



今、始めよう！

あなたの備えが
未来を変える。

備える in 沼津

防災リュックの
中身は大丈夫？

沼津市防災
アプリは
登録した？

避難場所は
確認した？

防災訓練に
参加しよう！

マイ・タイム
ラインは
作成した？

NUMAZU CITY
10th
Anniversary

非常持出袋



全国各地で多発する災害

9月1日は防災の日です。「防災の日」とは、台風や豪雨、洪水や地震などについての認識を深め、災害への備えを怠らないよう準備するために創設されました。

近年では、気候変動に伴う豪雨が頻発したり激甚化したりすることによって毎年のように全国各地で洪水や土砂災害による被害が発生しています。

テレビやインターネットで、浸水するまちの様子や規模の大きな土砂崩れなど、目を覆いたくなるようなシーンを目にすることも珍しくありません。

沿津市内でも、本年6月2日、3日の大雨が、原地区などで建物への浸水被害をもたらしたばかりです。ここで改めて災害への備えを確認しましょう。

大切な人を守る防災

市内の特定の地区で被害がありながらも、自りに直接被害がない場合には、災害を身近に感じることは難しいかもしれません。

「今までも自分が住んでいる地区は

大丈夫だった」「自宅の近くに大きな川はないから心配ない」と考えてしまっている方もありませんが、いつ、どこで、どんな災害が起こり、誰にどのような被害が及ぶかは、事前に知り得ることはできなくても、予測や想定をして備えることはできます。建物の倒壊や浸水など直接の被害がなくても、ライフラインが止まるなどの影響を受けることも想定して、準備を進めましょう。

今回の特集では、災害に対する口頃の備えの大切さを今一度お知らせします。まずは自らの備え、そして家族や地域のひとと改めて身の回りの防災について考えてみましょう。

おうち de 防災

今、災害が
起ったら
どうしたらいいの？

当たり前だけど
夜は真っ暗!



ギャーギャー!
懐中電灯は
どこだー!

きょうだい
げんが勃発!

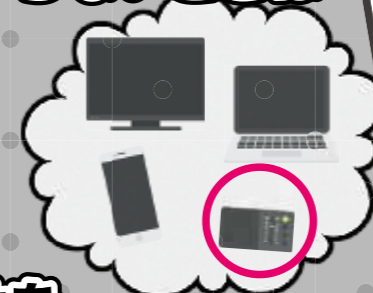
Wi-Fiも
繋がらないんだ



テレビが使えないから
ゲームは無理かな...



テレビもネットも
繋がらないときは...



ラジオを
用意しておかなきゃ



市内に住む青木さん一家が
ライフラインが使えない
生活を体験してみました!



やってみよう!!



家族全員で準備不足を
痛感しました!



困ったときこそ
仲良くしようね!

トイレは
どうすりゃ
いいんだ...



携帯トイレなんて
使ったことないや

アレも使えない
コレも使えない...



けっこう
ストレス...

災害のときに
食べられる
ものって
どれかな?



カッパ種も
無理かなあ...

ピンチ!!

お腹すいたけど
コンロもレンジも
使えない!

ガスが止まるとできないこと



給湯 料理

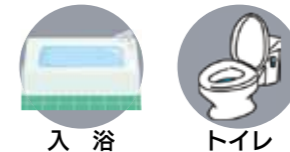


入浴(温かいお風呂)

断水するとできないこと



シャワー 洗濯

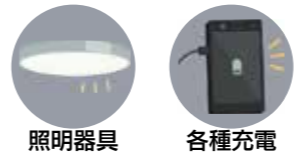


入浴 トイレ

停電すると使えないもの



各種電化製品



照明器具 各種充電

電気もガスも水道も、全部いっぺんに止まったら大変だなあ。



まずは自助から見直し

災害の被害を最小限に抑えるため、家庭で防災グッズを揃えたり、事前避難することは「自助」と言われており、災害対策の基本となります。

また、「共助」とは、地域の人同士での声掛けや安否確認、自治会で防災訓練を実施するなど、周りの人たちと助け合うことです。さらに、「公助」とは行政による防災資機材の整備、護岸や避難路などの施設整備、消防、警察、自衛隊による救助活動や支援物資の提供など、公的支援のことを言います。

今回、ライフラインが使えない生活を体験した青木さんファミリーは「想像以上に大変だった」、「空腹やトイレなどは我慢に限界がある」と口を揃えます。この機会に家庭の防災を見直してみようと決意したそうです。

災害をなくすことはできませんが、まずは自助が機能し、共助・公助と連携し一体となることで、被害を最小限にできる可能性が大きくなります。



※各家庭の住宅設備等により条件は異なります。

沼津で 起こりうる 災害

災害と
いっても
種類は様々

危機管理という特異な業務

災害に対する準備不足を痛感した青木さんファミリーは、沼津市で起こり得る災害を、家庭でできる備えについての話を聞くため、市役所4階の危機管理課を訪ねました。

危機管理課は、市内の防災に関する業務などを行う部署で、他の部署と異なり「産業振興部」や「市民福祉部」などの上位組織に属していない特異な部署と言えます。市民の皆さんの生命や財産、暮らしを脅かす様々な危機に対応しています。


沼津市地域防災計画に基づいた自然災害等への対処はもちろんだこと、沼津市国民保護計画に基づいた武力攻撃やテロなどが起きた場合の対策、駿東伊豆消防本部と連携し消防団に関する業務などに取り組んでいます。

つくってみよう！風水害時の計画的な避難行動計画「マイ・タイムライン」

「マイ・タイムライン」とは、これから起こるかもしれない風水害に対し、一人ひとりの家族構成や地域の状況に合わせて、あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画のことです。手引きを参考に、身の回りを確認して、自分のため、家族のためのマイ・タイムラインを作りましょう。

STEP 0 ～まずは準備から～


市ホームページにある「みんなでつくるマイ・タイムライン作成の手引き」をチェックしましょう！



マイ・タイムラインはこちらから

STEP 1 ～自分の住んでいる場所をよく知ろう！～

「マイ・タイムライン作成地区別ガイドライン」をもとに、自身が住んでいる地区の情報を知りましょう。ハザードマップにも重要な情報がたくさん載っていますので、改めて確認しましょう。



