



Let's Cycling!!

はじめよう、続けよう。
楽しくて安全な
サイクルライフin沼津



ツーリングにも

ポタリングにも

通勤・通学にも

自転車がいちばん気持ちいい季節になりました。

5月は自転車の安全利用や利用促進を目的とした「自転車月間」、そして5月5日は「自転車の日」です。寒さが和らぎ、風も心地よいこの季節は、自転車でお出かけするのにぴったりです。

通勤・通学をはじめ、自転車は私たちの生活に欠かせない移動手段として親しまれています。海・山・川などの豊かな自然に恵まれた沼津は、眺望が良く、平坦な道や山沿いのアップダウンに富んだ道など自転車を楽しめる環境が整っており、市内外のサイクリストを魅了してやみません。

環境に優しく、まちの移動に適した交通手段である自転車を誰もが安心して利用できるように、市では、道路上の青い矢羽根型路面標示など自転車走行空間の整備を進めるとともに、シェアサイクルの利用推進などにも取り組んでいます。

そして自転車のある暮らしを楽しんでいただくために何より大切な、安全な自転車の乗り方や交通ルールの啓発にも取り組んでいます。今回の特集もそんな取組のひとつ。自転車月間を機に、皆さんも沼津での楽しいサイクリライフについて考えてみましょう。

歩むよりも速く。車よりも気軽に。

通勤・通学や日々の買い物などの移動手段として日常的に自転車に乗っている人や、休日にロードバイクで駆け出すサイクリストなど、自転車の活用方法はさまざまです。

最近では、市内のあちこちで自転車の走行区間を示す矢羽根型路面標示や、青くペイントされた自転車専用通行帯を見かけるようになりました。市内では自転車が安全に走行できる環境が整ってきています。

渋滞に左右されずらく、駐輪スペースを確保しやすい自転車は、環境にもやさしく、ちょっとした運動や気分転換にもぴったり。

自転車に乗ってまちに出かけてみると、信号待ちで目に入る新しいお店や、季節の移り変わりを感じられる草花など、車に乗っていたら気づきにくい風景に出会えるのもうれしいところです。

また、沼津に観光で訪れる人も、沼津駅南口や中央公園にあるポートからシェアサイクルに乗って、沼津港や市内各地を巡っていますし、天気の良い日には狩野川沿いや千本松原から富士市へと続く防潮堤でもサイクリングや

ポタリングを楽しんでいる人をよく見かけます。

さらに、沼津は約64キロの海岸線に恵まれ、海越しの富士山を眺めながら走ることができ、戸田から三浦地区などは健脚派のサイクリストからも人気を集めています。

沼津でのサイクリングは気軽に始められる小さな冒険。一人もよし、家族や気の合う仲間を誘ってもよし、今度の週末は自転車でお出かけしてみたいかがですか。



市では、有識者や警察、交通事業者、公募による委員等とともに自転車の利用環境の向上などの取組を推進するべく、沼津市自転車活用推進協議会を組織し、市内でのよりよい自転車活用について協議しています。

問 まちづくり政策課

☎0555・934・4759

サイクリストフレンドリーな沼津



◆ハレノヒサイクル

専用アプリで誰もが気軽に利用することができるシェアサイクルサービス「ハレノヒサイクル」。専用ポートは市内で13カ所あり、電動アシスト自転車をお好きなポートで借りて、好きなポートで返却できます。



ホームページ



問 まちづくり政策課

☎0555・934・4759

◆バイクルビット

市内45カ所に設置されているバイクルビットでは、自転車利用者が修理工具や空気入れの貸出、休憩場所の提供等のサービスを受けられます。



ホームページ



問 ウィズスポーツ課

☎0555・934・4843

沼津周辺を走り倒そう！サイクルボール「かのいち」

「サイクルボール」は、サイクリングアプリ「Cyclo」を使って日本各地のコースを巡り、景品獲得を目指す人気イベント。狩野川周辺を走る「かのいち」コースには距離やレベルの異なる4つのコースが用意されていて初心者からベテランまで楽しめます。スタート、ゴール地点の一つであるNUMAZUサイクルステーション静浦東ではレンタサイクルも利用でき、自転車だけでなくも参加できるのも魅力です。

サイクリングを楽しみながら景品ゲットを目指してみませんか。※詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ



問 ウィズスポーツ課

☎0555・934・4843

※ポタリングとは目的地を特に定めることなく自転車で散歩するようにゆったり歩くことです。

今日から
はじめよう！

セーフティで カッコいい サイクリスト講座

自転車を楽しむには安全であることが大前提。日頃おどなりになりがちな交通ルールやマナーを再確認してみましょう。

生活安心課 ☎055-934-4742

「飲んだら乗るな」は 自転車も。

自転車の酒気帯び運転は道路交通法で禁止されています。酒気帯び運転には3年以下の懲役または50万円以下の罰金が課されます。自転車に乗る人にお酒を勧めるのも禁止です。



走行中のスマホは厳禁！

走行しながらスマートフォンなどで通話したり画面を注視することは禁止されており、6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金となります。スマホだけでなくガラケーも禁止です。



イヤホンはNG。 鼻歌はOK。

自転車で軽快に走っていると音楽を聴きたくなりますが、イヤホンを使用して運転するのは禁止されています。誰かとすれ違って恥づかしくない程度の鼻歌がいかもしれません。



自転車は軽車両。 実は馬も軽車両。

自転車は軽車両に分類され、歩道と車道の区別が有る道路では、車道の左側通行が原則です。道路標識に従い、歩行者優先で走行しましょう。ちなみに馬や人力車も軽車両に該当します。



