115

②問 観光戦略課(観光交流係) ☎055・934・4747

輪くぐり市

浅間神社で行われる夏越大祓式の茅の輪くぐり神事とあわせて、イベントを開催します。地元のお店の特価販売、福引抽選会、楽器演奏、輪投げや射的など盛りだくさんです。

とき 6月30日(月)、16時30分～18時30分

ところ 植松駐車場(本町)、コーポ寿山(本町)、ベルタクシー敷地(下本町)

※当日、直接会場へどうぞ。

※植松駐車場でのイベントのみ雨天中止です。

①問 本町区商店連盟 岡田さん ☎055・962・4010

②問 商工振興課(商工係) ☎055・934・4748

あしたか職業訓練校
オープンキャンパス

とき 7月25日(金)・26日(土)、10時～15時

ところ あしたか職業訓練校(宮本)

内容 訓練校の概要説明、施設見学(実習場及び寮、実習体験)

申込期限 7月23日(水)(必着)

※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。

①問 県立あしたか職業訓練校 ☎055・924・4380

②問 障がい福祉課(支援係) ☎055・934・4830

☎055・934・2631

講座・教室

認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や当事者の気持ち、接し方などを学ぶ講座です。講座終了後に座談会も開催します。

とき 6月28日(土)、10時～12時

ところ 市立病院中央待合ホール

講師 菅尾優さん(作業療法士)、藤井伸尚さん(看護師)他



消費者教育推進地域協議会委員

任期 7月30日(水)から3年間

応募資格 市内に住む18歳以上の人

公募人数 1人

選考方法 「沼津市の消費者教育について思うこと」をテーマとした小論文(千字程度)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27日(金)(必着)

①問 生活安心課(消費生活センター) ☎410・8601 沼津市役所

☎055・934・4841

②soudan@city.nunazu.lg.jp

第26回静岡県市町対抗駅伝競走大会 練習会参加者

12月の静岡県市町対抗駅伝競走大会への出場を目指し、練習会に参加する人を募集します。

とき 6月下旬～11月下旬の土曜日(9時～11時30分)、日曜日(7時～8時30分)

ところ 愛鷹運動公園受生広場他

対象 沼津市出身または市内に住むか通勤・通学する小学生以上の人

申込方法 電話で

※練習会の内容や選手選考等の詳細は、お問い合わせください。

①問 ウィズスポーツ課(市民スポーツ係) ☎055・934・4875



経営者のための
AI活用セミナー

日々進化するAIを経営者のサポート役として活用するための基本やテクニックが学べるセミナーです。

とき ①7月11日(金)②8月6日(水)15時30分～17時

ところ めましんCOMPASS(高島町)

内容 ①「ChatGPTで経営がラクになる!」今さら聞けない!5つの質問でわかる基本のAI活用方法

②「その悩み、AIに聞いてみたら?」経営者のためのChatGPT活用術

講師 岩崎あゆみさん(ビジネスコーチ)

対象 経営者や経営に携わる人、経営に興味がある人

定員 会場各20人、オンライン各30人(先着順)

持ち物 Wi-Fi環境がなくてもインターネットに接続できるパソコンかスマートフォン

申込方法 6月23日(月)、9時から電話、メールまたは専用フォーム

①問 市立病院医事課(地域医療係) ☎055・924・5100

②問 文化振興課(文化政策室) ☎055・934・4812

③問 市民文化センター ☎055・932・6111

セカンドキャリア
アクションプログラム講座

健康な身体と培ってきた経験を生かして、起業や市民活動等、地域での新たな役割にチャレンジしてみませんか。

とき ①9月6日(土)②9月28日(日)③10月11日(土)④10月25日(土)⑤11月8日(土)(全5回)

時間 ①②③④⑤10時30分～12時30分④10時30分～13時

ところ めましんCOMPASS(高島町)

対象 県東部エリアで今後のキャリアアップを模索中の概ね40～65歳で全回参加できる人

定員 20人(先着順)

参加料 11000円

申込期間 6月23日(月)～9月1日(月)に電話またはホームページの専用フォームで

①問 沼津信用金庫地域創生部 ☎055・962・6767

②問 商工振興課(商工係) ☎055・934・4748

③問 障がいのある人のための
ソーブカービング教室

とき 7月12日(土)、10時～11時

ところ 金岡地区センター会議室1



募集

なりわい体験
第1回沼津やってみ隊参加者

市内のなりわい(地域に根差した仕事やサービス)を体験できます。パン作りや溶接などのプログラムを通じて、地域の仕事の魅力を再発見しませんか。

とき 7月28日(月)～9月19日(金)