STEP 2 ～避難に必要なモノをゲットしよう～

実際に洪水や土砂災害の危険から身を守るために避難が必要になることもあります。いざという時、冷静に行動できるよう、日ごろから避難に必要なものを準備しましょう。

準備の際は下記の非常時の持ち出し品・備蓄品リストを参照し、家族構成等の事情に合わせて必要に応じて買い足すことも検討してください。


STEP 3 ～避難するタイミングを決めよう！～

避難を判断するために、避難情報等が発令されます。避難に時間がかかる人は【警戒レベル3】、それ以外の人も【警戒レベル4】までに避難しましょう。

警戒レベル	避難情報等	とるべき行動
5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！
4	避難指示	危険な場所から全員退避
3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難 高齢者等以外も自主的に避難を
2	注意報	自らの避難方法の確認
1	早期注意情報	災害への心構えを高める

STEP 4 ～大切なのはアウトプット！～

「マイ・タイムライン」を作成するために、市では4つのワークシートを準備しています。順番にワークシートを記入し、マイ・タイムラインを作成していきましょう。みんなで話し合いながら作っていくとより効果的です。



非常時の持ち出し品・備蓄品リスト

非常時の持ち出し品					
貴重品	食料など	衛生用品	情報収集用品	便利品など	その他
<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 紙おむつ（幼児用、高齢者用）
<input type="checkbox"/> 車や家の鍵	<input type="checkbox"/> 保存食・非常食	<input type="checkbox"/> 救急セット	<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 印鑑		<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬	<input type="checkbox"/> 筆記用具、ノート	<input type="checkbox"/> 笛やブザー	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 健康保険証		<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先	<input type="checkbox"/> アルミ製保温シート	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶
<input type="checkbox"/> 預貯金通帳		<input type="checkbox"/> トイレットペーパー		<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> ペット用品
<input type="checkbox"/> 身分証明書		<input type="checkbox"/> 着替え		<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> その他自分の生活に欠かせないもの
<input type="checkbox"/> 家族写真				<input type="checkbox"/> 軍手や手袋	
<input type="checkbox"/> 母子手帳				<input type="checkbox"/> マッチやライター	
				<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	



持ち出し品はリュックにまとめておくとう便利。すぐ取り出せる場所に置いておきましょう。季節に応じて中身を整えることも大切です！

非常時用の備蓄品（最低でも3日間、できれば1週間分の備蓄を心がけましょう）		
食料・飲料水	生活用品	その他
<input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3リットル）	<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> 寝袋
<input type="checkbox"/> 缶詰やレトルト食品	<input type="checkbox"/> 皿・コップ	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 洗面用具
<input type="checkbox"/> インスタント食品	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 固形燃料
<input type="checkbox"/> 菓子類	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> ラップ・アルミ箔
	<input type="checkbox"/> ガスボンベ	<input type="checkbox"/> マッチやライター
	<input type="checkbox"/> 割り箸・スプーン	<input type="checkbox"/> ランタン
		<input type="checkbox"/> ポリタンク

Q自分ごととして捉えるって何をしたらいいんですか？

Aまずは非常時の持ち出し品や備蓄品の準備からお願いします。小さな子供がいる場合や、要介護者がいる家庭な



危機管理課には同報無線室があり、緊急の場合には市内全域に情報を発信することもできます。

Q沼津って災害が発生しやすいの？

Aそもそも日本は、位置や地形、地質、気象などの条件から災害が発生しやすい国士となつています。沼津市は、海や山に囲まれ、さらには大小様々な河川が流れており、大雨による洪水や土砂崩れ、高潮など様々な災害が想定されます。また、巨大地震や津波の発生も想定されており、災害を自分ごととして捉えてほしいと思います。



Qありがとうございます。備えるって大事なんですね。

Aそのとおりです。市内でも海拔が低い場所や山に近いところなど住んでいる地域によって災害のリスクは様々です。災害への備えは、皆さん自身で情報を取得することから始まります。危機管理課では、市ホームページや防災アプリで情報発信をしているので、ぜひ活用してください。

Q地震も怖いんだけど、どうしたらいいのかな？

A2016年に最大震度7を記録した熊本地震では、建物の倒壊や家具の転倒によって多くの人が犠牲になったという記録があります。揺れに備えて、建物の耐震化や家具の固定、落下しそうなものの確認などが必要です。

Qこの前も沼津市内で床上浸水ってニュースで見ましたが、洪水にはどう備えたらいいんですか？

A自分が住んでいる場所が危険なのか「洪水ハザードマップ」を確認するのが第一歩。そして、どんな状況になったから避難するのか、自分や家族の風水害時の避難行動計画となる「マイ・タイムライン」を作ってみましょう。

ど、事情に合わせて用意するものが変わります。また、防災グッズを準備することは、意識を高めるきっかけになりますので、できれば家族みんなでやってみてほしいですね。

防災対策の みっつの 要素

自助・共助、
アーンド公助
どれも大事。

いま、高めよう「共助の力」

繰り返しとなりますが、災害の被害を抑えるためには、「自助・共助・公助」が不可欠です。

1995年1月に発生した阪神・淡路大震災では、救出された人の7割弱が本人や家族も含む「自助」、3割が隣人等の「共助」により救出されており「公助」である救助隊による救出は数%に過ぎなかったという調査結果もあります。

こうしたことから、災害に対しては公助だけに頼るのではなく自助、そして共助が重要であると言われています。

人口減少や高齢化が進み、全国的に自主防災組織の担い手や消防団員も減少傾向にあるうえ、新型コロナウイルス感染症の影響により、今まで行っていた防災訓練の開催が少なくなりました。防災活動ができていないことで地域の防災意識が薄れ、「共助の力」を改めて強化することが求められています。

防災リーダーとして、31年にわたり原東部地区で「防災指導員」を務める秋山誠一さんに話を伺いました。

Q 防災指導員とはどんな役割ですか？

A 私たち防災指導員は、地域の防災リーダーとして、可搬ポンプなどの防災資機材の取扱の指導や、防災組織間の調整といった活動を行っています。

Q 誰が防災指導員になるんですか？

A 連合自治会長からの推薦があれば誰でもなれますよ。防災資機材の取扱は特別難しいことではないですし、「指導員」って肩書があるけど、誰もが地域の防災意識を持つべきだと思うんです。自らやってやるという想いを持った人はもちろん、そつでない人も、声がかかったら積極的に参加してほしいですね。

Q 地域の防災力を高めるにはどんなことが必要ですか？

A 私が思うに、「質」だけでなく「数」も大切。地域のなかに、防災の知識を持つ人が一人でも多くいること。緊急時に頼りになる人がいることは、気持ちの面でも大きな支えになると思います。



