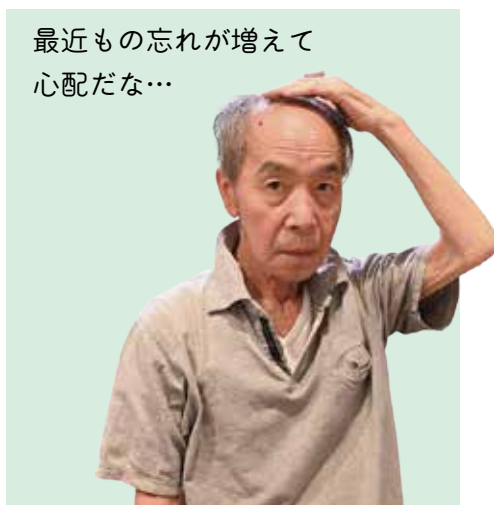




認知症って
なんだろう？



最近もの忘れが増えて
心配だな…



忘れっぽいと認知症？



どんなふうに
接したらいいの？



若いから心配ないでしょ



私にもできることがあるかな？



仕事で頭を使っているから
大丈夫！



沼津市公式LINE友だち募集中！

沼津の「いま」をお手元へ。あなたにぴったりの情報をお届け！
ぜひ友だち登録してご利用ください！





これから自分事

認知症を知ろう

9月15日は敬老の日。長年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬い、長寿を祝う日です。人生の先輩が積み重ねてきた経験を大切にし、思いを次の世代へつないでいく大切な機会ともいえるでしょう。

沼津市で暮らす65歳以上の高齢者は6万人余り。高齢化率は約33%で、この割合は今後も高い水準で推移すると予想されています。

そして、高齢者の増加とともに増えているのが、認知症の人です。厚生労働省の推計では、近い将来、日本全体で高齢者の3・6人に1人が認知症とその予備群になるとされています。また、65歳未満で発症する「若年性認知症」の人も、全国でも3万人以上いると見込まれています。若年性認知症という病気や、その発症平均年齢が51歳と若く、約3割が50歳未満で発症していることは、あまり知られていません。

年齢を問わず、身近な病気となっている認知症。今は無縁であっても、いつか自分が、家族が、友達が、認知症となるかもしれません。今回の特集では、認知症に対する理解を深めるとともに、身近な人の変化に気づき、支え合うヒントを紹介します。認知症の正しい理解について、一緒に考えてみませんか。

◎長寿福祉課(基幹型地域包括支援センター)

☎055・934・4865

認知症は誰にも起こり得る病気。 早期発見・早期対応が 大事なんです。



認知症サポート医

沼津大山クリニック 大山医師

誰にもあり得る病気だから

「どんな病気も早期に見見することが肝心です。認知症を恐れず、正しく知ってほしいですね」と話す認知症サポート医の大山医師に、病気の基礎知識や受診のポイントなどを伺いました。

「認知症」って何ですか。

認知症は脳の細胞が死んでしまったり働きの悪くなったたりするために起こる脳の病気です。日常生活に支障が出る状態です。最近のことを忘れる記憶障害、時間や場所がわからなくなる見当識障害などの「中核症状」と、環境や人間関係等が絡み合って起こる不安や興奮、徘徊などの「周辺症状」があります。周辺症状の現れ方は、介護や周囲の接し方次第で変わることがあります。

中核症状
記憶障害
見当識障害 等

周辺症状
不安・興奮
徘徊 等

「年齢相応のもの忘れと違うんですか。違うんですよ。例えば「昨日の夕食のメニュー、何だったかな？」と体験の一部を忘れたりヒントがあると思いつけたりするときは心配ありません。「夕食なんて食べていない」など体験そのものを忘れて思い出せないのが、認知症のもの忘れです。」

受診のポイントは何ですか。

家族や周囲の人が何か様子が違うと感じることが大切です。今、一人暮らしの人が増えていきますよね。離れて暮らす親御さんの様子も気に掛け、気になることがあったらすぐかかりつけ医などに相談するとよいです。かかりつけ医がいないときは、認知症対応医療機関に相談してみましょう。



市内の認知症対応医療機関はこちら

認知症は治らないのですか。

認知症は現在の医療では治すことができませんが、投薬などで進行を遅らせることが可能になっています。また、別の病気が原因で認知症に似た症状が出ている場合には、治療で症状が良くなることもあります。だから、早期発見・早期対応がカギなのです。外から見えない脳のことからこそ、まずは医療機関で診断を受けましょう。

こんなことはありませんか？

- 同じ話を繰り返し聞く、話す
- 最近のことや今しようとしたことを忘れる
- 約束の日時や場所をよく忘れる
- 料理や掃除など今までできていたことができなくなった
- 身なりに構わなくなった

