

広報
ぬまづ
numazu

2026
10
No.1762



｜特集｜ もしもの備えは、いつもの準備から。 防災特集

もしもの備えは、 いつもの準備から。



参加者は「資機材の使い方や設置の流れ、運営会議の全体像が具体的にイメージすることができた。円滑な運営には地域の連携、協力が必要不可欠で繰り返し訓練が大切だと感じた」と振り返っていました。

訓練をして、見えたこと、感じたこと
避難所では、受付での名簿作成、避難スペースの区画整理、物資の配布、情報提供、要配慮者への支援など、多くの作業を同時に進める必要があります。円滑に運営するためには、役割分担や動線の確保、情報共有が欠かせません。

本市では防災指導員、自治会を対象に、9月6日に避難所運営訓練を実施しました。訓練では、避難所運営に関わる資機材の取り扱いや避難所運営本部模擬会議を実施し、運営の全体像を確認しました。実際に段ボールベッドを組み立て、パーティションで区画し、居住空間を設定することで、どこに、何が、どのくらい備蓄されているのか、どのくらいの人員が必要なのか把握することができました。また、簡易トイレや立入禁止エリアの設定をし、避難所開設準備に必要な活動のイメージを全体で共有しました。避難所運営本部模擬会議では各班からどのような報告がされ、検討・対策が決められるのか再認識されました。



男女共同参画の視点から考える 避難所運営ワークショップ

避難所運営の基本を学びながら、男女共同参画の視点で多様なニーズと対策を考えます。

時 11月25日(木)、18時30分～20時30分
所 第五地区センター会議室

対 地域防災に関心のある人
定 30人(先着順)
申 10月8日(木)、8時30分～11月13日(金)、17時に専用フォームまたは電話で

申問 危機管理課
☎055-934-4758

QRコード
専用フォーム

災害が起きたとき、
あなたはどこに避難しますか？
近年、全国各地で地震や豪雨などの自然災害が相次ぎ、私たちの暮らしは常に災害と隣り合わせにあります。本市では、南海トラフ地震が発生した場合、最大震度6強の強い揺れや、津波の被害が想定されています。災害が起きた時に慌てずに行動するためには、自分や家族の状況を踏まえ、どこへ避難し、その後のように過ごすのかをあらかじめ考えておくことが大切です。日頃の備えを確認し、いざという時に落ち着いて行動できるよう、ぜひ最後までご覧ください。

命を守る「避難地」と 生活を送る「避難所」「在宅避難」

大きな地震が起きた時、どこへ避難するかは、自宅や周囲の状況によって異なります。

自宅や周辺に危険がある場合、一時的に身の安全を確保するための場所が学校のグラウンドなどの「避難地」です。そして、災害の危険がなくなった後、自宅で生活できなくなった人が、一定期間生活する場所が学校の体育館などの「避難所」です。避難所は、共同生活のため、決して快適な環境とは言えません。

一方、自宅が安全であれば、住み慣れた環境で生活続ける「在宅避難」とい

う選択肢もあります。ただし、在宅避難には、家庭での備えが欠かせません。特に、食料や水、トイレの確保に加え、家族の人数や生活環境に合わせた備えが重要です。10月18日(日)に総合防災訓練を控えた今回の特集では、避難所の実際の様子と在宅避難のポイントを紹介します。

避難所ってどんなところ？

避難所は、災害によって自宅で生活ができなくなった人が、仮設住宅の整備や自宅の復旧が進むまでの間、生活を送るための場所です。

避難所では、食料や水、毛布、仕切りなど生活に必要な最低限の物資のほか、生活再建に関する情報の提供など、被災した人の暮らしを支える拠点となります。一方、子供から高齢者まで様々な人が集まり、限られたスペースで共同生活を送ります。そのため、感染症対策やプライバシーの確保、生活のルールづくりなど、安心して過ごすための工夫や配慮が欠かせません。