秋山さんはきっかけはなんでもいいで、若い人にも地域の防災活動に参加してほしいと話します。

9月30日は総合防災訓練です

市では例年9月に南海トラフ巨大地震を想定し、突発地震の発生直後の応急対策について、的確に対応するため「総合防災訓練」を実施しています。

また、12月には「地域防災訓練」、3月には「津波避難訓練」を実施しています。可能な限り訓練に参加し、皆で市全体の防災力を高めていきましょう。

◆総合防災訓練

とき 9月30日(日) 9時～11時

❖訓練放送の時間と内容

地震発生(9時)	地震発生を知らせるサイレンが鳴ります。身の安全を確保しましょう。
大津波警報発表(9時3分)	大津波警報のサイレンが鳴ります。海岸や河口部から離れ、高い所へ避難しましょう。
訓練終了(11時)	同報無線で訓練終了をお知らせします。



自助・共助をサポートする公助

災害時には、個人での情報収集がとて大切ですが、そのためには「普段」から防災関連の情報取得する手段に慣れおきましょう。

市では様々な手段で情報発信をしています。アプリのインストールやメールの登録などは、私たちが今すぐできる自助に他なりません。

日頃から情報を入力し、防災意識を高めておきましょう。

ハザードマップ

市では、洪水ハザードマップのほか地震・津波ハザードマップ、土砂災害ハザードマップを用意しています。家族で話し合う時に、ご活用ください。



消防団員募集中

沼津市消防団では、火災時の消火活動をはじめ、応急救護の普及活動や災害を未然に防ぐための啓発活動等、幅広い活動を展開しています。

入団資格 市内に住むか通勤・通学する18歳以上の人

活動内容 平常時 Ⅱ 火災予防広報活動
 応急手当の普及指導、各種災害に備えた訓練を実施

災害時 Ⅱ 消火活動や救助・救護活動、情報収集や警戒活動、住民の避難誘導など

身分待遇

- ・ 特別職の地方公務員(非常勤)
- ・ 年間手当を支給
- ・ 災害や訓練出勤時の手当を支給
- ・ 活動中のけが等に対する公務災害補償
- ・ 活動年数に応じた退職報償支給



沼津市公式防災アプリ

「沼津市公式防災アプリ」は、様々な機能が搭載された防災アプリです。以下の機能を備えています。



- お知らせ機能**
気象警報の発表や、防災・災害などに関する沼津市からの危機管理情報を受け取ることができます。
- 防災マップ機能**
地図上に避難所や避難地が表示されます。避難の要否、避難場所、避難ルートを検討するのに役立てることができます。
- 安否確認機能**
NTTの災害伝言板に接続でき、安否の登録、確認ができます。家族みんなで登録することにより、もしもの時に有効です。
- 情報収集機能**
災害発生時の情報収集だけでなく、防災マニュアルなど平時の情報収集にも活用できます。

危機管理情報ツイッター

市の緊急情報公式アカウントです。地震や台風等の災害情報や緊急情報の速報をお伝えします。詳細情報は市ホームページに掲載する場合があります。



沼津市危機管理情報メール

登録した皆さんに、市が把握している危機管理情報・同報無線情報を配信しています。市公式ホームページから登録できます。



女性消防団員も募集中です！

紫明隊の愛称で火災予防の広報、一人暮らし高齢者宅の防火訪問、応急手当の普及活動等、市民に寄り添った活動を行う女性消防団員も募集しています。

☎ 危機管理課
0555・934・4745

よく聞く言葉だけど、「備えあれば憂いなし」。

防災に関するお知らせは、「意識を高めよう」、「日頃から備えよう」と同じ内容となりがちです。それは、災害による被害を最小限に抑えるために、皆さんに最も伝えたいことだからです。

そして、自然災害はいつ起こるか分からないからこそ、同じことを繰り返してお伝えし、皆さんの防災意識が少しでも低下しないように発信を続けるのも行政の役割、すなわち「公助」と言えるのかもしれない。

せっかく準備した備蓄品や持ち出し品が使われる日は来ないかもしれませんが、むしろ、使われずに越したことはありません。一方で、何度も耳にする「備えあれば憂いなし」の言葉どおり、日頃の備えはいつかというときに役に立ちます。

災害への備えは、いつでも始めることができますが、先送りにすればした分だけ災害に対する「憂い」が残されたままとなります。今ご紹介している事例は、防災・減災のほんの一部です。

9月1日は防災の日。この機会に家族や周りの人と避難方法や災害時の連絡手段について話し合ったり、防災グッズを確認したり、災害への備えを見直してみませんか。

☎ 危機管理課
0555・934・4758

危機管理課からのお知らせ。情報発信も公助の役割。

市制100周年記念事業
まだまだ続くよ



お問い合わせは
各電話番号へ

沼津市議会100周年記念 ミニコンサート&講演会 in 講事堂

市の議事機関である沼津市議会の100周年を記念し、厳かな講事堂でミニコンサートと講演会を開催します。

とき 9月10日(日)、13時~15時15分
ところ 市役所3階市議会本会議場
内容 ①大和心 (ハープ、尺八、パーカッションのアンサンブル) による演奏
②落語家林家木久蔵さんによる講演「木久蔵の仕事と子育て-これが私の二刀流-」

定員 50人(先着順)
申込方法 8月8日(火)、9時から電話またはメールで
①②議会事務局 ☎055-934-4711
✉gikai-jim@city.numazu.lg.jp



沼津市制100周年記念「映画の舞台・沼津」トークイベント&映画上映

①原田真人監督トークイベント&映画「ヘルドッグス」上映会
沼津市出身の映画監督原田真人さんによるトークイベントおよび映画上映会です。

とき 10月1日(日)、13時~17時
定員 150人(申込多数の場合は抽選)

②中島信也監督トークイベント
カンヌ国際広告祭でグランプリに輝いた中島信也さんのトークイベントです。

とき 10月21日(土)、13時~15時
定員 80人(申込多数の場合は抽選)

①②ハリプロ映像協会 伊藤さん ☎410-0801 大手町3-1-3 エイブルコア ☎080-5382-1491
②観光戦略課 ☎055-934-4747



①②いずれも
ところ シネマサンシャインららぽーと沼津
申込方法 8月31日(木)までに、専用フォームまたは住所、氏名、電話番号、観覧希望イベント番号(両方可)、希望人数(4人まで)を明記し、往復はがきで郵送

◆映画ロケ風景のパネル展示「こんなロケやっちゃいました in 沼津」
とき 9月30日(土)~10月21日(土)の土・日曜日、祝日
ところ ららぽーと沼津3階アカチャンホンポ前