不安を感じることがあれば
受診してみましょう



介護者の経験から



アナウンサー
岩佐まりさん

若年性認知症の母を介護してきた経験を交え、認知症介護について今年1月に市内で講演をした岩佐さんからメッセージです。

私の母は、55歳でもの忘れが始まりました。趣味や活動の場を広げてみましたが58歳で軽度認知障害(MCI)、60歳でアルツハイマー型認知症の診断を受けました。早くに診断を受けた最大の利点は、もの忘れに落ち込む母の気持ちを楽にすることができたこと。そして母のものを忘れを「病気だから仕方ない」と家族が受け止め、怒らずに接することができたところです。

また、家族が将来の介護に向けて準備をする時間があつたのも良かったところ。当時、私は舞台女優の夢を追いかけて、関東で一人暮らしをしていましたが、母の病気がわかってからは司会業に方向転換しました。現に母の本格的な介護が始まってからもアナウンサーの仕事との両立が図れています。

認知症の早期発見は、周囲が早くから病気を理解し接することで、本人の心の安定につながられるだけでなく、家族が将来の介護に向けて考え話し合う準備期間を与えてくれます。



地域の居場所へどなたでもどうぞ 認知症カフェ

認知症の人と家族に限らず、誰でも集える場所「認知症カフェ」。市内に12カ所ある認知症カフェでは、認知症についての相談や脳トレ、体操をしたり一般的なカフェのようにくつろいだり、活動内容は場所によってさまざまです。

認知症を知り地域とつながる場として、高齢者だけでなく、若者もカフェを訪れる感覚で利用できます。開催頻度や利用料などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

広報めまづ 検索



あなたも地域の「応援者」に 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。自分のできる範囲で、認知症の人や家族を温かく見守り、ちょっとした声掛けや支援などの活動を行います。講座では、認知症の正しい理解や接し方などを学びます。

地域で、学校で、職場で、認知症を正しく知り、考えてみませんか。団体での開催要望に応じて講師が出向きます。詳細は、お問い合わせください。



認知症サポーターキャラバンキャラクター「ロバ隊長」

認知症の普及啓発はロバのように急がず、でも一步一步着実に進んでいくという意味が込められています。



長寿福祉課 ☎055-934-4865

認知症を ろう

市では普及啓発に
取り組んでいます。

幅広い世代に知ってほしい！ 認知症啓発事業

広い年齢層の人たちに認知症のことをより理解していただくため、アスクラロ沼津のホームゲームや市内商業施設などで、認知症クイズや認知症サポーター等の活動紹介の掲示を行っています。

また、アスクラロ沼津の菅井拓也選手とマスコットキャラクターのアスクくんが出演した動画を、市公式YouTubeで公開中です。



市公式YouTube

ぜひ
見てね



認知症の進行に応じた対応を紹介 認知症ケアパス

認知症の症状は病気の進行により変化し、必要となる支援も変わっていきます。認知症ケアパスは、認知症の進行に応じてどんな支援が必要になるのかをまとめたガイドブックです。



冊子は市役所別館長寿福祉課や各地域包括支援センターに配架しているほか、市ホームページからもご覧いただけます。

認知症を知るきっかけとしてご活用ください。

広報めまづ 検索

認知症の人は、普段どんなことを感じているのでしょうか。
市内の中学1年生4人が、東椎路にある介護老人福祉施設あしたかホームで認知症の人の世界を体験しました。あしたかホームは市内で認知症支援にいち早く取り組んできた施設です。
「初めに、認知症の人の視点を感じてみましょう」と職員の水清さんから渡されたのは「バーチャル・リアリティ」(VR)のゴーグル。VRの技術を活用して、認知症の人の視点が体験できる機械です。ゴーグルから見える映像に、中学生はこわごわ周りを見回したり肩をすくめたりして、「高いビルから落ちちゃうと感じたのに、車から降りた場

面だった」「認知症の人は感じ方が違うことがあって、不安な気持ちなんだとわかった」と驚きました。
その後96歳の入所者と話したときには、はっきりした声で穏やかに話し掛けると、相手が笑顔で応じてくれて話が弾み、84歳差で誕生日が同じであることや昔の話で盛り上がりました。
清水さんは「認知症を正しく知ることと、理解が深まります。高齢者は私たちよりも人生を長く生きてきた大先輩。尊敬の気持ちを持つこと、同じ話かもいけないけど領いて話を聞くことが大切です」と話します。
自分がなってみないとわからないことはいっぱいあるけれど、知れば見方が変わる。なにより優しい気持ちの大切さに気付くことでしょう。

そう感じていたんだ...