避難所は、地域の自主防災組織が中心となり、市や施設管理者、そして避難者一人ひとりが協力して運営することが求められます。避難所の特徴を知ることが、災害時に自分や家族が過ごす環境を整えるための大切な一歩です。では、実際に地域ではどのように避難所の準備が進められているのでしょうか。



避難所・防災倉庫にあるモノ・ないモノ

避難所や防災倉庫には、災害時に役立つ多くの備蓄品が用意されています。何が備えられているかを知り、使い方をあらかじめ確認しておくことが大切です。ここでは、備蓄品の一部を紹介します。詳細は、市ホームページをご覧ください。



断水などでトイレが使えないときに使用する簡易トイレ。排せつ物を凝固剤で固め、衛生的に保管・処理できます。



パーティションは避難スペースを仕切り、周囲からの視線を遮ることで、プライバシーを確保します。



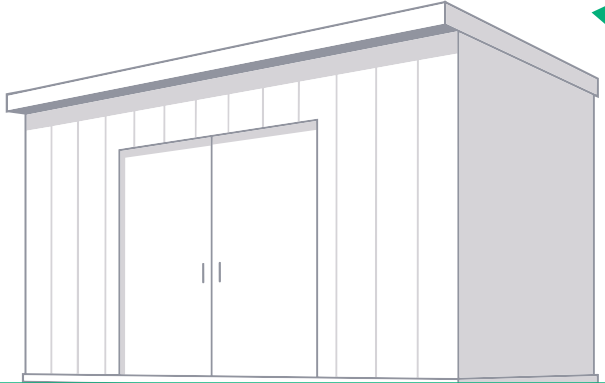
ダンボールベッド。床からの冷えや硬さをやわらげ、避難所での生活を支えます。

備蓄品のホントのところ

避難所に備蓄されている物資は、災害発生直後の生活を支えるための「初動用」が中心です。種類や量は避難所ごとに異なり、すべての避難者に十分な量が行き渡るわけではありません。災害時に安心して過ごすためには、家庭での備えが欠かせません。



医療品は種類が多く、個々の症状に対応できないため、常備薬・処方薬・医療用の個別用品は備蓄がありません。





**ホントに大事！
覚えておきたい携帯トイレの使い方**

災害時には水道が止まり、トイレが使えなくなることがあります。そんなときに役立つのが「携帯トイレ」です。

袋状の処理袋を便座やバケツにセットし、排せつ後は凝固剤で固めて密封することで、衛生的に処理できます。臭いや感染症の拡大を防ぐためにも、正しい使い方を知っておくことが大切です。

ただし、製品によって構造や処理方法が異なるため、事前に説明書を確認しておきましょう。

長期の断水時には家庭での備えが欠かせません。一人あたり1日5回程度を目安に、7日分を準備しておくとう安心です。

携帯トイレは「命を守る衛生の備え」。水がなくても清潔を保つための必需品として、家庭でも備えておきましょう。

在宅避難力 チェック CHECK

もし、明日ライフラインが止まったら —あなたの家は在宅避難できますか？—



自宅や周辺の安全、生活に必要な備蓄などをチェックして、在宅避難に必要な備えができていないか確認してみましょう。

トイレ

- ☐ 携帯トイレ・簡易トイレを備えている
- ☐ 家族の人数に応じた数を確保している
- ☐ トイレが使えなくなった際の対応を知っている

水・食料・薬

- ☐ 飲料水・食料を7日以上備蓄している
- ☐ 調理せず食べられる食品がある
- ☐ カセットコンロなど調理手段がある
- ☐ 家族に合わせた食品・薬を備えている

電気・情報

- ☐ モバイルバッテリーを備えている
- ☐ 懐中電灯・ランタンがある
- ☐ ラジオなど情報収集手段がある
- ☐ 災害時の情報入手先を知っている

住まい・家族

- ☐ 家具の転倒・落下防止対策をしている
- ☐ 自宅周辺の危険箇所を知っている
- ☐ 家族の安否確認方法・集合場所を決めている
- ☐ 配慮が必要な家族の支援方法を決めている



