

救急協力医

9月15日(祝)～10月5日(日)

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 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		
9月 15(祝) 境医院 975-8021 長泉町竹原 旭医院 966-0031 原 大坂屋クリニック 995-3100 裾野市佐野			9時～ 三島メディカル 972-0711 三島市南本町 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 つばきクリニック 955-4600 長泉町中土狩		
16(火) 大沢医院 931-1019 御幸町			杉谷小児科 923-6543 筒井町			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			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		
18(木) あきやまクリニック 986-6000 長泉町下土狩			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		
19(金) いずみクリニック 993-4760 裾野市茶畑			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		
20(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			東医院 921-5520 高沢町 えがわ医院 921-5148 高島本町		
21(日) 望月医院 931-5362 下香貫宮脇 やぐちクリニック 973-3811 清水町伏見 清水館医院 993-2323 裾野市茶畑			みらいえ 924-1111 高島本町			大沢医院 931-1019 御幸町		
22(月) 東名裾野病院 997-0200 裾野市御宿			よざ小児科 967-5722 原			遠藤クリニック 975-8801 清水町久米田 さとやま整形外科内科 939-8031 東原		
23(祝) つかだ医院 983-1577 清水町堂庭 武藤医院 931-0088 三園町 高桑医院 997-0486 裾野市岩波			田中医院 921-2053 高島町			おおしろクリニック 976-0027 清水町堂庭		
24(火) 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			池田病院 986-1212 長泉町本宿		
25(水) きせがわ病院 952-8600 大岡			杉谷小児科 923-6543 筒井町			大沢ハートクリニック 929-1313 若葉町		
26(金) こんどうクリニック 925-2420 岡宮			まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭			つばきクリニック 955-4600 長泉町中土狩		
27(土) さとやま整形外科内科 939-8031 東原			山本整形外科 989-8111 長泉町南一色 白石医院 951-4593 市道町 エイル裾野クリニック 955-5088 裾野市岩波			山本整形外科 989-8111 長泉町南一色 まのクリニック 935-1515 下香貫塩満		
28(日) 山本整形外科 989-8111 長泉町南一色 白石医院 951-4593 市道町 エイル裾野クリニック 955-5088 裾野市岩波			小野医院 951-6213 真砂町			酒井医院 966-1755 今沢		
29(月) 小野医院 951-6213 真砂町			よざ小児科 967-5722 原			遠藤クリニック 975-8801 清水町久米田		
30(火) つばきクリニック 955-4600 長泉町中土狩			西村医院 971-6510 長泉町下土狩			池田病院 986-1212 長泉町本宿		
10月 1(水) 富士クリニック 932-3553 下香貫藤井原			白十字小児科 933-5111 下香貫馬場			萩野クリニック 966-7111 根古屋		
2(木) いしざき脳神経内科 989-1919 長泉町納米里			ウインザークリニック 050-3145-1236 三島市谷田			池田病院 986-1212 長泉町本宿		
3(金) 大庭クリニック 995-1123 裾野市佐野			岩淵内科医院 951-4579 添地町			西方外科 921-1333 共栄町 ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田		
4(土) 沼津リハビリテーション 931-1911 上香貫豊乾ヶ原			田中医院 921-2053 高島町					
5(日) 岩淵内科医院 951-4579 添地町 稲玉クリニック 991-5111 清水町伏見 田中クリニック 992-1881 裾野市伊豆島田								
耳鼻科 9月 15(祝) 崎川耳鼻咽喉科 975-9131 清水町伏見 8時～17時 28(日) わたなべ耳鼻咽喉科 0545-65-6787 富士市松岡			21(日) サイラクリニック 935-1133 市場町 10月 5(日) 三島耳鼻咽喉科 935-6681 下香貫樋ノ口			23(祝) 内藤耳鼻咽喉科 987-1717 長泉町桜堤		
眼科 9月 15(祝) 木村眼科 967-4611 原 8時～17時 28(日) 静岡医療センター 975-2000 清水町長沢			21(日) 吉村眼科内科 984-1333 三島市長伏 10月 5(日) 本田さくら眼科 951-1365 大手町			23(祝) 中ノ森眼科 921-3217 緑ヶ丘		
産婦人科 9月 15(祝) 富士レディース 0545-21-1111 富士市原田 8時～17時 28(日) 長谷川産婦人科 0545-53-7575 富士市吉原			21(日) 清稜クリニック 999-0300 長泉町下長窪 10月 5(日) 市立病院 924-5100 東椎路			23(祝) 清稜クリニック 999-0300 長泉町下長窪		
歯科 9月 15(祝) 平原歯科クリニック 952-1101 大岡 9時～17時 28(日) 町田歯科クリニック 967-6062 原			21(日) 堀江歯科医院 931-8181 三園町 10月 5(日) いくこ歯科医院 968-4618 原			23(祝) カナリヤ歯科医院 954-5454 添地町		