ヘルメット着用は 自転車利用者の嗜み。

令和5年4月からすべての自転車利用者にヘルメット着用が努力義務化されました。大切な命を守るために、大人も子供も、自転車を利用する人は普段からヘルメットを着用しましょう。



早めのライトオン！ 反射材も効果的。

夜間は必ずライトを点灯しましょう。ライトは前後に付けるのが原則です。周りの車や歩行者に気づいてもらうために服や車体に反射材を付けるのも効果的です。



雨の日はカッパがカッコいい。 傘差し運転は禁止。

雨の日に傘を差しながら運転するのは非常に危険な行為であり、5万円以下の罰金が課されます。他の移動手段を検討したり、カッパを着用するなどの対策が必要です。



仲が良くても 並走はやめよう。

他の自転車との並走は禁止されています。通勤・通学時に仲の良い人と一緒に走るときでも縦列で安全に走行しましょう。楽しいおしゃべりは職場や学校に着いてからにしましょうね。



さあ、愛車と漕ぎ出そう。 ヘルメットと交通ルールも 一緒に連れて行こう。

通勤や通学といった日常の移動や趣味のサイクリングなどさまざまなシーンで利用される自転車。身近な乗り物だからこそ、安全への意識がとて大切。楽しく、そして安全に自転車に乗るために、ルールやマナーを改めて見直してみよう。ちょっとした心がけが事故を防ぎ、快適なサイクリングライフにつながります。

沼津市の自転車に関わる交通事故の発生件数は、年々減少傾向にあります。これは、市民一人ひとりの安全運転意識の高さによるものといえそうです。

市でも、季節ごとの交通安全運動や自転車マナー向上キャンペーンなどを通じて自転車の安全利用を呼びかけています。しかしながら、まちを歩き交う自転車利用者を見るとヘルメットの着用率はまだまだ低く、いつ重大事故が発生してもおかしくありません。

皆さんも、自分自身の身を守るため、そしてまわりの人の安全のために、改めて自転車の交通ルールに目を向けてみましょう。

あなたの自転車は 元気ですか？

旧東海道沿い、原駅からちょっと西に進んだところにある昭和2年創業の飯田サイクルは、自転車技士と自転車安全整備士の資格を持つ飯田さんが切り盛りする「まちの自転車屋さん」です。自転車を安全で安心に乗り続けるための秘訣を伺ってきました。

飯田さんは「自転車を楽しむコツは、こまめな点検と普段から愛車を大切にすること。最近、夏は酷暑になることが多いので、熱くなった路面からタイヤが深刻なダメージを受けています。暑い季節は特に気にかけてほしいです」と飯田さん。



あなたの愛車は大丈夫？ 空気圧をチェックしよう

空気圧のチェックはタイヤの正面ではなく側面をつまむように押しみましょう。少しへこむくらいが適正です。

また、「ブレーキの効きがいつもと違うな」とか「走っていて違和感や異音がするな」と思ったらすぐに自転車屋さんに相談してください」とのアドバイスもいただきました。小さな変化が転倒や事故など、走行中の大きなトラブルにつながることもあるそうです。さらに「海風が強い沼津は、全国的に見ても自転車が錆びやすい地域なんです。カバーを掛けたり車庫に入れたり、保管場所にも気を使ってあげるといいですよ」とも教えてくれました。

自転車はその手軽さから、丁寧な扱いを忘れてしまいがちですが命を乗せて走る乗り物です。

普段何気なく乗っている自転車も、日頃の手入れや心がけで長く快適に使い続けることができます。安心して自転車に乗るためにも、日常的なメンテナンスの習慣を取り入れてみましょう。

今日も楽しく安全に、 行っちゃおう！



今回の特集では、自転車を快適に、そして安全に楽しむためのヒントを紹介しました。

自転車は、環境にやさしく、経済的で健康な身体づくりにも役立つ、いいことずくめの乗り物です。

また、単なる移動手段にとどまらず、暮らしに新しい発見や心のゆとりをもたらしてくれる存在でもあります。だからこそ交通ルールを守ることが欠かせませんし、日々のメンテナンスやマナーを意識することが大切です。

安全で安心な自転車利用は一人ひとりの意識から。「ちょっとだけなら大丈夫」。そんな小さな気の緩みを取り返しのつかない事態につながることもあります。

市内に整いつつある自転車専用通行帯などをさらに利用しやすい環境にするために、皆さんも「もっと安全に、もっと楽しく自転車と暮らそう！」という意識を高めていきましょう。

風薫る5月、ペダルを漕いで出かければ、沼津がもっと好きになる発見があるはず。安全を意識しながら、自転車と上手に付き合ってください。

募集

ヒューリック杯第96期 棋聖戦沼津対局勝負メシ

文化振興課 ☎055-934-2561

棋聖戦五番勝負第四局が沼津御用邸記念公園で開催されることとなりました！棋聖戦を盛り上げるため、藤井聡太棋聖と挑戦者が食べる勝負メシを募集します！



沼津に棋聖戦がやってくる！

沼津市では平成25年度以降棋聖戦が9回開催されており、7月11日(金)に沼津御用邸記念公園で開催される今回が10回目となります。これまでに、沼津での対局を経て、羽生善治九段、渡辺明九段、豊島将之九段、そして藤井聡太棋聖がタイトルを獲得しています。