参加事業所 沼津商工会議所会員事業所、沼津市商店街連盟加盟店の参加店

対象 市内に住む小学生以上の人(小・中学生は保護者同伴)

申込開始 6月25日(水)

※プログラム等の詳細は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

①問 沼津商工会議所 ☎055・921・1000

②問 商工振興課(商工係) ☎055・934・4748



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歳以上の人

定員 10人(申込多数の場合は抽選)

参加料 500円(材料費)

申込方法 6月26日(木)までに電話またはファクスで

①問 生活支援センターあしたか ☎055・923・7981

②問 障がい福祉課(支援係) ☎055・934・4830

☎055・934・2631



講座・教室

認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や当事者の気持ち、接し方などを学ぶ講座です。講座終了後に座談会も開催します。

とき 6月28日(土)、10時～12時

ところ 市立病院中央待合ホール

講師 菅尾優さん(作業療法士)、藤井伸尚さん(看護師)他



沼津市市民憲章活動支援
助成金を希望する団体

市民憲章の趣旨に沿った公益的な活動に係る経費を助成します。

対象 市内に住むか通勤・通学する人が5人以上所属し、活動拠点が市内にある団体

助成額 5万円以上の事業に対し、助成対象として認められる経費(上限10万円)

申込方法 市ホームページにある申請書を市役所2階地域自治課に直接または郵送

申込期限 7月9日(火)(消印有効)

※事業選定委員会による審査があります。

申請 沼津市市民憲章推進協議会事務局(地域自治課内)

〒410-86001 沼津市役所

☎0555・9344・48007

お知らせ

6月30日(月)は市県民税
第1期の納期限です

期限までに納めましょう。

納税管理課(納税推進係)

☎0555・9344・4732

国民年金保険料の「学生納付特例制度」をご利用ください

国民年金保険料を納付することが難しい学生には、保険料納付を猶予する「学生納付特例制度」を設けています。将来の年金受給に備え、制度をご利用

ください。

対象 前年所得が128万円以下の学生
必要な物 年金手帳または基礎年金番号通知書、在学期間のわかる学生証の写し(表裏または在学証明書(原本)、手続きに来る人の本人確認書類(運転免許証等)

申請方法 市役所1階市民課または各市民窓口事務所に本人または世帯員が直接

※年度ごとに申請が必要です。

※申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請ができます。

※詳細は、お問い合わせください。

申請 市民課(国民年金係)

☎0555・9344・4724

水道料金納付の
夜間・休日相談窓口

夜間相談窓口 6月24日(火)、17時15分～20時

休日相談窓口 7月5日(土)、9時～12時

ところ 水道部庁舎1階水道サービス課

水道サービス課(料金係)

☎0555・9344・4853

市民意識調査を実施します

市民の皆さんの声を今後のまちづくりに活かすため、無作為抽出した満18歳以上の人を対象に意識調査を実施します。対象者には6月下旬に調査票を送付しますので協力をお願いします。

生活安心課(市民相談センター)

☎0555・9344・4700

都市計画道路大手町片浜線
事業説明会

沼津駅周辺と片浜地区を結ぶ幹線道路として整備を予定している、都市計画道路大手町片浜線の事業説明会を実施します。

とき ①7月10日(木)②7月17日(木)

時間 ①14時から、19時から②19時から

ところ ①片浜地区センター②第一地区センター

内容 路線の概要、事業認可について

※当日、直接会場へどうぞ。

※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。

整備課(用地係)

☎0555・9344・4764

情報公開及び個人情報保護
制度の運用状況

市では、公正で開かれた市政運営の推進、個人の権利利益の侵害防止のため、情報公開制度及び個人情報保護制度を運用しています。令和6年度の運用状況を、市役所3階総務課及び市ホームページで公表しています。

総務課

☎0555・9344・4712

家庭でできる浸水対策を
支援します(雨水浸透・
貯留施設設置費補助金)

大雨の時に家庭から流れる雨水の流出を抑制し浸水被害の軽減を図る「雨水

水浸透ます」や「雨水貯留タンク」の設置費用を補助します。

補助内容

雨水浸透施設 A型	設置に要する経費の 額または10万円の ずれか少ない額
雨水浸透施設 B型	設置に要する経費の 額または5万円の ずれか少ない額
雨水貯留施設 (合計2000 リットル以上)	設置に要する経費の 額または3万円の ずれか少ない額

対象区域 沼川・高橋川流域、大平地区

※着工前の申請が必要です。

※申請方法や区域等の詳細は、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。

申請 河川課(管理係)