在宅避難、という選択肢

災害時、避難所へ行くことだけが避難ではありません。自宅が安全であれば住み慣れた環境で生活を続ける「在宅避難」という方法を選択することがあります。在宅避難は、避難所の混雑を避けられるほか、プライバシーや生活リズムを保てるため、避難所と比べて心身への負担を減らすことができる利点があります。ただし、在宅避難を選ぶためにはいくつかの条件を満たす必要があります。まず、自宅が損傷していないこと、周辺の建物倒壊や土砂災害などの危険がないことを確認することが重要です。

沼津市防災ポータルサイトに掲載されているハザードマップで、自宅周辺が液化や津波浸水の危険がないか事前に把握しておくことや、日頃から住宅の耐震化を進めたり、家具が倒れないように固定しておくことも在宅避難の大切な準備の一つです。

まずは「自宅が安全か」 確認しましょう

- ・建物に大きな損傷がないか
- ・浸水や土砂災害の危険はないか
- ・7日分程度の食料を備えている
- ・ライフラインの状況を確認



市の災害情報がひと目でわかる！ 沼津市防災ポータルサイト



- 緊急情報を確認
市が発令する避難情報などを確認できます。
- 通行規制情報を確認
道路の通行規制・解除情報を地図上で確認できます。
- 災害時のリスクと開設避難所を確認
避難指示などの対象地区を警戒レベルの色で地図上に表示。開設避難所の位置も確認できます。
- ハザードマップを確認
各種ハザードマップの確認ができます。



また、電気・水道・ガスなどのライフラインがどの程度使えるか、トイレや食料の確保が可能かといった生活環境も判断材料になります。これらを総合的に見て、安全に生活を続けられるかどうか判断する必要があります。

さらに、水や食料、携帯トイレ、照明、充電器など、家庭での備えが欠かせません。災害時は物資の支援がすぐに行き届くとは限らない分、自助の力による備えが重要となります。

自分の暮らしを守る力を育てよう

災害はいつ起こるか分からず、私たちの日常のすぐそばにあります。避難所の仕組みや在宅避難という選択肢を知ることは、自分や家族を守るための「心の備え」につながります。避難所には多くの人が集まり、限られた物資や人員の中で運営が行われます。そこに頼るだけではなく、まず自分の生活をどう守るか考えることが大切です。

自宅が安全であれば、住み慣れた環境で過ごす在宅避難を選ぶこともできます。建物の状態、周辺の危険性、ライフラインの状況を確認し、ハザードマップで地域のリスクを把握することは、普段の生活を見直すきっかけにもなります。「自分の家は本当に安全だろうか」「必要なものはそろっているだろうか」と問い直すことが、災害への強さにつながります。

また、断水時に欠かせない携帯トイレや水・食料の備蓄は、いざという時に自分たちの生活を守る「自助の力」そのものです。備えは特別なことではなく、日常の延長にあります。

10月18日(日)に総合防災訓練を実施します。この機会に実際の訓練に参加し、日頃の備えや災害時の行動を確かめてみませんか。

問 危機管理課
☎0555-934-4803

お知らせ

ごみを減らして、未来を守ろう 10月は3R推進月間です

10月は3R推進月間です。ごみを減らし、繰り返し使い、資源として再利用する「3R」。身近な暮らしの中でできることから始め、環境にやさしい行動を実践してみませんか。

無駄なごみを出さない (Reduce)

- ・不要なものをもらわないようにしましょう
- ・マイバッグ、マイボトル、マイ箸等を使いましょう
- ・簡易包装の製品を選びましょう
- ・ばら売りや量り売りを利用しましょう
- ・手入れや修理をしながら大切に使いましょう

資源として再び利用する (Recycle)

- ・資源ごみを分別して排出しましょう
- ・リサイクル製品を利用しましょう



何回も使う (Reuse)