平和の尊厳について
考えてみましょう

今年は終戦から78年目を迎えます。私たちが平和に暮らす今の社会を作るために、多くの人々の犠牲があったことを忘れず、戦争の悲惨さを次世代に伝えていくことは、私たちの責務です。

沼津市は核兵器廃絶平和宣言都市です

市は、核戦争の悲劇を繰り返すことなく、真の平和の実現を求めて努力することを決意し、昭和62年3月に、核兵器廃絶平和都市を宣言しました。



戦没者を追悼し、世界平和を祈念するため、記念日には黙祷を捧げましょう。

- 広島平和記念日
とき 8月6日(日)、8時15分(原爆投下時刻)
- ながさき平和の日
とき 8月9日(火)、11時2分(原爆投下時刻)
- 終戦記念日
とき 8月15日(火)、正午

②総務課 ☎055-934-4712

「原爆と人間」パネル展

原爆の悲惨さを伝える「原爆と人間」のパネル展を行います。

とき 8月5日(土)~16日(水)
ところ 市立図書館展示ホール
②総務課 ☎055-934-4712

8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です

戦没者、戦災死者の霊を慰め、世界の恒久平和を祈念するため、式典を挙ります。

とき 8月15日(火)、11時50分から
ところ 市民文化センター小ホール
※当日、直接会場へどうぞ。
※式典に先立ち、10時45分から、遺族会主催の戦没者戦災死者慰霊法要を行います。

②社会福祉課 ☎055-934-4824



お問い合わせは
各電話番号へ

県東部エリアを
自転車で遊びつくそう!

②ウイスポーツ課
☎055-934-4843

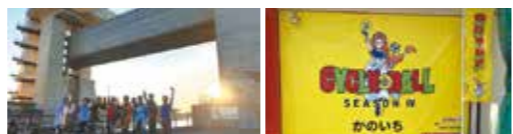
レバンテフジ静岡の選手と走ろう!
沼津市×富士市連携サイクリングツアー



プロサイクリングチーム「レバンテフジ静岡」の選手がガイドを務め、ナショナルサイクルルート「太平洋岸自転車道」などを巡るツアーです。

とき 9月16日(土)、8時~16時30分
集合 NUMAZUサイクリングステーション静浦東(口野)
コース 沼津市発コース約70キロ
対象 高校生以上で完走できる人
定員 15人(申込多数の場合は抽選)
参加料 2,000円(昼食代他)
申込方法 9月3日(日)までに、専用フォームで
※富士市発のコースもあります。
※コース等の詳細は、ホームページをご覧ください。

サイクルボール「かのいち」
本シーズンがスタートします!



自転車周遊イベント「かのいち」は、7月末でプレシーズンが終わり、いよいよ本シーズンがスタートします。狩野川周辺のサイクリングをお楽しみください。

●「かのいち」とは
狩野川一周の略称で、全国で設定されているコースのうち、狩野川周辺を巡るサイクリングコースです。
スタート/ゴールはNUMAZUサイクリングステーション静浦東(口野)となっていて、レンタサイクルも利用できるため自転車を持っていない人でもチャレンジできます。
比較的平坦なショートコース(約40キロ)と絶景が連続するメインコース(約95キロ)が用意されており、完走すると記念品をゲットできます。
※参加方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。



いつまでもお元気で
長寿を祝う「敬老の日」

多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う「敬老の日」。「長寿を祝う会」は、今年度も全地区を対象とした公募型抽選にて、11月3日(祝)にプラサヴェルデで開催します。

長寿をお祝いして祝金と祝品をお贈りします

祝金の対象者に、8月上旬にご案内をお送りします。口座振込申出書に必要事項を記入の上、同封の返信用封筒で返送してください。指定の口座に振り込みます。祝品は9月中旬から順次対象者に発送します。

対象者(基準日:9月15日)	祝金	祝品
77歳の人(昭和20年9月17日~昭和21年9月16日生まれ)	5,000円	-
88歳の人(昭和9年9月17日~昭和10年9月16日生まれ)	10,000円	沼津茶
95歳以上の人(昭和3年9月16日以前生まれ)	10,000円	沼津茶

※7月15日時点で、沼津市に住民登録がある人が対象です。

敬老祝状に「敬老の日」にちなんだ絵手紙の最優秀作品を掲載してお届けします

小学生を対象に「敬老の日」にちなんだ絵手紙を募集し、最優秀賞は秋山翔汰さん(第五小学校2年)の作品に決定しました。75歳以上の人には、最優秀作品を掲載した敬老祝状を9月上旬までに送付します。

※入賞作品は8月7日(月)~22日(火)に、市役所1階掲示板に展示します。全作品は、8月24日(火)~9月24日(日)にキラメッセぬまづエントランスギャラリーおよび11月3日(祝)の「長寿を祝う会」にあわせプラサヴェルデコンベンションホールA入口に展示します。

※長寿を祝う会の詳細は、敬老祝状をご覧ください。



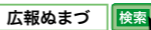
②長寿福祉課
☎055-934-4834

市営住宅の入居者

Table with 2 columns: 募集団地 戸数, 募集団地 戸数. Rows include 自由ヶ丘団地, ブループランジ, エロ(大岡), 原団地, 大久保団地.

※住宅の駐車場には限りがあります。
※入居可能日は10月下旬です。
申込資格 次の要件を全て満たす人

申込方法 8月15日(火)～17日(木)、8時30分～17時に直接
抽選日 8月29日(火)、13時30分から
※申込多数の場合は、公開抽選です。
※初めて申し込む人は、申込期間前に市役所6階住宅営繕課へお越しください。



※今回の募集で入居決定がなかった住戸は、常時募集の対象となります。
※詳細は、お問い合わせください。
市ホームページをご覧ください。

県営住宅の入居者

県営住宅の入居者を毎月募集しています。

発表日 毎月10日
受付期間 毎月10日～18日
※申込方法等の詳細は、お問い合わせください。
ホームページ



申込方法 8月15日(火)～8月30日(水)
申込期限 8月13日(金)
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

講座・教室

親子で一緒に遊ぶはじめの英語イングリッシュジュニア

とき 8月23日(水)～9月14日(水)
③10月29日(木)
ところ サウエルぬまづ多目的ホール

対象 クラスによって異なります
定員 各25組(申込多数の場合は抽選)
申込方法 専用フォームまたは電話で
申込期限 8月15日(火)～8月30日(水)
③10月13日(金)



NPPO法人・市民活動団体が活用できる助成金講座

企業や協会、財団等の助成金を紹介

定員 20人(先着順)
申込方法 8月8日(火)～9時から電話で
④農長寿福祉課(高齢者支援係)
0555-934-4835

秋冬野菜づくり講座

野菜づくりの基本と栽培管理を学びます。

とき 初回9月9日(日)、10時～11時30分
⑤サウエルぬまづ共用ミーティング室
⑥2回目以降
定員 各10人(先着順)

Table with 2 columns: 令和6年2月末日までの毎週水曜日, 令和6年2月末日までの毎週土曜日. Rows include アグリのリ沼川, ガーデン(原).

