

2 救急協力医

2月1日(土)～20日(木)

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	小児科	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	平日 17時～21時 土曜日 12時～18時 日曜日、祝休日 8時～18時	平日 17時～21時 土曜日 12時～18時 日曜日、祝休日 8時～18時
2月 1(土) 大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	よざ小児科 967-5722 原	池田病院 986-1212 長泉町本宿
葉袋クリニック 933-0148 清水町徳倉		駿東整形 922-8855 高沢町
2(日) 杉山病院 963-4114 錦町	すずきファミリー 960-0333 一本松	御成橋栄クリニック 952-2525 八幡町
須山診療所 998-0006 裾野市須山		
3(月) 田沢医院 962-1205 大手町	坂小児科 931-3233 下香貫前原	田沢医院 962-1205 大手町
4(火) ベック・クリニック 921-1300 西沢田	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田
5(水) おおい医院 922-8886 北高島町	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	沼津大山クリニック 954-2274 大手町
6(木) 武藤医院 931-0088 三園町	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿
7(金) 旭医院 966-0031 原	りゅうじん医院 988-3133 長泉町下土狩	清水館医院 993-2323 裾野市茶畑
8(土) さとやまクリニック 939-8031 東原	スキップ子ども 992-6303 裾野市茶畑	聖隷沼津 952-1000 松下
大沢医院 931-1019 御幸町		守重医院 931-2511 我入道江川
9(日) 森医院 966-2017 石川	よざ小児科 967-5722 原	白石医院 951-4593 市道町
いずみクリニック 993-4760 裾野市茶畑		
10(月) 小林内科医院 921-2165 米山町	杉谷小児科 923-6543 筒井町	こんどうクリニック 925-2420 岡宮
岩淵内科医院 951-4579 添地町		
11(火) やぐちクリニック 973-3811 清水町伏見	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	関外科 921-2185 花園町
おぐち医院 992-6611 裾野市深良		五十嵐クリニック 934-6700 志下
12(水) 小林医院 966-7700 今沢	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	ふじわらクリニック 924-8777 寿町
13(木) 鬼頭クリニック 999-4810 長泉町本宿	すずきファミリー 960-0333 一本松	池田病院 986-1212 長泉町本宿
14(金) 高遠内科クリニック 926-8739 東椎路	田中医院 921-2053 高島町	田中クリニック 992-1881 裾野市伊豆島田
15(土) 池田病院 986-1212 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
さわだ・クリニック 921-1711 西沢田		沼津整形 921-3791 共栄町
16(日) 今井医院 921-3211 五月町	杉谷小児科 923-6543 筒井町	東医院 921-5520 高沢町
大庭クリニック 995-1123 裾野市佐野		
17(月) 杉山(和)医院 972-3223 清水町伏見	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	駿東整形 922-8855 高沢町
18(火) さはこクリニック 999-3850 長泉町中土狩	スキップ子ども 992-6303 裾野市茶畑	青木整形 922-0521 高島町
19(水) 新井クリニック 992-0811 裾野市久根	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	えがわ医院 921-5148 高島本町
20(木) 森岡医院 962-1084 大岡	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 2月 2(日) かみで耳鼻咽喉科 0545-53-3321 富士市伝法	9(日) 三島耳鼻咽喉科 935-6681 下香貫橋ノ口	11(火) 三島中央病院 971-4133 三島市緑町
8時～17時 16(日) 芹沢耳鼻咽喉科 993-8000 裾野市茶畑		
眼科 2月 2(日) 聖隷沼津 952-1000 松下	9(日) 木村眼科 967-4611 原	11(火) 関眼科胃腸科 975-2381 三島市東本町
8時～17時 16(日) 本多眼科 931-1519 御幸町		
産婦人科 2月 2(日) 岩端医院 962-1368 大手町	9(日) 市立病院 924-5100 東椎路	11(火) 井関マタニティ 952-4103 八幡町
8時～17時 16(日) 聖隷沼津 952-1000 松下		
歯科 2月 2(日) にいづま歯科 964-2110 大手町	9(日) はせがわ歯科 923-8100 日の出町	11(火) 原田歯科医院 967-5566 大塚
8時～17時 16(日) 平原歯科クリニック 952-1101 大岡		