☎0555・9344・4786

まちなか土地・建物活用アド
バイザーを派遣しています

まちなか(沼津駅を中心に概ね1kmの範囲)の空き家、空き店舗、空き地、青空駐車場等の活用や土地の共同化による建築物更新を検討する権利者等に対してアドバイザーを派遣しています。

※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。

まちづくり政策課(まちづくり推進係)

☎0555・9344・4886

協会けんぽの健康診断

協会けんぽ(全国健康保険協会)では、年に一度、健康診断費用の補助を行っています。各健診の案内を4月上旬ま

でに事業所または加入者に送付しましたのでご確認ください。未来の健康のため、健康診断を受けましょう。

内容	対象
生活習慣病 予防健診	35～74歳の被保険者 (本人)
特定健康診査	40～74歳の被扶養者 (家族)

※令和8年3月31日(火)までの受診が補助の対象です。

申請 協会けんぽ静岡支部保健グループ

☎0554・275・6601

国民健康保険課(給付係)

☎0555・9344・4725

消防

駿東伊豆
消防組合

7月1日(火)から「映像通報機能」の運用を開始します

駿東伊豆消防本部では、緊急対応の迅速化や正確な情報伝達を目的に、「映像通報機能」の運用を開始します。

この機能は、119番通報の際に通報者のスマートフォンを活用し、通報者と消防指令センターの間でリアルタイムに映像の送受信ができるシステムです。



この機能を活用することで、指令員が災害発生場所の特定や災害状況の確認をより正確に行うことができ、迅速な消防・救急活動に繋がります。また、消防指令センターから通報者に心肺蘇生法等の応急手当の動画を送信するこ

とで、適切な応急手当をサポートできるようにになります。

119番通報の際に、指令員が必要と判断した場合には、映像送信を依頼する場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

※映像通報に係る通信料は、通報者の負担となります。

※詳細は、ホームページをご覧ください。



駿東伊豆消防本部通信指令課

☎0555・927・0119

救命講習会 普及員講習

とき 7月18日(金)～20日(日)、9時～17時

ところ 救急ワークステーション(市立病院敷地内)

内容 防災組織等の構成員や事業所の従業員に対し、心肺蘇生法、AEDの取扱を指導するための指導者育成講習

対象 駿東伊豆消防本部管内に住むか通勤・通学する上級救命講習修了者

定員 20人(先着順)

申込方法 6月23日(月)、8時30分から電話で

申請 救急ワークステーション

☎0555・921・9999

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。

ハーモニカ演奏会

ハーモニカの演奏と一緒に歌いなが

文化庁伝統文化委託
日本舞踊親子体験教室

日本の伝統文化の日本舞踊で、品の良い立ち振る舞いを楽しく学んでみませんか。

とき 7月6日～12月7日の日曜日、9時～12時(全21回)

ところ 藤間流稽古所千本緑町

対象 小学生～高校生(保護者同伴可)

定員 10人(先着順)

持ち物 浴衣、帯、白足袋(未着用)、タオル1枚、腰ひも2本、風呂敷

申込方法 電話またはファクスで

※スポーツ保険は教室側で加入します。

申請 藤間流 藤間さん

☎0555・962・9065

親子現場見学会

とき 8月1日(金)、8時20分～16時(小雨決行)

集合 8時20分にNCC協同組合事務所前(市役所西側)

見学場所 コマツテクノセンタ(伊豆市徳永、六仙の里公園(伊豆市城)

対象 市内に住む小学生とその保護者

スポーツウェルネス吹矢
体験会

吹矢を通じて健康増進や精神力・集中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。

とき 7月13日(日)、9時30分から

ところ 片浜地区センター

内容 基本から実習まで

定員 15人程度

申込方法 7月9日(火)までに電話で

申請 日本スポーツウェルネス吹矢協会

三島・沼津L&G支部 赤松さん

☎070・2214・2649

がんばれ!アスル

◆7月のホームゲームのご案内
in愛鷹広域公園多目的競技場

VS 高知ユニティDDSC

とき 7月5日(土) 18時キックオフ

VS 鹿児島ユナイテッドFC

とき 7月12日(土) 18時キックオフ

VS ギラヴァンツ北九州

とき 7月26日(日) 18時キックオフ

※詳細は、アスルクラブ沼津ホームページをご覧ください。



救急協力医

6月15日(日)～7月5日(土)