講師 鈴木進さん(元南駿農業協同組合営農部長)
申込方法 8月8日(火)～9時から電話またはファクスで



野菜づくり講座

令和6年2月8日(木)
10時～12時
秋からの野菜づくり(秋・冬野菜)
春からの野菜づくり(春・夏野菜)

講師 市民文化センター大会議室
石川靖さん(一般社団法人日本種苗協会シードアドバイザー)
定員 各70人(先着順)
申込方法 8月9日(水)、8時30分から電話

し、助成金の対象となる活動内容に合わせた企画書や申請書作成について学ぶ講座です。

とき 8月25日(金)、13時30分～16時
ところ 市民文化センター第2練習室
対象 NPPO法人、市民活動団体
申込方法 所属団体、氏名、連絡先を電話、ファクスまたはメールで

コケ玉作りと観葉植物のミニ寄せ植え教室

とき 9月2日(土)①10時30分～12時
②13時30分～15時
ところ 千本プラザ多目的ホール

定員 各25人(申込多数の場合は抽選)
参加料 3千円(材料費)
持ち物 薄手のビニール手袋、花ハサミ、持ち帰り用の袋

申込方法 教室名、住所、氏名、電話番号、希望の時間を明記して往復はがきで郵送または専用フォームで
申込期限 8月14日(月)(必着)

⑦農長寿福祉課(高齢者支援係)
0555-934-4835
沼津市役所
〒410-8601



障がいのある人のためのフライングディスク教室

とき 9月2日(土)、12時30分～14時30分

⑧農長寿福祉課(高齢者支援係)
0555-934-4835

水泳教室

⑨農長寿福祉課(高齢者支援係)
0555-934-4835

Table with 2 columns: コース, とき. Rows include ①中級者, ②初級者, ③初級者夜間.

内容 清水町温水プールわくわく(清水町柿田)
①25m以上泳げるようにする
②フロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げるようにする

参加料 7千円(保険料他)
持ち物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル等

定員 各20人(申込多数の場合は抽選)
申込方法 往復はがきで往信面に受講希望コース、住所、氏名(ひらがな)、年齢、性別、電話番号、返信面に参加者の住所、氏名を明記して郵送

申込期限 8月15日(火)(必着)
※のり下向(返信はがき)に案内します。

⑩沼津水泳連盟事務局 稲葉さん
〒410-0304 東原569-7
090-4218-2719

⑪ウイスイスポーツ課(管理・指導係)
0555-934-4899

⑫ママとパパのための子育て講座
とき 9月5日(火)・12日(火)、10時～

香陵アリーナ(総合体育館)
市内に住むか通勤・通所し、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を持つ人

定員 20人(申込多数の場合は抽選)
参加料 30円(保険料)
申込方法 8月18日(金)までに住所、氏名、連絡先を電話、ファクスまたはメールで

⑬障がい福祉課(支援係)
0555-934-4890
0555-934-2991
syouniku@city.numazu.lg.jp

障がいのある人のための寄せ植え教室

とき 8月26日(日)、10時30分～11時30分

ところ サウエルぬまづ大会議室

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 千円(材料費)

申込方法 8月10日(木)までに住所、氏名、連絡先を電話またはファクスで

⑭生活支援センターあしたか
0555-923-7981
0555-923-7985

⑮障がい福祉課(支援係)
0555-934-4890
0555-934-2631

古文書解読入門講座

郷土の史料をテキストに古文書の読み方を学びます。

とき 9月2日(土)～30日(土曜日)、9

11時30分(全7回)

ところ サウエルぬまづ多目的ホール

講師 佐藤歩さん(三ヶ浜ストリート)
持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(持ってくる人)

対象 18歳以上で、全回参加できる人(高校生を除く)

定員 30人(申込多数の場合は抽選)
申込方法 8月22日(火)までに専用フォームで

※託児には限りがあります。
⑯サウエルぬまづ
0555-922-2000

⑰社会福祉課(福祉企画室)
0555-934-4824

Women's起業応援スクール

とき 8月26日(日)

9月9日(日)

9月23日(火)

10月7日(日)

10月17日(日)

10月27日(月)

11月6日(水)

11月13日(水)

11月20日(水)

11月27日(水)

スマートフォンビジネス起業セミナー

① 9月15日(金) フリーランス交流会

② 9月26日(火) Whyからはじめよう！自分らしい起業術！

③ 10月3日(火) マーケットのマーケットで売れる仕組みの基本を学ぶ！目指せ、黒字化！みんな気になる経営の話

④ 10月10日(火) 目指せ、黒字化！みんな気になる経営の話

⑤ 10月20日(金) 事業、ついでに！

時間 ①～④ 18時30分～20時30分 ⑤ 18時30分～21時

ところ シェアオフィスシンマチ(新町)

定員 10人程度 ※申込方法等の詳細は、お問い合わせください。お気軽にご相談ください。

① 申込先 山崎 山崎 山崎

② 申込先 山崎 山崎 山崎

いきいき体操教室

とき 9月30日(金)・15日(金)・20日(金) 10月6日(金)、14時～15時15分(全4回)

ところ 片浜地区センター大会議室

内容 体操初心者を対象としたストレッチ、無理なく取り組める運動

対象 市内に住む概ね65歳以上の人で、医師から運動を禁止されている人

定員 30人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 電話で

申込期間 8月30日(火)、10時～8月29日(金)まで

対象者 お米、缶詰、インスタント食品、シトルト食品などの未開封で賞味期限が2カ月以上あり、常温保存できる食品(生鮮食品は除く)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