認知症の人が 見ている世界



機器協力：愛の家グループホーム沼津我入道

正しく知ることができたら 接し方が きっと変わる

ゆうとさん・ きょうすけさん

認知症のイメージが変わった。話すこともできることもいっぱいあるんだとわかった。



ひらりさん

VR体験では不安な気持ちを言い出すのに勇気が要った。優しく声を掛けてもらえたら安心できた。

かのさん

思い切って、はっきりした声で話し掛けたら笑顔で話してくれたのが嬉しかった。

目線を合わせ、耳を傾けたい

私は、静岡県介護の未来ナビゲーターとして学生に向けた介護の魅力発信もしています。今日は認知症や介護について知ってもらえたかな。
みんながおじいちゃんおばあちゃんと話すときに「笑顔で聞こう」「そうなんだねと話を受け止めよう」とちょっとでも意識してくれたら、沼津に住む高齢者が安心して暮らすことにつながるんじゃないかなと思います。私も「笑顔は無限、明るさ全開、ポジティブ100%」をモットーに、仕事に取り組んでいます。

介護老人福祉施設あしたかホーム 介護職員 清水さん



対応の心得 3つの「ない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

一番大切なことは、やっぱり笑顔！何も特別なことは要りません。相手の言葉に耳を傾け、穏やかにゆっくり対応することを心掛けましょう。

歳を重ねても
安心して暮らせるために

オレンジ色は認知症支援のシンボルカラー。目に留まりやすく、温もりや親しみを感じさせるこの色には「手助けします」という意味が込められているそうです。9月には認知症月間に合わせて沼津港大型展望水門びゅうおがオレンジ色にライトアップされるなど、沼津市内でも認知症に対する正しい知識と理解を深めるための活動が各所で行われます。

認知症は、かつて「痴呆」と呼ばれていました。呼び方を「認知症」に改め、誤解や偏見の解消に社会が取り組んで20年が経過しました。それでもなお、「認知症になると何もわからなくなり、できなくなる」という誤解が残念ながら一部に残っています。「認知症だから無理」ではなく、「一人ひとりにできること、やりたいことがあり、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」というのが、今のスタンダードな認知症観です。

知ることは、正しく理解し、受け止める環境を作る第一歩です。自分や大切な人が、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすために。誰もが認知症になり得ることを前提に、安心して互いに支え合いながら笑顔で暮らせる沼津であるために。認知症を正しく「知る」ことから始めてみませんか。

沼津市民憲章



地域自治課
☎055-934-4807

沼津市民憲章は、市民が沼津を愛し互いの幸せを願い、心豊かに生活を送れるよう、まちづくりの規範として、市制50周年を記念して昭和48年に制定されました。



沼津市民憲章講演会 テレビ寺子屋公開収録

地域医療に長年貢献し、「がんばらない」シリーズなど数々のベストセラーを持つ医師・作家の鎌田實^{かまたみのる}さんを講師に招き、講演会を開催します。

と き 10月28日(火)、開演13時15分
ところ 市民文化センター小ホール
演 題 ①うまいように死ぬ②人生で大事なことは、目には見えない
定 員 300人(先着順)
申込方法 9月8日(月)、9時から電話、ファクス、メールまたは専用フォームで



市民憲章推進協議会会員募集

市民憲章を広く周知し、多くの市民の皆さんに活動に参加していただくため、沼津市市民憲章推進協議会では新たな会員を募集しています。会費の一部は、「沼津市市民憲章活動支援助成金」に充てられ、公益的な活動をサポートします。

年会費 個人会員=1,000円
団体会員=5,000円
申込方法 市ホームページにある申込書を市役所2階地域自治課にファクス、メールまたは直接
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



「感動の風景に出会えるまち・ぬまづ」絵はがき 好評販売中！

市民憲章の普及と沼津市の美しい風景をPRするために、絵はがき(9枚(表紙含む)500円)を販売しています。沼津の美しい風景がおさめられた絵はがきで、大切なあの人へ、手紙を書いてみませんか？

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



沼津市市民憲章推進協議会事務局(地域自治課内)
☎055-934-4807 FAX055-931-2606 ✉kyodo@city.numazu.lg.jp

いきいきライフを応援します！

お問い合わせは
各電話番号へ

長寿を祝う会

多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者の長寿をお祝いするため、長寿を祝う会を開催します。対象となる人(市内に住む9月15日時点で75歳以上の人)は敬老祝状をご確認いただき、お申し込みください。

と き 10月28日(火)・29日(水)
時 間 午前の回=10時30分~11時30分、午後の回=14時~15時
ところ プラサヴェルデコンベンションホールA
内 容 式典、演芸会「清水アキラ(ものまね)、美里里美(演歌)」
※申込方法等の詳細は、8月下旬に送付した敬老祝状をご覧ください。
☎長寿福祉課 ☎055-934-4834