棋聖と挑戦者に食べてほしい「沼津グルメ」を募集します！

プロ棋士の食事は「勝負メシ」とも言われ、対局と切っても切り離せない注目の的。棋聖戦第四局において、藤井聡太棋聖と挑戦者に食べていただきたい「沼津グルメ(昼食)」を飲食店等からエントリー制で募集したのち、審査を経て市民投票にて決定します。
※第三局までに決着した場合は、第四局が開催されず、投票結果の発表のみとなります。

エントリー方法(飲食店等)

応募期間 5月7日(水)～19日(月)
対象 市内に店舗があり、対局当日に会場へメニューの配達・配膳が可能な飲食店等
応募方法 専用フォームで
※市民投票については5月下旬以降にお知らせします。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。 [広報ぬまづ](#)



お知らせ

みんなで飲もう！ 沼津茶愛飲運動

農林農地課 ☎055-934-4751

今年も新茶の季節がやって来ました！市民の皆さんに毎日の習慣として沼津茶を飲んでいただけるよう、沼津茶の普及・消費拡大を推進する「沼津茶愛飲運動」を行っていきます！

愛飲運動についてもっと詳しく！



沼津茶愛飲運動のコンセプトや沼津茶の歴史、販売店一覧が掲載されたホームページを見ると、沼津茶の魅力がもっと詳しくわかります！

沼津茶ブランドブック



エリアごとに分かれた販売店マップが嬉しい沼津茶ブランドブックは、市ホームページでご覧いただけます！

イベントで沼津茶を知ろう！

富士伊豆農業協同組合や茶業関係者で組織する沼津市茶業振興協議会では、皆さんに沼津茶を楽しんでいただき、沼津茶の振興を図るため、今年度も様々なイベントを開催予定です。参加方法等の詳細は、広報ぬまづ等でお知らせしますので、ぜひ参加してください！



お知らせ

仕事のことで悩んだら

労働相談・就業相談を 活用してみませんか

商工振興課 ☎055-934-4749

皆さんの働きたい気持ちをサポートしています。仕事をしようでの悩みや、働きたいという気持ちを専門機関に相談してみませんか。

沼津労政会館 労働相談のご案内



時間外労働などの労働条件、その他労働に関する悩み事や、嫌がらせなどで職場の人間関係で困り事を抱えていませんか。

沼津労政会館では、専門の相談員による労働相談を開催しています。

とき 毎月第4月曜日 18時10分～19時、19時10分～20時

ところ 沼津労政会館(高島本町)
申込方法 直接、電話またはメールで
※詳細は、お問い合わせください。
沼津労政会館 ☎055-921-5221
numazu@shizuoka-rousei.jp

しずおかジョブステーション シニア向け就業相談会



概ね55歳以上の人向けに、就職相談員が個別にアドバイスします。

とき 5月21日(水)、7月10日(木)、10月16日(木)、12月4日(木)、令和8年2月5日(木)

時間 13時～17時
ところ 沼津商工会議所(米山町)
※詳細は、ホームページをご覧ください。
しずおかジョブステーション ☎055-951-8229



お知らせ

今年度のテーマは

毎年5月は消費者庁が定めた消費者月間。この機会に「かしこい消費者」になるために、家族や友人と消費行動について話し合ってみませんか。



～明日の地球を救うため、消費者にできること グリーン志向消費 どのグリーンにする？～

毎年のように記録的な大雨や高温など異常気象の影響による災害が発生しており、私たちは地球温暖化による気候変動の影響を感じています。地球温暖化を防ぐためには、一人ひとりが日々の行動を見直すことが不可欠で、消費行動も例外ではありません。

消費者月間をきっかけに、どんな消費行動が地球環境にとってよい行動なのかを考えたり、話し合ったりする機会を作ってみませんか。一人ひとりが地球を守る消費活動を始めましょう！

知っていますか？エシカル消費

エシカル消費とは、人や社会、環境に配慮したモノやサービスを選択して消費する行動です。持続可能な開発目標(SDGs)の17の目標のうち、「つくる責任 つかう責任」に関連する取組です。

こんな活動がエシカル消費です！



マイバッグの活用
マイボトルの携帯
省エネや節電

エシカル消費を実践しよう！

安くてよいモノが簡単に手に入り、便利な世の中になりました。しかし、その裏では劣悪な労働環境や環境破壊などの問題も存在しています。

私たち消費者一人ひとりがエシカル消費を実践することで、製品やサービスを提供する側も人や社会のことを考えて行動するようになり、未来をよりよいものへ変えていくことができます。

皆さんも必要なモノだけを買う、地元のモノを積極的に選ぶ、電気や水を大切に使うなどエシカル消費を実践してみましよう。

消費者月間〜できることから始めよう！〜

生活安心課(消費生活センター) ☎055-934-4841



『子育て安心 明るい未来のまち』 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 子育て

毎年5月5日～11日はこどもまんなか 児童福祉週間で、児童福祉の理念の普及のための事業が行われます。県や市では「子育てポータルサイト」で、子育てに関する情報や相談窓口を紹介していますので、ご利用ください。
☎県こども未来課 ☎054-221-3546
☎こども未来創造課 ☎055-934-4842