① 申込先 山崎 山崎 山崎

② 申込先 山崎 山崎 山崎

複十字シール募金活動

複十字シール募金は、結核予防の普及・啓発活動や開発途上国の結核対策支援などに活用させていただきます。

8月から自治会および結核予防婦人会を通じて募金活動を行いますので、ご協力をお願いします。

① 申込先 山崎 山崎 山崎

② 申込先 山崎 山崎 山崎

③ 申込先 山崎 山崎 山崎

④ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑤ 申込先 山崎 山崎 山崎

※相談電話フリーダイヤル

① 申込先 山崎 山崎 山崎

① 申込先 山崎 山崎 山崎

お知らせ

水道料金納付の夜間相談窓口

とき 8月30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

① 申込先 山崎 山崎 山崎

② 申込先 山崎 山崎 山崎

③ 申込先 山崎 山崎 山崎

④ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑤ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑥ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑦ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑧ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑨ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑩ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑪ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑫ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑬ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑭ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑮ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑯ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑰ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑱ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑲ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑳ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉑ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉒ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉓ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉔ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉕ 申込先 山崎 山崎 山崎

① 申込先 山崎 山崎 山崎

② 申込先 山崎 山崎 山崎

③ 申込先 山崎 山崎 山崎

④ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑤ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑥ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑦ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑧ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑨ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑩ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑪ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑫ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑬ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑭ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑮ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑯ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑰ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑱ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑲ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑳ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉑ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉒ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉓ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉔ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉕ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉖ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉗ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉘ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉙ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉚ 申込先 山崎 山崎 山崎

① 申込先 山崎 山崎 山崎

② 申込先 山崎 山崎 山崎

③ 申込先 山崎 山崎 山崎

④ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑤ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑥ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑦ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑧ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑨ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑩ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑪ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑫ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑬ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑭ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑮ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑯ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑰ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑱ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑲ 申込先 山崎 山崎 山崎

⑳ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉑ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉒ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉓ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉔ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉕ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉖ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉗ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉘ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉙ 申込先 山崎 山崎 山崎

㉚ 申込先 山崎 山崎 山崎

地域体力づくり教室

対象 市内に住む18歳以上の人
申込方法 ①8月14日(月)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に会場名、教室名、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号、メールアドレスを明記して郵送(必着)
 ②8月14日(月)、17時までに市ホームページにある専用フォームで
 ※はがき1枚につき1教室の申込です。
 ※②の人は、受講決定通知のメール(sports-sidou@city.numazu.lg.jp)を受信可能にしてください。
 ※参加の可否および参加費(2,500円)の納入については、8月18日(金)までにはがきまたはメールでご案内します。
 ☎️☎️ウィズスポーツ課 〒410-8601 沼津市役所 ☎️055-934-4893



市ホームページ
各種教室

地区	会場	教室名	開催期間	曜日	時間	定員	レベル	内容		
原	原地区センター	女性体操教室	9/ 5~12/ 5	火	9:20~10:35	45人	中級	エアロビクス・ストレッチなど		
		Aコース								
		アップ・UP体操教室	9/ 6~11/ 8	水	13:30~14:45	80人	初~中級	ストレッチ・リズム運動など		
		水曜日コース								
大平	大平地区センター	アップ・UP体操教室	9/ 6~11/ 8	水	13:30~14:45	30人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
		男性健康づくり教室	9/ 8~11/17	金	10:00~11:15	30人	初級	筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)など		
静浦	静浦地区センター	アップ・UP体操教室	9/ 1~11/17	金	13:30~14:45	40人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
浮島	浮島地区センター	アップ・UP体操教室	9/ 5~11/21	火	13:30~14:45	40人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
戸田	戸田B&G海洋センター	アップ・UP体操教室	9/ 8~11/17	金	13:30~14:45	50人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
愛鷹	愛鷹地区センター	アップ・UP体操教室	9/ 7~11/ 9	木	13:30~14:45	40人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
第三	第三地区センター	アップ・UP体操教室	9/ 6~11/ 8	水	13:30~14:45	45人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
		水曜日コース								
片浜	片浜地区センター	柔・酸・筋教室	9/ 6~11/ 8	水	10:00~11:15	30人	中級	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・筋トレを交代で指導		
		男性健康づくり教室	9/14~11/16	木			初級		筋力トレーニング(姿勢・体幹・バランス)など	
第五	サンウェルぬまづ	柔・酸・筋教室	9/ 6~11/ 8	水	10:00~11:15	20人	中級	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・筋トレを交代で指導		
		脚力改善教室					13:00~14:15		初~中級	歩行運動やバランストレーニングなど
		からだとのえ運動					14:30~15:45		初級	ロコモ予防トレーニングなど
		からだづくり教室					19:15~20:30		中級	筋力トレーニング・ストレッチなど
	第五地区センター	からだづくり教室	9/14~11/30	木	10:00~11:15	40人	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど		
		アップ・UP体操教室	9/14~11/30	木	13:30~14:45	40人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
門池	門池地区センター	からだづくり教室	9/ 6~11/ 8	水	10:00~11:15	40人	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど		
		アップ・UP体操教室	9/ 8~11/17	金	13:00~14:15	40人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
アップ・UP体操教室	14:30~15:45	40人			初~中級					
今沢	今沢地区センター	からだづくり教室	9/ 5~12/ 5	火	10:00~11:15	30人	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど		
		アップ・UP体操教室	9/ 6~11/22	水	13:30~14:45	30人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
		水曜日コース								
大岡	大岡地区センター	アップ・UP体操教室	9/ 7~11/ 9	木	13:30~14:45	40人	初級	ストレッチ・リズム運動など		
		からだづくり教室					19:15~20:30		30人	中級
内浦	内浦地区センター	からだとのえ運動教室	9/ 8~11/17	金	10:00~11:15	40人	初級	ロコモ予防トレーニングなど		
第二	第二地区センター	たのしいヨガ教室	9/ 6~11/22	水	19:15~20:30	30人	初級	ヨガの基本動作など		
		柔・酸・筋教室	9/ 8~11/17	金			20人		中級	3人の指導者がストレッチ・リズム運動・筋トレを交代で指導
第一	第一地区センター	からだづくり教室	9/ 2~12/ 9	土	10:00~11:15	25人	中級	筋力トレーニング・ストレッチなど		
金岡	金岡地区センター	柔・酸・筋教室	9/ 6~11/ 8	水	10:00~11:15	30人	中級	3人の指導者がヨガ・エアロビクス・筋トレを交代で指導		
		アップ・UP体操教室					13:30~14:45		30人	初級

各種スポーツ教室 参加者募集!