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 土曜 12時～18時 日曜、祝休日 8時～18時	平日 17時～21時 土曜 12時～18時 日曜、祝休日 8時～18時	平日 17時～21時 土曜 12時～18時 日曜、祝休日 8時～18時
6月	つかだ医院 983-1577 清水町堂庭 15(日) 高遠内科クリニック 926-8739 東椎路 込宮クリニック 992-8686 裾野市茶畑	すずきファミリー 960-0333 一本松	遠藤クリニック 975-8801 清水町久米田 込宮クリニック 992-8686 裾野市茶畑
16(月)	杉山(和)医院 972-3223 清水町伏見	よざ小児科 967-5722 原	ゆうあいクリニック 969-2777 西椎路
17(火)	やぐちクリニック 973-3811 清水町伏見	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)	大庭クリニック 995-1123 裾野市佐野	田中医院 921-2053 高島町	小野医院 951-6213 真砂町
19(木)	いずみクリニック 993-4760 裾野市茶畑	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)	あきやまクリニック 986-6000 長泉町下土狩	よざ小児科 967-5722 原	大沢ハートクリニック 929-1313 若葉町
21(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
22(日)	花クリニック 987-9145 長泉町下土狩 岡田医院 921-5321 新宿町 大坂屋クリニック 995-3100 裾野市佐野	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	駿東整形 つばきクリニック 922-8855 高沢町 955-4600 長泉町中土狩
23(月)	清流クリニック 941-8688 清水町堂庭	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	萩野クリニック 966-7111 根古屋
24(火)	清水館医院 993-2323 裾野市茶畑	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
25(水)	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	おおしろクリニック 976-0027 清水町堂庭
26(木)	南一色セントラル 980-5777 長泉町南一色	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)	高桑医院 997-0486 裾野市岩波	杉谷小児科 923-6543 筒井町	金元整形 924-0112 松長
28(土)	さとやま整形外科内科 939-8031 東原	田中医院 921-2053 高島町	さとやま整形外科内科 939-8031 東原
29(日)	青沼クリニック 929-6205 大岡 山本整形外科 989-8111 長泉町南一色 杉山(茂)医院 992-0028 裾野市平松	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 五十嵐クリニック 934-6700 志下
30(月)	おぐち医院 992-6611 裾野市深良	みらいえ 924-1111 高島本町	沼津整形 921-3791 共栄町
7月	1(火) 福土クリニック 932-3553 下香貫藤井原	18時～三島メディカル 972-0711 三島市南本町	駿東整形 922-8855 高沢町
2(水)	旭医院 966-0031 原	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	さくら胃腸科 994-1008 裾野市御宿
3(木)	武藤医院 931-0088 三園町	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	池田病院 986-1212 長泉町本宿
4(金)	森岡医院 962-1084 大岡	杉谷小児科 923-6543 筒井町	遠藤クリニック 975-8801 清水町久米田
5(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
耳鼻科	6月 15(日) つりた耳鼻咽喉科 927-3387 宮前町	22(日) 長谷川耳鼻咽喉科 0545-30-8733 富士市浅間本町	29(日) サイラクリニック 935-1133 市場町
眼科	6月 15(日) 本田さくら眼科 951-1365 大手町	22(日) 小野眼科 929-1881 高島町	29(日) 矢田眼科 962-2006 三枚橋町
産婦人科	6月 15(日) ウスイクリニック 980-5580 長泉町下土狩	22(日) 宮崎クリニック 0545-66-3731 富士市松岡	29(日) 関谷レディース 968-6611 西椎路
歯科	6月 15(日) iDENTAL CLINIC 951-7088 大手町	22(日) 佐野歯科クリニック 951-0522 大岡	29(日) セリざわ歯科医院 932-7070 我入道江川

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

近隣市町の協力医についてはこちらへ

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 ※お間違いのないよう ご注意ください。			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、祝休日 18時～翌朝7時	平日 20時30分～翌朝7時 土・日曜、祝休日 18時～翌朝7時	平日 20時30分～翌朝7時 土・日曜、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

沼津の子供たちの健やかな成長を応援します! 沼津の子育て
情報をゲットして子育てを楽しみましょう!



初めてでも大丈夫! 笑顔で泳げる夏にしよう!
戸田B&G海洋センター 夏休み短期水泳教室(全5回)

とき 前期=7月28日(月)～8月1日(金)
後期=8月4日(月)～8日(金)
時間 9時30分～10時30分
対象 年長～小学生
定員 各30人(先着順)



参加料 各1,750円
申込方法 6月27日(金)、9時から
参加料を持参して直接
⑩⑪戸田B&G海洋センター
☎0558-94-3501



市立図書館 夏休み子ども講座
沼津の気候はどんなかな?