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
 ご注意下さい。 日の出町1-15**

内科	小児科	外科
平日 20時30分～翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時～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	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

保健センターでは、体も心も健康でいるために、様々な講座や講演会を用意しています。ぜひ参加して、健康な生活を送りましょう。

オトナ女子のための美活講座 ～リフレッシュエクササイズ～

毎年3月1日～8日は女性の健康週間です。今年度は、講演と運動体験を合わせた女性の健康づくり支援イベントを実施します。

とき 3月1日(日)、10時～12時(受け付けは9時30分から)

ところ 保健センター保健指導室

内容 ①子宮頸がんなど女性特有の病気や、女性ホルモンについて等の講演
 ②こころ安らぐリフレッシュ運動

講師 ①第一生命経済研究所ウェルライフ開発室保健師②健康運動指導士

対象 市内に住む20～60歳の女性

定員 40人(先着順)

参加料 20円(保険料)

持ち物 飲み物、タオル

申込方法 2月12日(水)、9時から電話で

※運動ができる服装でご参加下さい。



550! Healthy diet ～大人の栄養講座～

メタボ対策のため、1食を550kcalにおさえたメニューの調理実習や栄養チェックを行います。

とき	時間	内容
2月19日(水)	10時～12時	休日のしっかりランチメニュー
26日(水)	19時～21時	夜遅い日のごはんメニュー

ところ 保健センター調理実習室

対象 市内に住む通勤する20～64歳の女性

定員 各回20人(先着順)

参加料 400円(材料費、保険料)

持ち物 エプロン、手拭きタオル

申込方法 2月10日(月)、9時から電話で



こころの健康づくり講演会 脳からストレスを消す「セロトニン生活」

癒しと元気をもたらす脳内物質セロトニンに注目したストレスケアについて、最新脳科学の見地からお伝えします。

とき 3月8日(日)、13時30分～15時

ところ サンウェルぬまづ多目的ホール

講師 有田秀穂さん(東邦大学医学部名誉教授)

対象 市内に住む通勤・通学する人

定員 150人(先着順)

申込方法 2月10日(月)、9時から電話で



高齢者学級(万年青・寿大学)では、様々な学習プログラムを企画しています。仲間と楽しみながら学んでみませんか。

市内に住む65歳以上の人なら、 どなたでも学ぶことのできる高齢者学級です

原則月1回の講座で、生活、音楽、自然、健康、歴史、野外学習等を幅広く学べるほか、学級生有志による書道やダンス、合唱等のクラブ活動も楽しめます。

※クラブ活動のみの参加はできません。
 ※しずおか県民力レレッジ連携講座です。



介護予防の体操

学級名	対象	とき・ところ	定員
万年青大学	第一・第二・第四・第五・静浦・戸田の各中学校区に住む65歳以上の人	とき 4月～翌年3月(月1回) 火・水・金=9時30分～11時 月・木=13時30分～15時 ところ 市民文化センター	各曜日80人程度(申込多数の場合は抽選)
寿大学	第三中(島郷方面)・我入道・香南(香貫方面)・日枝(日枝神社付近)・金岡・大岡・門池・片浜・今沢・大平・内浦・西浦・原・浮島・愛鷹の各寿大学のある地区に住む65歳以上の人	とき 4月～翌年3月(月1回) 9時30分～11時 ※開催日・会場は、地区により異なります。詳細は、お問い合わせ頂くか、市ホームページをご覧ください。 広報めまづ 検索	地区により異なります

申込方法 2月28日(金)までに、はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、電話番号、希望学級名(万年青大学は希望曜日を第3希望まで)を明記して郵送(必着)

◎生涯学習課 〒410-8601 沼津市役所

information お知らせ

保健センター インフォメーション

◎健康づくり課
(保健センター)
☎055-951-3480

lectures&classes 講座・教室

高齢者学級で 学びませんか

◎生涯学習課
☎055-934-4872