- ・リターナル容器（ビール瓶のように販売店で回収し、専門業者で洗って使用する容器）のものを選びましょう
 - ・詰替容器に入った製品を選びましょう
 - ・不用になったおもちゃや衣類等は、必要とする人に譲りましょう
 - ・沼津市と連携協定を締結している「おいくら」や沼津市「メルカリ Shops」、お近くのリユースショップなどを利用し、不用品を再使用しましょう
- ※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 クリーンセンター ☎ 055-933-0711



ホームページ

お知らせ

今日からできる、食品ロス削減習慣 10月は食品ロス削減月間です

もったいないを減らすことは、身近にできるエコ活動のひとつです。10月の食品ロス削減月間をきっかけに、買い物や料理、食べ残しなど、毎日の暮らしを見直してみませんか。

■ 3つの「ない」

- ① 買いすぎない
買い物前に在庫確認し、必要な分だけ買う
- ② 作りすぎない
体調や家族の予定などを考えて料理を作る
- ③ 食べ残さない
作った料理は早めに美味しく食べる

■ てまえどり ～スーパー等で～

買ってすぐ食べるなら、賞味（費）期限の近い商品を手前から取る。

- 30・10（さんまるいちまる）運動 ～宴会や会食時～
開始30分間＝席を立たずに料理を楽しむ
お開き前の10分間＝自分の席で再度料理を楽しみ食べきる

■ 外食のとき

- ・食品ロス削減に取り組むお店を選ぶ（すまいるしょっぶ等）
- ・食べられる量を注文する
- ・食べられなかったときは、お店と相談し持ち帰る検討を！（持ち帰りは自己責任で食中毒に注意）

■ フードドライブ

家庭で余っている食品を福祉施設等に提供します。市役所でも通年で実施し、8月と1月の強化月間は協力店にも回収箱を設置しています。
※ フードドライブの詳細は、社会福祉課（☎055-934-4863）にお問い合わせください。

■ 食材を無駄にしないレシピの活用

市民の皆さんから募集した、食品ロスを削減する、食べきり・使い切りアイデアレシピをクックパッド公式キッチンで紹介しています。
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。



問 クリーンセンター ☎ 055-933-0711



ホームページ

お知らせ

10月は浄化槽月間です

地域の水環境を守るためには、浄化槽の管理が大切です。正しく使用し、法定検査・保守点検・清掃を適切に行いましょう。

市公共下水道計画区域外では、合併処理浄化槽の設置に対する補助制度を利用できる場合があります。

なお、浄化槽の維持管理を行わない場合、勧告や命令の対象となることがあります。命令に違反すると、過料が科される場合があります。

◆ 法定検査

毎年1回、県の指定検査機関（（一財）静岡県生活科学検査センター ☎054-621-5030）に依頼してください。

◆ 保守点検

県に登録した保守点検業者に依頼し、定期的な点検・調整をしてください。

◆ 清掃

年に1回以上、市の許可を受けた清掃業者に依頼し、清掃してください。

問 クリーンセンター ☎ 055-933-0711

お知らせ

できることから始めよう！みんなで広げるエコ活動

環境を守るために、私たちができることは実は身近なところにあります。節電や省エネなど、できることからエコな暮らしを始めてみませんか。

照明器具をLED照明に取り替えよう

一般照明用蛍光灯は令和9年末までに製造や輸出入が禁止となります。LED照明は蛍光灯よりも長寿命で、消費電力も少なく省エネです。蛍光灯は計画的にLED照明に交換していきましょう。

エココツチャレンジ

ちょっとした気配りでできる節電やエコドライブなど、7日間のエコ生活にチャレンジしてエコのコツを身につけましょう。

時 令和9年2月28日(日)までの連続7日間

申 市ホームページまたは市役所8階環境政策課にあるチェックシートを直接、郵送、メールまたはファクスで

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ

募集

市内一斉クリーン週間 参加団体

道路や公園などに落ちているごみを、みんなで拾ってまちをきれいにしませんか。いつもの道や身近な場所を、気持ちよく過ごせるまちにする清掃活動です。気軽にご参加ください。

時 11月8日(日)～14日(土)