申し込みは
9月12日(金)まで

認知症予防・ケア向上講演会と体操

と き 10月4日(土)
時 間 14時~16時15分
ところ 片浜地区センター
内 容 ①寺田誠史医師(てらだ医院院長)による認知症の基礎知識と予防のための生活習慣、認知症患者へのケアについての講演
②リハビリ専門職による脳を活性化するための体操等

定 員 40人(先着順)
申込方法 9月9日(火)、9時から電話で
☎長寿福祉課 ☎055-934-4835



認知症予防・ケア向上教室

と き 10月24日~12月5日の金曜日(全7回)
時 間 14時~16時
ところ 片浜地区センター
内 容 認知症予防のための運動や脳トレ、認知症患者に対するケア等
対 象 市内に住む概ね65歳以上の人
定 員 30人(申込多数の場合は抽選)
申込方法 9月9日(火)~26日(金)、10時~17時に電話で
☎県健康福祉交流プラザ(シンコースポーツ株)
☎055-973-7000(月曜日を除く)
☎長寿福祉課 ☎055-934-4835



国勢調査2025

令和7年10月1日を調査期日として、全国一斉に国勢調査を実施します。

国勢調査は、日本国内に住むすべての人と世帯の実態を明らかにするため、5年ごとに実施するわが国の最も重要な統計調査です。

調査の結果は、国や地方公共団体のほか、民間企業や研究機関でも広く利用され、国民生活に役立てられています。



どんな人が調査の対象ですか？

日本に住むすべての人と世帯を対象としており、学生や単身赴任の人、外国人も調査の対象となります。

国勢調査は、住民票などの届出場所に関係なく、「10月1日現在、ふだん住んでいる場所」で調査を行います(「ふだん住んでいる場所」とは、10月1日時点で3カ月以上住んでいる、または3カ月以上住むことになっている場所をいいます)。

国勢調査って、なんのための調査なの？

国勢調査は、国内の人及び世帯の実態を把握し、子育てや福祉をはじめとした各種行政施策その他の基礎資料を得ることを目的としています。第1回調査は1920年(大正9年)に行われ、今回の2025年(令和7年)の調査は22回目に当たります。

調査の流れは？

9月下旬以降、担当調査員が皆さんのご自宅に調査書類を配布しますので、調査の趣旨についてご理解いただき、ご回答ください。

※国勢調査員を装った者の訪問や、不審な電話にご注意ください。国勢調査員は、顔写真つきの「国勢調査員証」を携帯しています。不審に感じた場合は、速やかにICT推進課へご連絡ください。



インターネットによる回答(回答期限：10月8日(水))

書類の中に、インターネット回答に必要な資料が同封されていますので、案内に沿ってご回答ください。回答にかかる時間はおよそ10分です。

スマホからかんたんログイン(インターネット回答用IDチラシのQRコードを読み取ることでログインID・アクセスキーが自動入力されます)、24時間いつでもどこでも回答できます。

チェック! かんたん便利なオンライン回答をぜひご利用ください。インターネット回答のご案内動画はこちらから。



紙の調査票による回答(回答期限：10月8日(水))

紙の調査票でご回答いただく場合は、調査書類に同封されている「郵送提出用封筒」に調査票を入れてお近くのポストに投函するか、調査員に直接紙の調査票をご提出ください。

※「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。

いざ、国勢調査！ 日本でいちばん大事な統計調査、はじまります。



ICT推進課
☎055-934-4817



『子育て安心 明る未来のまち』 ひろげよう、子育ての輪！



お問い合わせは
各電話番号へ

お知らせ 令和8年度 新入学児童の健康診断



令和8年4月に小学校に入学する児童の家庭には、9月上旬に就学時健康診断通知書を郵送します。実施日や会場、受付時間、持ち物、注意事項を確認して受診してください。
※9月下旬までに通知書が届かない場合は、ご連絡ください。
※入学までに引っ越し予定がある人は、事前に学校教育課にご連絡ください。
※天候や感染症拡大の状況により変更・中止となる場合は、市ホームページでお知らせしますので、ご確認ください。
☎学校教育課 ☎055-934-4808

イベント 狩野川水系水質保全協議会60周年記念事業 らんま先生のeco実験パフォーマンスショー

水と環境の実験や世界一の大型空砲の迫力ある実験を通して科学の不思議やSDGsについて楽しく学びましょう。



とき 11月8日(土)、14時～15時30分
ところ 葦山時代劇場大ホール（伊豆の国市四日町）
テーマ 親子で学ぼう！水のチカラ
講師 らんま先生（環境パフォーマー）
対象 市内に住む小学生とその保護者
定員 80人（申込多数の場合は抽選）
申込方法 9月19日(金)、17時までに専用フォームで
※当日、受付で当選通知メールをご提示ください。
☎環境政策課 ☎055-934-4740