募集 おじいちゃんおばあちゃんに送ろう「敬老の日」にちなんだ絵手紙募集



令和6年度
最優秀作品
香貫小
柴田奈那さん

対象 市内の小学校に通学する児童
応募規格 はがきまたはB5 (18.2×25.7cm) 以内の大きさの用紙
応募方法 作品の裏面に学校名、学年、氏名(ふりがな)を明記して市役所別館 長寿福祉課へ直接または郵送
応募期限 6月12日(必着)
※最優秀作品は、市内在住の75歳以上の人に送る約36,000通の敬老祝状に氏名、学校名、学年とともに掲載し、すべての応募作品は9月13日(土)～21日(日)に千本プラザミニギャラリーに展示します。
☎長寿福祉課 ☎410-8601 沼津市役所 ☎055-934-4834

講座 家庭教育講座 自信がもてる子育て講座(春期)

とき(全3回)	テーマ	講師	受講料
5/29(木)	子どもの自己肯定感と他者信頼感の高め方	親野智可等さん(教育評論家)	300円
6/5(木)	10:00~11:30 コツレダカラジタクヒナンノススメ講座～災害時、子どもと自分の身を守るには～	高木有加さん(ママ防災塾マモルママズ代表)	
6/12(木)	児童期から思春期の子どもの発達と関わり方～今、大切にしたい心の寄り添い～	羽畑あい子さん(公認心理師)	

ところ サンウェルぬまづ大会議室
対象 中学生以下の子を持つ保護者または子育てに興味のある人
定員 80人(先着順)
申込方法 5月8日(木)、8時30分から専用フォームまたは電話で



イベント 保育士があそびのお手伝い「おひさま広場」において

とき	ところ(雨天中止)
① 5/12(月)	中央公園
② 5/18(日)	大岡保育所園庭
③ 5/26(月)	長浜公民館前広場(内浦長浜)

時間 ①③10時30分～12時②10時～12時
対象 子供とその保護者
※当日、直接会場へどうぞ。
※②③は駐車場があります。
※汚れてもよい服装でお越しください。
☎沼津つ子ふれあいセンター「ぼっぼ」 ☎055-952-8077

講座 幼児キッズクッキング教室

簡単ランチを親子で作ります。
とき 6月14日(土)、11月8日(土)
時間 10時～12時
ところ 保健センター調理実習室
対象 市内に住む平成31年4月～令和4年9月生まれの幼児とその保護者
定員 各12組(申込多数の場合は抽選)
参加料 1組600円(食材費)
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
申込方法 5月20日(火)、17時までに専用フォームで
☎健康づくり課 ☎055-951-3480



沼津市は、2050年温室効果ガス排出量実質ゼロに向けた取組を進めています。環境への負荷低減のため、できることから行動しませんか。



市民環境活動を支援します！



市内で皆さんが行う環境保全活動や学習会などの環境に関する活動を支援します。
対象 市内に活動拠点または連絡先があり、市内で活動する3人以上の非営利団体
支援内容 活動費の全部または一部を補助(上限10万円)、市ホームページ等での活動紹介や活動への助言など
申込期間 5月1日(休)～9月30日(火)
※予算に達し次第、募集を終了します。
※申請方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。
☎広報ぬまづ ☎検索

带状疱疹ワクチンが定期予防接種に追加されました

带状疱疹は、水痘(水ぼうそう)のウイルスが体内に長期間潜伏し、過労やストレスで免疫力が低下した際に、水膨れを伴う赤い発疹が強い痛みとともに帯状に現れる皮膚疾患です。ワクチン接種をすることで発症や重症化を予防する効果が期待できます。
対象 令和7年度内に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人、100歳以上の人
接種料 生ワクチン=4,800円
組換えワクチン=12,000円
接種期限 令和8年3月31日(火)
※定期予防接種が受けられるのは生涯1回限りです。
※対象者には、3月下旬に接種券を送付しました。紛失したり転入したりして手元にない場合はお問い合わせください。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。
☎広報ぬまづ ☎検索



「エココツ」チャレンジ(前期)

エコ活動は、一人ひとりの小さな行動が大きな効果をあげます。ちょっとした気配りのできる節電やエコドライブなどの取組に、7日間のエコ生活にチャレンジして、エコのコツを身に付けましょう。応募者の中から、抽選で景品をプレゼントします。
対象期間 9月30日(火)までの連続7日間
応募方法 市ホームページまたは市役所7階環境政策課にあるチェックシートを直接、郵送、ファクスまたはメールで
☎広報ぬまづ ☎検索
申込期限 10月10日(金)(必着)

クールビズで省エネ推進！

市では5月1日(木)～10月31日(金)をクールビズ期間とし、市役所や市所管の公共施設で衣類の軽装化に取り組みます。皆さんも積極的にクールビズに取り組みましょう。

64歳までの健康づくり出張講座～けんこうビューフェ～



ご希望の内容や所要時間、参加人数に合わせて講師を派遣し、皆さんの健康づくりを応援します。企業や自治会、地域のレクリエーション活動に利用して、仲間と楽しく健康づくりをしませんか。
とき 申込者が希望する日時
ところ 市内(会場は申込者が用意)
内容 健康体験(エアロビ・ヨガ等)、骨健康度測定など
対象 概ね64歳以下の成人で、市内に住む人が半数以上を占める10人以上のグループ
※申込方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。
☎広報ぬまづ ☎検索