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 ※お間違いないよう ご注意ください。			日の出町1-15		
内科			小児科		
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		
外科			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		

●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

千本
プラザで
開催

体操講習会



腰痛予防のためのストレッチと筋トレを
学んで、動きやすい体で秋を楽しもう!

と き 10月21日(火)、9時30分～11時

ところ 千本プラザ軽運動室

対 象 市内に住む60歳以上の人

定 員 15人(先着順)

申込方法 9月30日(火)、9時から電話で

※運動のできる服装でお越しください。

☎☎沼津市シルバー人材センター ☎055-964-1153 ☎長寿福祉課 ☎055-934-4834

褥、障子の張り替え講習会



褥や障子の張り替え技術を習得できる講
習会を開催します。

と き 10月16日(木)・17日(金)、9時～16時
(全2回)

ところ 高齢者就業センター(千本プラザ内)

対 象 市内に住む60歳以上の人

定 員 10人(先着順)

申込方法 9月22日(月)、9時から電話で

ノルディックウォーキング

ぬまづの宝100選に選ばれた会場でノルデ
ィックウォーキングを体験してみませんか。

と き ①10月15日(水)②11月26日(水)、9時
～11時30分(雨天順延)

ところ ①牛臥山公園
②狩野川河川敷ウォーキングコース

定 員 各30人(申込多数の
場合は抽選)

申込期限 ①9月30日(火)、21時
②10月31日(金)、21時

※ノルディックポールの貸出
は無料です。



シニア向けスポーツ体験教室

ボッチャや初心者
向けのスポーツ体験
教室を行います。

と き 10月22日(水)、
10時～12時

ところ サンウェルぬまづ多目的ホール

定 員 30人(申込多数の場合
は抽選)

申込期限 10月10日(金)、21時



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
申込方法 専用フォームまたは教室名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、
電話番号を明記してはがきで郵送(必着)

☎☎香陵アリーナ 〒410-0832 御幸町15-1 ☎055-928-5231

☎長寿福祉課 ☎055-934-4835



高齢者向け体操教室



筋力アップ教室

体操中級者向けのストレッチやヨガ、筋
力トレーニングを中心とした教室です。

と き 10月29日～11月19日の毎週水曜日、
13時～14時15分(全4回)

定 員 40人(申込多数の場合は抽選)

いきいき体操教室

体操初心者向けのストレッチ、ヨガなど
無理なく取り組める運動教室です。

と き 10月30日(木)、11月6日(木)・11日(火)、
13時～14時15分(全3回)

定 員 30人(申込多数の場合
は抽選)

◆いずれも

ところ 香陵アリーナ多目的室

持ち物 飲み物、床に敷くバス

タオルやヨガマット等

申込期限 10月10日(金)、21時



シニアの教室盛りだくさん!
動いて学んで健康な毎日を!



お問い合わせは
各電話番号へ