イベント 親子で料理に挑戦！ パパとキッズのわくわくクッキング



親子で秋の行楽弁当作りに挑戦します。料理に不慣れなパパの参加も大歓迎！料理中、ママはリフレッシュできる運動体験に参加できます。家族そろってお越しください。
とき 10月18日(土)、10時～12時
ところ 保健センター調理実習室・保健指導室
対象 小学校1～4年生とその保護者
定員 12組（申込多数の場合は抽選）
参加料 1人350円（材料費）
申込方法 9月25日(休)、17時までに専用フォームで
※詳細は、お問い合わせください。
☎健康づくり課 ☎055-951-3480



イベント 市立図書館 ふれあいフェスティバル

読み聞かせやフォトスポット、縁日など親子で図書館を楽しめるイベントです。



とき 10月4日(土)、13時～16時
ところ 市立図書館4階
対象 小学生以下の子とその保護者
※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。
☎市立図書館 ☎055-952-1234



ホームページ

イベント 親子で生き物を観察しよう 浮島ヶ原の自然観察会



浮島ヶ原のビオトープに生息する動物や植物を見てみよう、触れてみよう！
とき 10月4日(土)、9時30分～11時30分
ところ アクアプラザ遊水地(原)
対象 市内に住む小・中学生とその保護者
定員 30人（申込多数の場合は抽選）
持ち物 飲み物、タオル、帽子、筆記用具、長靴等の汚れてもよい靴
申込方法 9月19日(金)、17時までに住所、氏名、学年、電話番号を電話または専用フォームで
※雨天の場合は、室内プログラムを実施し、11時に終了します。
☎環境政策課 ☎055-934-4740



	①はじめての太極拳	②のぼそう！脳とカラダの健康寿命	③季節の植物を使ったデザイン	④特別映画上映会「ティファニーで朝食を」(字幕)	⑤沼津東高校吹奏楽部ファミリーコンサート	⑥はじめての切り絵
とき	10/4(土)	10/4(土)	10/5(日)	10/8(水)	10/26(日)	11/9(日)
時間	10:00～11:30	13:30～15:00	14:00～16:00	13:30～15:30	13:30～14:30	13:30～15:30
ところ	多目的ホール	多目的ホール	大会議室	音楽ホール	音楽ホール	大会議室
対象	18歳以上の人(高校生を除く)	40歳以上の人	18歳以上の人	—	—	小学生以上の人(小学生は保護者同伴)
定員	30人(先着順)	25人(申込多数の場合は抽選)	20人(申込多数の場合は抽選)	200人(先着順)	200人(先着順)	10人(申込多数の場合は抽選)
申込方法	9月13日(土)、10時から専用フォームで 	9月20日(土)、17時までに専用フォームまたは電話で 	9月21日(日)、17時までに専用フォームまたは電話で 	当日、直接会場へどうぞ 	当日、直接会場へどうぞ 	10月12日(日)、17時までに専用フォームまたは電話で

※①②は運動しやすい服装でお越しください。
※③は4,000円(材料費)がかかります。
※詳細は、ホームページをご覧ください。



9月20日～26日は動物愛護週間です。ペットをはじめ身近な動物たちと共に暮らす社会について、改めて考えてみましょう。



ペットを飼うときは、最期まで愛情と責任を持ちましょう！



- ☺動物が好きな人も苦手な人もいます。トイレマナー等を守り、地域トラブルを防ぎましょう。
- ☺飼い犬や猫が迷子にならないように、マイクロチップを装着・登録しましょう。
- ☺生まれる命に責任を持ち、むやみに繁殖させないようにしましょう。
- ☺終生飼養が大原則です。最期まで面倒を見られるか、飼う前にもう一度よく考えましょう。

「あいちゃん&アイスちゃん物語」講演会

チャンネル登録者数17万人を超える大人気YouTuber「しばわんこ生活」さんによる講演会を開催します。愛犬のあいちゃん、アイスちゃんとのエピソードを交え、終生飼養などについてお話しします。
とき 10月11日(土)、14時30分～15時30分
ところ 市立図書館視聴覚ホール
内容 動物愛護・終生飼養の重要性について
定員 200人（申込多数の場合は抽選）
申込方法 住所、氏名、連絡先、参加人数を電話または専用フォームで
申込期限 9月30日(火)



TNRにご理解とご協力を！

TNRとは、飼い主のいない猫の繁殖を抑えるために行う「捕獲(Trap)」し、「不妊去勢(Neuter)」を施してから「元の場所に戻す(Return)」という取組です。
市では、飼い主のいない猫の不妊去勢手術を実施する人に費用の一部(4分の3以内)を補助しています。詳細は、お問い合わせください。