お知らせ エコ活動に取り組みませんか



お知らせ 保健センターインフォメーション



催し

市民文化センターの催し

※外山啓介 ピアノ・リサイタル「幻想」〜モーツァルト、ベートーヴェン、そしてショパン〜

とき 8月2日(土)、開演15時

ところ 小ホール

曲目 幻想曲K.397「モーツァルト」、ピアノ・ソナタ第14番「月光」(ベートーヴェン)「幻想即興曲」(ショパン)他

入場料 一般14400円、高校生以下12200円(全席指定、未就学児入場不可)

発売開始 5月10日(土)

◆いずれも 市民文化センター ホームページ・窓口、各指定プレイガイドで発売

帯笑園 春の山野草展

展示のほか即売会も実施します。

とき 5月24日(土)・25日(日)、10時〜15時(小雨決行)

※当日、直接会場へどうぞ。

帯笑園保存会事務局 大澤さん

文化振興課(文化財センター)

牛臥・我入道ウォーク

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 5月25日(日)、9時20分〜12時(雨天中止)

受付 9時20分〜9時50分に牛臥山公園

コース 牛臥山公園〜大山蔵別荘地跡

〜昭憲皇太后摘草記念碑〜芹沢光治良詩碑〜芹沢光治良誕生地碑〜我入道の渡し場〜不動岩〜孤絶の碑〜芹沢光治良記念館(解散)

持ち物 飲み物、タオル、帽子

※歩きやすい服装と靴でお越しください。

※当日、直接受付へどうぞ。

ぬまづ観光ボランティアガイド 神林さん

対象 市内に住むか通勤・通学・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)

申込方法 住所、氏名、連絡先を電話、ファクスまたはメールで

申請がたい福祉課(支援係)

食と運動で健康ライフ講座
夜間開催講座
体組成測定や健康講演、代謝アップにつながる運動プログラムなどを実施します。

募集
市営住宅の入居者
ありませう。
申請サンワエルぬまづ
募集団地
原町中団地
中尾団地
大久望団地

講座・教室
障がいのある人のためのスポーツ教室
卓球教室(全3回)
フライングディスク教室

国勢調査の調査員
今年度の秋に実施される国勢調査の調査員を募集します。担当地区の世帯を訪問し、調査の依頼・調査書類の回収や、調査に関する書類の作成等を行います。

未来への森づくりタウン
ミーティング参加者

森林(もり)づくり県民税を財源として
荒廃森林の整備を進めている森の力
再生事業の成果や今後の取組について
意見を伺います。

とき 5月28日(水)、19時〜20時30分

ところ 県東部総合庁舎別棟2階会議室(高島本町)

定員 50人程度

申込方法 専用フォームで

①県東部農林事務所森林整備課
0555・9200・2170

②農林農地課(農林振興係)
0555・9334・4751

お知らせ

市税納付の夜間相談窓口

とき 5月16日(金)、17時15分〜19時

ところ 市役所2階納税管理課

①納税管理課(納税推進係)
0555・9334・4732

国民健康保険料納付の
夜間相談窓口

とき 5月16日(金)、17時15分〜19時

ところ 市役所1階国民健康保険課

①国民健康保険課(収納係)
0555・9334・4727

国民健康保険料に未納がある人は早

5月12日は民生委員・
児童委員の日です

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣
から委嘱された非常勤の地方公務員です。
医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、
失業や経済的困窮による生活上の心配事
など様々な相談に応じ、行政などの専門
機関とのつなぎ役になります。

◆お気軽にご相談ください
民生委員・児童委員には法に基づく守
秘義務があり、相談内容の秘密は守られ
ます。お住まいの地域を担当する委員を
知りたい場合は、お問い合わせください。

①福祉企画課
0555・9334・4824

東駿河湾広域都市計画公聴会

とき 6月13日(金)、14時から

ところ 市立図書館講座室

内容 次の①②の都市計画を変更する
原案に対する意見公募
①都市計画区域の整備、開発
及び保全の方針の変更
②区域区分の変更

※公述の申し出がなかった場合は、開
催を中止します。開催の有無につい
ては、6月6日(金)以降にお問い合わせ
してください。県ホームページまた
は市ホームページをご覧ください。

※公述の募集
県ホームページに

ある所定の用紙に
必要事項を明記し
て直接または郵送

申出期間 5月27日(火)〜6月6日(金)、17

めに納付しよう。事情により納期
限までに納付困難な場合は、早めにご
相談ください。未納があると次のよう
なことになる場合があります。

・医療費をいったん全額負担する
・限度額適用認定証の交付やマイナ保
険証による限度額適用を受けること
ができなくなる

・法令に基づき勤務先や取引先等に照
会が行われ、滞納処分(差押え)を受
ける

・人間ドックや脳ドックの受診費助成
を受けることができなくなる

①国民健康保険課(収納係)
0555・9334・4727

後期高齢者医療制度
脳ドック受診費助成

受診期間 7月1日(火)〜12月31日(水)

対象 市内に住む静岡県後期高齢者
医療制度の被保険者で、昨年
度の保険料を完納しており、
かつ昨年度助成対象に当選し
ていない人

※昭和25年8月31日以前に生まれた人
まで申し込みできます(受診は75歳
の誕生日以降になります)。
※体内に埋め込みの医療機器(ペース
メーカー、人工内耳等)や金属(イ
ンプラント、手術用クリップ等)が
ある人は、脳ドックの検査ができな
い場合がありますので、主治医に相
談してください。

定員 130人(申込多数
の場合は抽選)