とき 7月25日(金)、13時30分～15時
ところ 第1・2講座室
講師 静岡地方気象台職員
対象 小学校3～6年生とその保護者
定員 20組(1組4人まで)
(申込多数の場合は抽選)



申込方法 参加者全員の氏名・電話番号、子
供の学年を電話またはメールで
申込期間 6月25日(火)～7月10日(木)
※7月15日(火)以降に抽選結果をお知らせします。
⑩⑪市立図書館 ☎055-952-1234
✉library@city.numazu.lg.jp



千本プラザ 赤ちゃんDAY
リトミック&コンサート



リトミックはリズム感や運動能力を育
むことから、習い事としても大人気! 親
子で身体を動かし、音楽遊びを楽しみま
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ます。

とき 7月24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)
申込方法 6月23日(月)、11時から専用フォームで
⑩⑪千本プラザ ☎055-962-3313
⑩⑪長寿福祉課 ☎055-934-4834



専用フォーム



child-raising

子育て

ひろげよう、子育ての輪
『子育て安心 明る未来のまち』

お問合せは
各電話番号へ

lectures&classes

講座・教室

シニア向け講座で
楽しく学ぼう!

お問合せは
各電話番号へ

沼津の元気なシニアがさらに元気になるような講座がライン
アップ! 心身ともに充実したシニアライフを送るために、新し
いことを始めてみませんか。



いきいき体操教室



体操初心者を対象としたストレッチやヨ
ガなど、無理なく取り組める運動教室です。
とき 7月16日(水)・23日(水)・30日(水)(全3回)
時間 10時～11時15分
ところ 浮島地区センター
対象 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
定員 30人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 6月27日(金)、17時までに
専用フォームまたは直接
⑩⑪香陵アリーナ ☎055-928-5231
⑩⑪長寿福祉課 ☎055-934-4835



シニア向けパソコン基礎講習会



基本的なパソコンの操作方法、ワード・
エクセルの使い方等を学びます。
とき 7月23日(水)・24日(木)(全2回)
時間 9時～16時
ところ 高齢者就業センター研修ルーム海
(千本プラザ内)
対象 市内に住む概ね55歳以上
の両日参加できる人(過
去に受講した人を除く)

定員 15人(申込多数の場合は抽選)
申込方法 6月27日(金)、17時までに電話で
⑩⑪高齢者就業センター(沼津市シルバー
人材センター内) ☎055-964-1153
⑩⑪長寿福祉課 ☎055-934-4834



沼津で活躍する人を紹介するコーナー

クローズアップ!! 沼津人



ベンチプレス93kg級マスターズII 日本記録保持者
伊東 永悟 さん

File.03

2月の全日本選手権大会で、265kgの記録で50歳台の階級を制覇し、3連覇を果たした伊東さん。沼津プロレスのエース「駿河永悟」として、清掃プラントを管理する市職員として、多方面で活躍中です。

●ベンチプレスってどんな競技ですか？

「ベンチプレス」は、ベンチ台に仰向けの状態で、バーベルを胸まで下ろしてから押し上げる競技です。若い人だけでなく、幅広い年代の人がプレイしているんですよ。

●前回245kgでの優勝から、記録を更新しましたね！

15年前の記録300kgを通過点に、世界大会優勝、世界記録315kgを更新することを目指しています。限界はまだまだ！可能性を信じてどこまで行けるかチャレンジしたいですね。

●今後の目標は何ですか？

市職員としてはもちろん、沼津プロレスでも試合や交通安全運動、地域のお祭り、TikTokなどで沼津の魅力を発信しています。育ててもらい、今でも応援してくれる沼津を、私の活動でもっと元気にしたいと思っています。



7月 市民文化センター・プラサ ヴェルデの主な催し

無=入場無料 有=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=大ホール 小=小ホール ※休館日14日(月)、22日(火)	
2(水)	小 THEカルテットの昭和歌謡コンサート 14時～16時 有	21(祝)	小 カンタービレ音楽教室ピアノ発表会 10時30分～16時 無
6(日)	小 すみやグッディピアノコンサート2025 13時～18時 無 大 静岡大学吹奏楽団 SUMMER CONCERT 2025 15時～17時 有	26(土)	大 PUFFY “Road to 30” 16時から 有
11(金)	大 東京スカパラダイスオーケストラ 47都道府県HALL TOUR[47] 18時30分から 有	27(日)	小 田中ジャズダンススタジオ Dance Live 2025 14時30分～16時15分 無
20(日)	小 沼津市老人クラブ連合会演芸大会 10時～14時 無		

プラサ ヴェルデ ☎055-920-4100		A・B=コンベンションホール A・B ※休館日14日(月) 多=多目的ホール(キラメッセぬまづ) 市=市民ギャラリー	
12(土)	多 令和7年度 夏・SHIZUOKA福祉の就職相談会 13時～15時30分 無		