不妊去勢手術は、
済みの印ニヤハ

お知らせ

動物愛護週間 考えよう、共に暮らす社会

☎環境政策課
☎055-934-4740



「素晴らしい体験」をともに カラマズー市市民訪問団来沼

市は昭和38年にアメリカ合衆国ミシガン州カラマズー市と姉妹都市提携を結び、相互訪問や文化交流を行っています。今年は市民訪問団14人が6年ぶりに来沼し、12家庭でホームステイを実施。市内で書道と盆踊りに挑戦したほか、沼津夏まつり・狩野川花火大会にも参加し日本文化を楽しんでいました。



古代築造と現代土木の技術コラボ 沼津南一色線橋梁架設工事着工式

東日本最古級の前方後方墳とされる高尾山古墳を保存しながら沼津南一色線を整備する橋梁架設工事の着工式が行われ、工事の安全と成功を祈願しました。頼重市長は「1800年前の最先端技術と、現代のトップクラスの技術とのコラボレーションが実現する」と語りました。



沼津の夏の風物詩

第78回沼津夏まつり・狩野川花火大会

沼津の夏を彩る「沼津夏まつり・狩野川花火大会」。晴天に恵まれた今年も、市内外から約33万人の来場者を迎えました。シャギリやコスプレパレード、太鼓の演奏などが盛り上げ、多くの笑顔と歓声に包まれた会場は活気と熱気で大にぎわい！

夜には、空に大輪の花火が打ち上げられました。河川敷からすぐ近くの距離で見られるのは狩野川花火大会ならではの響き渡る音とともに拍手と歓声上がり、思わず暑さも忘れてしまうような楽しいひとときとなりました。



「NUMAZU
PHOTO
GRAPH
ぬま
フォト」

写真で振り返る沼津なひとコマ。

◎広報課

☎055-934-4703

催し

国指定史跡長浜城跡開園10周年記念イベント「長浜城探検」

豊かな自然が残る長浜城跡で、貴重な生き物の観察会を行います。城の歴史も学べます。

とき 9月20日(土)、9時30分～12時(雨天順延)

ところ 長浜城跡(内浦重須)

講師 白井芳弘さん(TCA東京ECO動物海洋専門学校講師)

対象 小学校5年生～中学生(保護者同伴)

定員 20人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 9月15日(祝)までに専用フォームで

申請文化振興課(文化財センター)

0555・9334・5010

超高齢化社会に相応しい仕組みと社会づくり実践報告

定年後に、地域と関わりながら元気に楽しく働く生き方を見つけるための講演会です。

とき 10月2日(木)、13時30分～15時

ところ サウンエルぬまづ大会議室

定員 30人(先着順)

申込方法 9月8日(月)～26日(金)に電話または専用フォームで

申請沿津市社会福祉協議会

0555・9222・1500

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

0555・9334・4866

サウンエルぬまづ「情報ボランティア」

沼津の名所をカルタにのせた作品展です。

とき 9月9日(火)～10月5日(日)、9時～21時30分(9月16日(火)は休館)

ところ 展示ギャラリー

※期間中、直接会場へどうぞ。

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

0555・9222・2020

愛鷹の古墳と湧水めぐり

金岡地区の古墳と湧水をぬまづ観光ボランティアガイドと歩いて、郷土の文化を再発見しませんか。

とき 9月21日(日)、9時30分～12時(雨天中止)

受付 9時～9時30分に金岡地区センター

コース 東光庵の湧水池～高尾山古墳～金岡小学校跡碑～江原素六墓～長塚古墳～敬身舎・甲子塔碑～山田源次郎碑～明治史料館湧水～金岡地区センター(解散)

持ち物 飲み物、タオル、帽子

※歩きやすい服装と靴でご参加ください。

※当日、直接受付へどうぞ。

※公共交通機関でお越しください。

ぬまづ観光ボランティアガイド 上柳さん

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

0900・1418・0435

対 象 市内または伊豆市に住む人

定 員 10組20人程度(先着順)

申込方法 9月10日(水)、9時から専用フォームで

※小学生以下は、保護者1人につき1人まで参加できます。

申請県森林計画課森の力再生班

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

054・221・2668

「リブランディング企画塾」受講生及び事業者

魅力ある個店・買い物環境づくりについて、講座とワークショップを通じて学び、実践してみませんか。

とき(全4回)

内容

9月28日(日)	ブランディング基礎講座
10月19日(日)	店頭演出 魅せ方で価値は変わる
11月30日(日)	広報・販促Aー講座
12月21日(日)	エリア戦略&人流解析講座

時間 13時〜17時

ところ めましんCOMPASS(高島町)

対象 全講座及び令和8年3月開催予定の成果発表会に参加できる人

定員 受講生18人、沼津駅北口周辺の事業者3者(申込多数の場合抽選)