助成金 3万円(自己負担額は受診医

師が委託した水道工業者がメータ
ーの定期交換に伺います。

①水道サービスマン(料金係)
0555・9334・4853

水道メーターの交換に
ご協力ください

市が委託した水道工業者がメータ
ーの定期交換に伺います。

とき 5月23日(金)〜
6月12日(木)

6月24日(火)〜
7月11日(金)

7月23日(水)〜
8月8日(金)

8月25日(月)〜
9月10日(水)

9月24日(水)〜
10月10日(金)

10月24日(金)〜
11月14日(金)

11月24日(金)〜
12月14日(金)

12月24日(金)〜
1月13日(金)

1月24日(金)〜
2月13日(金)

2月24日(金)〜
3月13日(金)

3月24日(金)〜
4月13日(金)

4月24日(金)〜
5月13日(金)

5月24日(金)〜
6月13日(金)

6月24日(金)〜
7月13日(金)

7月24日(金)〜
8月13日(金)

8月24日(金)〜
9月13日(金)

9月24日(金)〜
10月13日(金)

10月24日(金)〜
11月13日(金)

療機関により異なります)
申込方法 電話で(必ず手元に保険証ま
たは資格確認書を準備してく
ださい)

申込期間 5月13日(火)〜6月13日(金)

①国民健康保険課(高齢者医療係)
0555・9334・4728

水道料金納付の夜間相談窓口

とき 5月8日(水)、17時15分〜20時

ところ 水道部庁舎1階水道サービスマン

①水道サービスマン(料金係)
0555・9334・4853

水道メーターの交換に
ご協力ください

市が委託した水道工業者がメータ
ーの定期交換に伺います。

とき 5月23日(金)〜
6月12日(木)

6月24日(火)〜
7月11日(金)

7月23日(水)〜
8月8日(金)

8月25日(月)〜
9月10日(水)

9月24日(水)〜
10月10日(金)

10月24日(金)〜
11月14日(金)

11月24日(金)〜
12月14日(金)

12月24日(金)〜
1月13日(金)

1月24日(金)〜
2月13日(金)

2月24日(金)〜
3月13日(金)

3月24日(金)〜
4月13日(金)

4月24日(金)〜
5月13日(金)

5月24日(金)〜
6月13日(金)

6月24日(金)〜
7月13日(金)

7月24日(金)〜
8月13日(金)

8月24日(金)〜
9月13日(金)

9月24日(金)〜
10月13日(金)

10月24日(金)〜
11月13日(金)

11月24日(金)〜
12月13日(金)

12月24日(金)〜
1月13日(金)

1月24日(金)〜
2月13日(金)

2月24日(金)〜
3月13日(金)

3月24日(金)〜
4月13日(金)

4月24日(金)〜
5月13日(金)

5月24日(金)〜
6月13日(金)

6月24日(金)〜
7月13日(金)

7月24日(金)〜
8月13日(金)

8月24日(金)〜
9月13日(金)

温水プールの利用に対し、利用料金助
成券を交付しています。5月1日(水)か
ら電子申請も開始しますので、ぜひご
利用ください。

※市役所8階ウイブススポーツ課に
直接、郵送、市民窓口事務所(年
度内2回目以降)での申請も引
続き利用できます。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。
①ウイブススポーツ課(市民スポーツ係)
0555・9334・4875

松林に薬剤散布を行います

千本松原等の松林を守るため、薬剤
の地上散布を行います。散布する日は、
区域内に立ち入らないでください。

場 所 ①千本浜公園、港口
千本園、我入道公園
千本緑地など

②沼津御用邸記念公園、
牛臥山公園など

③御浜岬、井田海岸

④千本松原
(東間門〜植田)

5月19日(月)〜
21日(水)

5月12日(月)〜
6月2日(月)

5月13日(火)〜
6月3日(火)

5月14日(水)〜
6月4日(水)

5月19日(月)〜
6月9日(月)

5月21日(水)〜
6月11日(水)

5月15日(水)〜17日(金)

5月22日(水)〜26日(日)

6月5日(日)〜7日(火)

6月12日(水)〜16日(日)

6月15日(土)〜17日(日)

6月22日(土)〜26日(日)

6月29日(土)〜7月3日(水)

7月6日(土)〜10日(水)

7月13日(土)〜17日(日)

7月20日(土)〜24日(水)

7月27日(土)〜31日(水)

8月3日(土)〜7日(水)

8月10日(土)〜14日(水)

8月17日(土)〜21日(水)

8月24日(土)〜28日(水)

8月31日(土)〜9月4日(水)

9月7日(土)〜11日(水)

9月14日(土)〜18日(水)

9月21日(土)〜25日(水)

9月28日(土)〜10月2日(水)

10月5日(土)〜9日(水)

10月12日(土)〜16日(水)

沼津美術協会展

とき 5月12日(月)〜18日(日)、10時〜
18時(最終日は16時まで)

ところ 市民文化センター展示室

内容 日本画、油彩画、水彩画等

※期間中、直接会場へどうぞ。
①沼津美術協会事務局 中山さん
0555・9211・7548

太極拳 体験教室

とき 5月14日(水)・21日(水)、15時〜17時

ところ 香陵アリーナ武道場

対象 高校生以上の人

持ち物 飲み物、室内用運動靴

※動きやすい服装でお越しください。
※当日、直接会場へどうぞ。
①太極拳「悠」 荻野さん
0600・5008・4308
(平日、13時〜17時)