スポーツの秋、教室に参加して体を動かしませんか。

◆いづれも
持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
 ※親子体力づくり教室以外は、未就学児を連れての参加はできません。
 ※医師から運動を禁止されている人は参加できません。
 ※ご自身で傷害保険に加入の上、参加してください。
 ※申込多数の場合は抽選です。



体力づくり・健康づくり教室、スポーツ教室

対象 市内に住む人
ところ 香陵アリーナ(総合体育館)
申込方法 ①8月20日(日)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に会場名、教室名、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号を明記して郵送(必着)
 ②8月10日(休)、10時~8月20日(日)、21時にホームページの専用フォームで
 ※②の人は、受講決定通知のメール(@shisetsu-form.mizuno.jp)を受信可能にしてください。
 ※参加の可否および参加費の納入については、8月25日(金)以降にはがきまたはメールでご案内します。
 ※教室の内容等の詳細は、ホームページをご覧ください。
 ☎️☎️香陵アリーナ(総合体育館) 〒410-0832 御幸町15-1 ☎️055-928-5231



香陵アリーナ
ホームページ

体力づくり・健康づくり教室(全10回)							スポーツ教室								
教室名	期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	教室名	期間	曜日	時間	定員	回数	参加費	対象	
親子体力づくり教室	父子ふれあいクラス	9/ 2~11/25	土	10:00~11:00	30組	4~6歳の子とその保護者	弓道教室(週2回)	9/ 5~11/21	火・金	18:30~20:30	20人	20回	5,000円	中学生以上の人	
	3歳クラス	9/ 7~11/30	木	10:00~11:00	30組	親子1組 3歳の子とその保護者	女性弓道教室(週2回)	9/ 5~11/14	火・木	10:00~11:30	20人	20回	4,000円	18歳以上の女性	
	4・5・6歳クラス	9/ 5~11/14	火	15:30~16:30	30組	4~6歳の子とその保護者	剣道教室(週2回)	9/ 1~11/21	火・金	18:15~19:15	40人	20回	5,000円	小学生以上の人	
小学生体育教室	9/ 7~11/16	木	17:00~18:00	30人	3,000円	運動が苦手な小学校1・2年生	居合道教室	9/ 5~11/14	火	19:30~21:00	40人	10回	3,000円	中学生以上の人	
軽スポーツ教室	9/ 7~11/16	木	19:00~20:30	30人	3,500円	18歳以上の人	ソフトテニス教室	9/ 6~11/15	水	初級	18:00~19:00	15人	10回	3,000円	小学校1~6年生
女性体操教室	月曜日クラス	9/ 4~12/11	月		50人	18歳以上の女性	中級			19:00~21:00	15人	10回	3,500円	中学生以上の人	
	水曜日クラス	9/ 6~11/ 8	水	10:00~11:30	50人		ジュニアパドミントン教室	初級	9/ 7~12/28	木	17:00~18:15	16人	3,900円	小・中学生の初心者	
	木曜日クラス	9/ 7~11/30	木	18:15~19:30	26人						13回	小・中学生の初級者			
トレーニングスタート教室	9/ 5~11/14	火	16:00~17:30	10人	3,500円	18歳以上の女性	バドミントン教室			19:30~21:00	25人		5,200円	高校生以上の初級者	
女性フィットネス教室	9/ 1~11/24	金	19:00~20:30	50人	3,500円	18歳以上の女性	レディースバドミントン教室	9/ 1~12/ 8	金	9:30~11:30	25人	11回	3,300円	18歳以上の女性	
ラポンドイスイ教室	月曜日クラス	9/ 4~12/11	月	10:00~11:30	30人	3,000円	卓球教室	9/ 7~11/30	木	18:30~20:00	24人	10回	3,000円	小学校3年生~中学生	
	水曜日クラス	9/ 6~11/ 8	水	14:30~15:45	30人					18:30~20:30				40人	高校生以上の人
コンディショニング教室	9/ 5~11/14	火	19:00~20:30	25人	3,500円	18歳以上の人	テニス教室	9/ 1~12/ 1	金	18:30~19:30	15人	10回	3,500円	小学生の初心者	
予口防教室	木曜日クラス	9/ 7~11/16	木	13:30~15:00	40人	3,000円	50歳以上の人								
脚力アップ教室	金曜日クラス	9/ 1~11/24	金		30人	3,000円	フェンシング教室	9/ 2~12/ 9	土	18:00~20:30	40人	11回	3,300円	小学校2年生~中学生	
	9/ 6~11/ 8	水	13:00~14:15	30人	3,000円					60歳以上の人					
健康体操教室	9/ 7~11/16	木	13:30~15:00	40人	3,000円	60歳以上の人	香陵アリーナの予約方法に関するご意見をお聞かせください								
							予約方法についてアンケートを実施しています。								



専用フォーム

2023年
8 救急協力医
8月1日(火)~20日(日)

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
8月 1(火) 今井医院 921-3211 五月町	光ヶ丘小児科 987-2200 三島市光ヶ丘	えがわ医院 921-5148 高島本町
2(水) 旭医院 966-0031 原	杉谷小児科 923-6543 筒井町	松原医院 962-1496 白銀町
3(木) 林(秀)医院 931-1120 住吉町	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿
4(金) とりいクリニック 960-8007 杉崎町	みらいえ 924-1111 高島本町	萩野クリニック 966-7111 根古屋
5(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
かとう内科医院 946-5562 大岡	みらいえ 924-1111 高島本町	守重医院 931-2511 我入道江川
6(日) 薬袋クリニック 933-0148 清水町徳倉 東名裾野病院 997-0200 裾野市御宿	みらいえ 924-1111 高島本町	西方外科 921-1333 共栄町
7(月) 高桑医院 997-0486 裾野市岩波	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	田沢医院 962-1205 大手町
8(火) やぐちクリニック 973-3811 清水町伏見	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	酒井医院 966-1755 今沢
9(水) 森本クリニック 976-5221 長泉町竹原	田中医院 921-2053 高島町	遠藤クリニック 975-8801 清水町久米田
10(木) 青沼クリニック 929-6205 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
こんどうクリニック 925-2420 岡宮	よざ小児科 967-5722 原	山本整形外科 989-8111 長泉町南一色
11(金) 小野医院 951-6213 真砂町 大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	よざ小児科 967-5722 原	こんどうクリニック 925-2420 岡宮 小野医院 951-6213 真砂町
12(土) 望星第一クリニック 922-0222 柳町	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	聖隷沼津 952-1000 松下
花クリニック 987-9145 長泉町下土狩	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	関外科 921-2185 花園町
13(日) 山谷医院 966-5333 青野 込宮クリニック 992-8686 裾野市茶畑	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	込宮クリニック 992-8686 裾野市茶畑
14(月) スマイルクリニック 957-2510 長泉町中土狩	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	沼津整形 921-3791 共栄町
15(火) さほクリニック 999-3850 長泉町中土狩	みらいえ 924-1111 高島本町	さとやま整形外科内科 939-8031 東原
16(水) ひらまクリニック 986-7834 長泉町桜堤	杉谷小児科 923-6543 筒井町	山本整形外科 989-8111 長泉町南一色
17(木) いしざき脳神経内科 989-1919 長泉町納米里	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	池田病院 986-1212 長泉町本宿
18(金) 沼津リハビリテーション 931-1911 上香貫曼陀ヶ原	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	金元整形 924-0112 松長
19(土) 沼津西病院 966-1181 原	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
高遠内科クリニック 926-8739 東椎路	すずきファミリー 960-0333 一本松	駿東整形 922-8855 高沢町
20(日) 森岡医院 962-1084 大岡 清水館医院 993-2323 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
8月 6(日) こだま耳鼻咽喉科 926-1333 庄栄町	11(祝) たかひる耳鼻咽喉科 0545-66-5100 富士市宮島	13(日) わかばやし耳鼻咽喉科 933-3311 御幸町
8時~17時 20(日) 細川耳鼻咽喉科 983-3387 三島市東町		
8月 6(日) 木村眼科 967-4611 原	11(祝) 中ノ森眼科 921-3217 緑ヶ丘	13(日) 静岡医療センター 975-2000 清水町長沢
8時~17時 20(日) 吉村眼科内科 984-1333 三島市長伏		
8月 6(日) 岩端医院 962-1368 大手町	11(祝) 清機クリニック 999-0300 長泉町下長窪	13(日) 市立病院 924-5100 東椎路
8時~17時 20(日) ごとうレディース 992-7111 裾野市伊豆島田		
8月 6(日) テナルオフィスみなと 926-8241 本田町	11(祝) 長尾歯科医院 931-3780 上香貫宮原	13(日) ながさわ町原町歯科医院 969-2212 原
8時~17時 20(日) 中島歯科医院 932-7177 三園町		