申込方法 9月17日(水)までに市ホームページにある専用フォームで

申請 申請 商工振興課(商工係)

055・934・4748

広報めまづ

お知らせ

市税納付の夜間相談窓口

とき 9月12日(金)、17時15分〜19時

ところ 市役所2階納税管理課

申請 納税管理課(納税推進係)

055・934・4732

9月30日(火)は国民健康保険料第3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

とき 9月12日(金)、17時15分〜19時

ところ 市役所1階国民健康保険課

申請 国民健康保険課(収納係)

055・934・4727

広報めまづ

定額減税補足給付金(不足額給付)を支給します

令和6年度に実施した当初調整給付の支給額に不足が生じる人等に対して給付金を支給します。対象者には確認書類を順次郵送します。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

たたくかお問い合わせください。

申請 福祉臨時特別給付金室

055・934・4894

福祉臨時特別給付金室(コールセンター)

(平日 8時30分〜17時)

055・934・2518

広報めまづ

避難行動要支援者名簿への登録及び個別避難計画の作成にご協力ください

避難行動要支援者名簿

災害時の安否確認や平常時の見守り活動等に活用する名簿への登録をお願いします。

登録を希望する人は、加入している自治会または福祉企画課にお問い合わせください。

対象 次のいずれかに該当する人

・要介護3以上の認定を受けている人

・身体障害者手帳1・2級を持っている人

療育手帳Aを持っている人

精神障害者保健福祉手帳1級を持っている人

特定医療費(指定難病)受給者証または特定疾患医療受給者証を持っている人

前記以外で、自力避難に不安のある人

登録内容 住所、氏名、生年月日、連絡先、避難支援等が必要とする事由

※個別避難計画

個別避難計画は、避難行動要支援者一人ひとりに対して、支援者、避難先、必要な配慮などを記載したものです。

避難行動要支援者名簿に登録する人は、個別避難計画の作成にご協力ください。

作成を希望する人は、福祉企画課にお問い合わせください。

内容 本人情報、避難時の支援者、避難場所及び避難経路、配慮を要する内容

申請 福祉企画課

055・934・4824

不動産の無料相談会

とき 10月3日(金)、10時〜16時(受付は15時30分まで)

ところ 沼津労働会館(高島本町)

内容 鑑定評価・価格・賃料・その他不動産に関する相談

相談員 不動産鑑定士

※当日、直接会場へどうぞ。

申請 公社静岡県不動産鑑定士協会

054・253・6715

開発指導課(開発指導係)

055・934・4761

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。

「税を考える週間」記念チャリティコンサート

創立60年を超える名門アンサンブルの合奏をお楽しみください。

とき 11月7日(金)、開演18時30分

ところ 市民文化センター大ホール

出演 東京ウィヴァルディ合奏団

申込方法 9月10日(水)から往復はがきに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記して郵送

※受付開始日の消印から有効です。

※はがき1枚につき1人の申込です。

※2人以上で申し込む場合は、人数分の通常はがきを折り曲げずに封筒に入れて郵送してください。

※返信は10月14日(火)以降となります。

申請 公社沼津法人会

〒410-0046 米山町2-14

055・925・7755

日枝神社例祭

とき 9月23日(祝)

ところ 日枝神社(平町)