Let's try
はじめての新体操レッスン

とき 5月16日(金)、18時〜19時

ところ 香陵アリーナスポーツアリーナ

内容 柔軟、リズムダンスなどの基
本運動、ロープやリボン等の
新体操の手具での運動、新体
操の実演

対象 年少〜小学校6年生

申込方法 氏名、学年、学校名または園
名を電話またはメールで
①NPO法人沼津香陵新体操クラブ
事務局 櫻井さん
0600・5116・4759
npo_kouryou@yahoo.co.jp

不正大麻・けし撲滅に
ご協力ください

県では、毎年5月から6月にかけて
不正大麻・けし撲滅運動を実施してい
ます。不正けしは、麻葉(あへん)の原
料となるため、法律で栽培・採取が厳
しく規制されています。また、観賞用
として栽培している場合でも、処罰の
対象となります。

自宅や近所の庭や畑等に
おいて、不正大麻・けしと
疑われるものを発見した場
合は、県東部保健所に連絡
してください。

①県東部保健所衛生業務課
0555・9200・2107

②福祉企画課
0555・9334・4824

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。

①ピアノの脳活 見学・体験会
ピアノを弾いて、楽しく脳の活性化

②アロマの脳活 見学・体験会
アロマを弾いて、楽しく脳の活性化

③アロマの脳活 見学・体験会
アロマを弾いて、楽しく脳の活性化

④アロマの脳活 見学・体験会
アロマを弾いて、楽しく脳の活性化

⑤アロマの脳活 見学・体験会
アロマを弾いて、楽しく脳の活性化

⑥アロマの脳活 見学・体験会
アロマを弾いて、楽しく脳の活性化

救急協力医

5月1日(木)~20日(火)

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	平日 17時~21時 土曜日 12時~18時 日曜日、祝休日 8時~18時	小児科	平日 17時~21時 土曜日 12時~18時 日曜日、祝休日 8時~18時	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
5月 1(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
2(金) 小野医院	951-6213 真砂町	よざ小児科	967-5722 原	駿東整形	922-8855 高沢町
3(祝) 望月医院	931-5362 下香貫宮脇	すずきファミリー	960-0333 一本松	池田病院	986-1212 長泉町本宿
小林内科医院	921-2165 米山町				
清水館医院	993-2323 裾野市茶畑				
4(祝) あそうクリニック	929-7575 筒井町	みらいえ	924-1111 高島本町	沼津整形	921-3791 共栄町
高田クリニック	962-1410 仲町			小野医院	951-6213 真砂町
いづみクリニック	993-4760 裾野市茶畑				
5(祝) つばきクリニック	955-4600 長泉町中土狩	9時~ 三島メディカル	972-0711 三島市南本町	つばきクリニック	955-4600 長泉町中土狩
べっくクリニック	921-1300 西沢田			さとやま整形外科内科	939-8031 東原
さくら胃腸科	994-1008 裾野市御宿				
6(休) 勝呂医院	962-3083 千本中町	まるやま小児科	981-8577 清水町堂庭	市立病院	924-5100 東椎路
森医院	966-2017 石川				
おぐち医院	992-6611 裾野市深良				
7(水) 小林医院	966-7700 今沢	田中医院	921-2053 高島町	さくら胃腸科	994-1008 裾野市御宿
8(木) あめみや内科	935-1159 吉田町	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
9(金) 村岡クリニック	954-2000 大岡	杉谷小児科	923-6543 筒井町	山本整形外科	989-8111 長泉町南一色
10(土) 沼津はまゆう病院	963-4114 錦町	西村医院	971-6510 長泉町下土狩	聖隷沼津	952-1000 松下
11(日) 旭医院	966-0031 原	よざ小児科	967-5722 原	西方外科	921-1333 共栄町
森岡医院	962-1084 大岡			遠藤医院	997-0533 裾野市葛山
遠藤医院	997-0533 裾野市葛山				
12(月) 田沢医院	962-1205 大手町	白十字小児科	933-5111 下香貫馬場	田沢医院	962-1205 大手町
13(火) つかだ医院	983-1577 清水町堂庭	すずきファミリー	960-0333 一本松	こんどうクリニック	925-2420 岡宮
14(水) 境医院	975-8021 長泉町竹原	みらいえ	924-1111 高島本町	遠藤クリニック	975-8801 清水町久米田
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
耳鼻科	5月 3(祝) つちや耳鼻咽喉科 0545-30-8003 富士市厚原	4(祝) 内藤耳鼻咽喉科 987-1717 長泉町桜堤	5(祝) 三島中央病院 971-4133 三島市緑町		
8時~17時	6(休) 三島耳鼻咽喉科 935-6681 下香貫橋之口	11(日) かなべ耳鼻咽喉科 0545-65-6787 富士市松岡	18(日) アミクリニック 981-3341 清水町長沢		
眼科	5月 3(祝) むらまつ眼科 993-8855 裾野市深良	4(祝) あいあい眼科 967-7715 原	5(祝) 瀬尾眼科 933-9900 市場町		
8時~17時	6(休) 関眼科胃腸科 975-2381 三島市東本町	11(日) 中ノ森眼科 921-3217 緑ヶ丘	18(日) 静岡医療センター 975-2000 清水町長沢		
産婦人科	5月 3(祝) 中島産婦人科 0545-51-4188 富士市青島町	4(祝) 田中産婦人科 971-3541 三島市中央町	5(祝) 清稜クリニック 999-0300 長泉町下長窪		
8時~17時	6(休) 富士レディース 0545-21-1111 富士市原田	11(日) かやま産婦人科 997-3551 裾野市岩波	18(日) 聖隷沼津 952-1000 松下		
歯科	5月 3(祝) 牛臥歯科診療所 932-0065 下香貫馬場	4(祝) 鈴木歯科医院 931-1192 吉田町	5(祝) ベル歯科医院 924-8088 中沢田		
9時~17時	6(休) 鈴木歯科クリニック 934-1111 志下	11(日) 桜井歯科医院 921-1008 沼北町	18(日) 芹澤歯科医院 922-5161 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