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	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

沼津での生活がもっと充実する講座を開催します。沼津ってこんなことができるんだ！沼津でやってみたかったあれこれに挑戦してみよう！



と き	時 間	と ころ	テ ー マ	講 師	定 員	参 加 料
8月26日(土)	①10:00~12:00 ②14:00~16:00	第二地区センター	固定概念を壊せ！大人の絵描き講座	サノユカシ	各15人	500円(材料費)
9月10日(日)	11:30~15:00	森のCAMP BASE	ハマる！これがキャンプだ！講座	舛本弘毅 舛本佳奈子	12人	1,500円(材料費)
9月23日(祝)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	沢田ゴルフ練習場	ゴルフ銀座沼津で学ぶ初めてのゴルフ講座	林朋芳	各10人	1,000円(保険料他)
10月7日(土)	9:00~15:30	沼津アルプス	沼津アルプス縦断！沼津を一望トレッキング講座	静岡市山岳連盟指導員	15人	500円(保険料)
10月14日(土)	10:00~13:00	らららサンビーチ	沼津の自然で整う！テントサウナ講座	清水周一	10人	1,000円(保険料他)
10月22日(日)	14:00~15:00	第五地区センター	身体が硬くて不安な方でも！初めてのピラティス講座	三船美也子	15人	-

対 象 市内に住むか、通勤する18~39歳の人(高校生を除く)
申 込 期 限 各開催日4日前の17時まで
※詳細は、ホームページをご覧ください。
☎(株)シード ☎055-988-0705



lectures&classes
講座・教室

沼津に沼ろう！
沼津市青年教養講座

生涯学習課
☎055-934-4871

沼津市には約5,000人の外国人が暮らしています。多文化共生の第一歩として、お互いをよく知るために外国語を学んでみませんか。

NICE 中国語入門講座2023(二期)

と き 9月6日~11月8日の水曜日、19時~20時30分(全10回)
と ころ 市民文化センター会議室
内 容 中国語学習経験のない人や経験の浅い人を対象とした入門講座

定 員 30人(先着順)
受 講 料 4,000円(別途テキスト代1,160円)
申 込 方 法 8月10日(休)、9時から電話で
※しずおか県民カレッジ連携講座です。

後期NICE 英会話教室(初級)

と き 9月14日~11月16日の木曜日、19時~20時30分(全10回)
と ころ 市民文化センター第3練習室他
内 容 海外でホームステイをする時などに役立つ英会話

対 象 中学生以上の人
定 員 20人程度(申込多数の場合は抽選)
受 講 料 3,000円
申 込 方 法 8月10日(休)までに電話で
※しずおか県民カレッジ連携講座です。

☎(株)沼津国際交流協会事務局(地域自治課内) ☎055-934-4717

国連外国語講座

クラス	と き(全10回)	内 容	時 間	と ころ	定 員	受 講 料	申 込 期 限
初級	9月26日~11月28日の火曜日	簡単な文章を使って話せるようになる	18時45分~20時45分	沼津労政会館(高島本町)	各20人	各20,000円(別途教材費)	8月31日(木)
初中級	9月28日~12月7日の木曜日	実用的に使えるフレーズを増やす					
中級	9月29日~12月8日の金曜日	表現力を高め、自然な英語を目指す					
上級		幅広いトピックについてディスカッションする					

※申込方法等の詳細は、お問い合わせください。
☎(株)公益財団法人静岡県国際交流協会 ☎054-202-3411

lectures&classes
講座・教室

各種外国語
講座のご案内

地域自治課
☎055-934-4717



ぬまづの宝をぶらりめぐる

連載企画がスタート!!

平成23年9月に誕生したぬまづの宝100選は、市制100周年に合わせて令和5年7月に改選しました。

新たなぬまづの宝100選は、「自然・風景」「歴史」「文化・伝統・芸術」「味覚」「にぎわい」「∞無限大」の6つのカテゴリから選りすぐりの「今」の宝が選ばれました。

これから広報ぬまづ毎月1日号の裏表紙で、新たなぬまづの宝100選の魅力を伝えしていきます。

◎広報課

☎055・934・4839



ぬまづの宝100選



新型コロナワクチン接種(無料)のお知らせ

市内の医療機関で「令和5年春開始接種」、「小児(5~11歳)へのオミクロン株対応ワクチン追加接種」「全年齢(生後6カ月以上)への初回接種」を実施しています。効果や副反応等について考慮し、接種を検討してください。

◆ワクチン接種の予約・相談受付

☎0120-236-258(8時30分~18時(土・日曜日、祝・休日も受付))

◆新型コロナウイルスワクチン接種室

☎055-951-3588(平日、8時30分~17時15分)

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

◆県発熱等受診相談センター

※かかりつけ医がない人で発熱や倦怠感等がある場合

☎050-5371-0561 ☎050-5371-0562

(どちらも24時間対応)

◆健康づくり課 ☎055-951-3480

平日、8時30分~17時15分



広報ぬまづ 2023年8月1日号 No.1695 <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