内容 宮神輿渡御・稚児行列、太鼓演奏、しゃぎり他

※当日、直接会場へどうぞ。

◆宮神輿渡御行列の参加者募集

申込方法 9月12日(金)までに電話で

申請 日枝神社

055・962・1575

救急協力医

9月1日(月)〜20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		平	日		平	日
	17時〜21時	12時〜18時		17時〜21時	12時〜18時		17時〜21時	12時〜18時
	土曜	日曜		土曜	日曜		土曜	日曜
	祝休日	8時〜18時		祝休日	8時〜18時		祝休日	8時〜18時
9月	1(月)	田沢医院	962-1205 大手町	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	田沢医院	962-1205 大手町	
	2(火)	御成橋栄クリニック	952-2525 八幡町	三島メディカル	972-0711 三島市南本町	駿東整形	922-8855 高沢町	
	3(水)	森医院	966-2017 石川	みらいえ	924-1111 高島本町	さくら胃腸科	994-1008 裾野市御宿	
	4(木)	鬼頭クリニック	999-4810 長泉町本宿	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	池田病院	986-1212 長泉町本宿	
	5(金)	小林内科医院	921-2165 米山町	すずきファミリー	960-0333 一本松	山本整形外科	989-8111 長泉町南一色	
	6(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	
	7(日)	ベル内科・脳神経 清流クリニック おぐち医院	925-0555 西沢田 941-8688 清水町堂庭 992-6611 裾野市深良	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	沼津整形 五十嵐クリニック	921-3791 共栄町 934-6700 志下	
	8(月)	杉山(和)医院	972-3223 清水町伏見	よざ小児科	967-5722 原	香貫医院	931-2465 本郷町	
	9(火)	青沼クリニック	929-6205 大岡	スキップこども	992-6303 裾野市茶畑	ひがしおかクリニック	941-8269 清水町柿田	
	10(水)	岩淵内科医院	951-4579 添地町	田中医院	921-2053 高島町	白石医院	951-4593 市道町	
	11(木)	南一色セントラル	980-5777 長泉町南一色	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	池田病院	986-1212 長泉町本宿	
	12(金)	森本クリニック	976-5221 長泉町竹原	すずきファミリー	960-0333 一本松	桑名眼科脳神経	975-2200 清水町久米田	
	13(土)	大橋内科・小児科	992-2800 裾野市佐野	みらいえ	924-1111 高島本町	聖隷沼津	952-1000 松下	
	14(日)	村岡クリニック べっくクリニック 鈴木(州)医院	954-2000 大岡 921-1300 西沢田 993-0430 裾野市佐野	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	西方外科 鈴木(州)医院	921-1333 共栄町 993-0430 裾野市佐野	
	15(祝)	境医院 旭医院 大坂屋クリニック	975-8021 長泉町竹原 966-0031 原 995-3100 裾野市佐野	三島メディカル	972-0711 三島市南本町	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	
	16(火)	大沢医院	931-1019 御幸町	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	
	17(水)	杉山(茂)医院	992-0028 裾野市平松	杉谷小児科	923-6543 筒井町	松原医院	962-1496 白銀町	
	18(木)	あきやまクリニック	986-6000 長泉町下土狩	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	
	19(金)	いずみクリニック	993-4760 裾野市茶畑	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	
	20(土)	沼津はまゆう病院	963-4114 錦町	光ヶ丘小児科	987-2200 三島市光ヶ丘	池田病院	986-1212 長泉町本宿	
耳鼻科	9月	7(日) アミクリニック	981-3341 清水町長沢	14(日) 里和耳鼻咽喉科	0545-23-1133 富士市伝法	15(祝) 崎川耳鼻咽喉科	975-9131 清水町伏見	
眼科	9月	7(日) 関眼科胃腸科	975-2381 三島市東本町	14(日) 本多眼科	931-1519 御幸町	15(祝) 木村眼科	967-4611 原	
産婦人科	9月	7(日) いながきレディース	926-1709 宮前町	14(日) 聖隷沼津	952-1000 松下	15(祝) 富士レディース	0545-21-1111 富士市原田	
歯科	9月	7(日) 西家歯科医院	966-0007 原	14(日) はせがわ歯科	923-8100 日ノ出町	15(祝) 平原歯科クリニック	952-1101 大岡	

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

こども

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

静岡こども救急電話相談 ☎ #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		平 日	20時30分〜翌朝7時 18時〜翌朝7時	外 科
		土・日曜	祝休日	平 日
		土・日曜	祝休日	20時30分〜翌朝7時 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



自然と酒を愛した、旅の歌人

若山牧水



若山牧水は、生涯を短歌に捧げて九千首近くの作品を世に残しました。大正9年には千本松原の景色に魅了されて沼津に移住し、晩年の8年間を過ごしました。市内には、牧水ゆかりの場所が点在しています。よく登った香貫山や、お気に入りの散歩道だった千本浜公園には歌碑があります。そして遺品や資料を展示する若山牧水記念館も見どころのひとつ。館内にはカフェスペースもあります。

牧水のまなざしに思いを馳せながら、作品の世界観に触れるさんぽに出掛けてみませんか。

問 若山牧水記念館

☎ 055・962・0424

問 文化振興課

☎ 055・934・4812



ぬまづの宝100選

若山牧水記念館



千本松原

牧水は千本松原に隣接した土地に自宅を構え、毎日のように千本浜を散策していました。松原の伐採計画の際には反対運動に加わり、景観の保全に尽力しました。



千本浜公園牧水歌碑

「幾山河 こえさりゆかば 寂しさの はてなむ國ぞ けふも旅ゆく」
全国で最初の牧水歌碑。毎年10月の沼津牧水祭・碑前祭では、碑に酒を注いで牧水を偲んでいます。



香貫山牧水歌碑

「香貫山 いたゞきに來て 吾子とあそび ひさしくをれば富士はれにけり」
牧水33回忌記念の歌碑。牧水が長男を連れて香貫山に登った際の歌が刻まれています。



©NUMAZU City Office

広報ぬまづ 2025年9月1日号 No.1743 <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



沼津市の住民基本台帳人口(8月1日現在) 人口 18万 4,303人 男性 9万 968人 女性 9万 3,335人 世帯数 9万 4,354世帯