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
18時~翌朝8時(土曜日は13時から、日曜日祝休日は8時から)

静岡子ども救急電話相談 ☎#8000または☎054-247-9910

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	外科	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	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 沼津市(戸田地区を除く) ☎055-926-0119 戸田地区 ☎0558-77-2000

いつ発生するかわからない地震に備え、自分や家族、財産を守るためにできることから行動しませんか。市では地震の備えに対するサポートをしています。

無料で家具を固定します

能登半島地震をはじめ、過去の地震では家具の転倒が多く被害を引き起こしています。タンスや冷蔵庫などの家具の転倒は、けがだけでなく迅速な避難の妨げになる場合があります。市では、家具の固定を無料(取付費・金具代)で実施しています。



※家具の移動や固定後の金具の取り外しは行っていません。

※賃貸住宅では、家主等の了解が必要となる場合があります。

※申込方法等の詳細は、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。

広報めまづ 検索

対象となる世帯

- ◆満65歳以上の高齢者のみの世帯
(同一世帯に満18歳未満の人がいる場合も可)
- ◆次の①~⑥に該当する人を含む世帯
 - ①身体障害者手帳の交付を受けている人
 - ②療育手帳の交付を受けている人
 - ③精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人
 - ④障害厚生年金・障害基礎年金の受給権がある人
 - ⑤要介護・要支援認定を受けている人
 - ⑥特定医療費受給者証または特定疾患医療受給者証の交付を受けている人

◆母子家庭世帯

母親及び満18歳未満の子のみの世帯
(同一世帯に満65歳以上の人がいる場合も可)

対象となる家具等

タンス・本棚・冷蔵庫・食器棚など
4品まで。

※扉の開閉防止は含まれません。
希望者には有料で実施します。

感震ブレーカーの設置費を補助します

地震発生後の電気火災を防止するには、避難時にブレーカーを遮断する必要があります。感震ブレーカーは、地震発生後に電気を遮断し、停電復旧時に起きる電気火災の防止に有効な機器です。家庭内の地震火災対策に感震ブレーカー設置費補助金をご利用ください。

対象機器



分電盤内蔵タイプ
(新設又は取替)



分電盤後付タイプ
(既存分電盤に追加)

分電盤に内蔵または後付けしたセンサーが地震の揺れを感知しブレーカーを落として電気を遮断します。
※コンセントタイプ・簡易タイプは補助の対象ではありません。

※一般社団法人日本配線システム工業会が定める規格であって、感震機能付住宅用分電盤(JWDS0007付2)の構造及び機能を有するものが対象です。



対象 下記住宅に感震ブレーカーを設置しようとする個人

住宅の種類	補助額
自ら所有または居住する市内の住宅 (賃貸住宅の場合は所有者の承諾が必要)	機器購入及び設置費の2/3で上限30,000円 (千円未満切り捨て)
自らが居住するために新築する市内の住宅	10,000円

申込方法 市役所5階危機管理課、各地区センター、市立図書館または市ホームページにある交付申請書に記入し、必要書類を添えて直接または郵送

申込期限 予算に達し次第終了

※受付状況や詳細は、市ホームページをご覧ください。 広報めまづ 検索

※申込は、1世帯1回限りです。

※感震ブレーカーの設置には電気工事が必要です。電気工事店に見積を依頼してください。

☎危機管理課 〒410-8601 沼津市役所



information
お知らせ

地震から命を守るために
家庭でできる対策を





ぬまづの宝100選

静岡県初の鉄道として明治20年に敷設された蛇松線。昭和49年に廃線となったあと、全長約1.8キロの緑道として整備され、蛇松緑道と名付けられました。

緑道にはかつての面影を残した境界杭や、枕木を活用したベンチなどもみられ、歴史を感じることができます。また、緑道の南端にあたる蛇松広場にはベンチや藤棚などが整備され、市民憩いの場として親しまれています。

ぬまづ観光ボランティアガイドの和田さんは「広報ぬまづ5月1日号が発行される頃には藤の花、そのあとは紫陽花も見頃を迎えます。緑道が鮮やかに染まる季節ですので、お散歩がとても気持ちいいですよ」と案内してくれました。

足元の舗装や植栽の雰囲気など、区画ごとに趣が変わるため、歩いていて飽きることのない、まさにぬまづの宝100選さんぽにうってつけの蛇松緑道。天気のよい日にお出かけしてみてください。自転車は降りて通行しましょう。

📍緑地公園課 ☎055-934-4795

蛇松緑道



広報ぬまづ 2025年5月1日号 No.1735 <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(4月1日現在) 人口 18万 4,563人 男性 9万 1,103人 女性 9万 3,460人 世帯数 9万 3,959世帯