対 市内の事業所や団体

申 10月31日(土)までに、専用フォームまたは市ホームページにある所定の用紙に必要事項を明記して郵送、メールまたはファクスで（消印有効）

※ 拾い集めたごみは、希望により市で回収します。

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。



申 環境政策課 ☎ 055-934-4743



専用フォーム



ホームページ

時 時間 所 場所 対 対象 定 定員 ￥ 料金 持 持ち物
申 申込方法・期間・申込先 問 問い合わせ先



自信がもてる子育て講座（秋期）

時 ①10月29日(木)②11月5日(木)、10時～11時30分
所 サンウェルぬまづ大会議室
テーマ／①「デジタル社会を生き抜く子育てと親の学び」
②「今の時代の子育て 教育で一番大事なことは？」
講師／①鈴木保広さん（NTTドコモビジネスソリューションズ静岡支店）②親野智可等さん（教育評論家）
￥ 各100円
定 各80人（先着順）
申 10月8日(木)、8時30分から専用フォームで
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。
申 問 生涯学習課 ☎055-934-4870



秋の植物観察や竹細工を楽しもう！ ぬまづ環境教室

散策や竹細工体験を通じて山の自然環境や生物の多様性について学びましょう！

時 11月14日(土)、9時～11時30分
所 富士通(株)沼津事業所（宮本）
内容／生物多様性保全等の取組紹介、竹細工体験
対 市内に住むか通勤・通学する人（小学生以下は保護者同伴）
定 40人（先着順）
申 10月9日(金)、9時～26日(月)、17時に市ホームページにある専用フォームで
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。
申 問 環境政策課 ☎055-934-4741



沼津市×富士市連携 ランバイクチャレンジ！

年齢別に行う「レース」、練習や体験ができる「チャレンジ」、50mタイムトライアルの「チャレンジ50」などのコースにみんなで挑戦しよう！初心者限定ビギナーズレースも初開催！

時 10月24日(土)
所 県営愛鷹広域公園テニスコート
対 2～8歳の子供（保護者同伴）
※ 時間や参加料は、レースやコースによって異なります。
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
申 問 富士市サイクルステーション ☎0545-50-9770
問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4843



申 マークがないものは
直接会場へお越しください



外国と繋がる！ オンライン交流で「お菓子の家」作り

アメリカの姉妹都市カラマズー市の人々とオンラインで繋がり、お菓子の家作りに挑戦します！通訳ボランティアもいるので安心！外国を身近に感じてみませんか？

時 12月12日(土)、9時30分～11時
所 プラサヴェルデ401会議室
対 市内に住む小学校4年生～中学生
定 20人（先着順）
申 10月8日(木)、9時～23日(金)、17時に専用フォームで
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。
申 問 地域自治課 ☎055-934-4717



イングリッシュ デビュー ENGLISH DEBUT

音楽にあわせて体を動かしたり、クラフトを作ったり、親子で一緒に英語を楽しみましょう♪

と き	クラス	講 師	申込期限
10 / 28 (水)	①キッズ1 ②キッズ2	NUTS	10 / 9 (金)
11 / 7 (土)	①キッズ1 ②ベビー	バイリンガル ルマムズ	10 / 23 (金)
12 / 8 (火)	①キッズ1 ②キッズ2	NUTS	11 / 20 (金)
12 / 19 (土)	①ジュニア1 ②ジュニア2	バイリンガル ルマムズ	12 / 4 (金)

時 ①9時45分～10時30分②10時50分～11時35分
所 サンウェルぬまづ多目的ホール
対 ベビー＝まだ歩き始める前の子とその保護者
キッズ1＝概ね1～2歳のよちよち歩きの子とその保護者
キッズ2＝開催日時点で4歳未満の一人で歩ける子とその保護者
ジュニア1＝4歳～小学校1年生の子とその保護者
ジュニア2＝小学校2～4年生の子とその保護者
定 各25組（申込多数の場合は抽選）
￥ 1組（2人）100円（追加の参加者1人につきプラス30円）
申 市ホームページにある専用フォームまたは電話で
※ 子供が複数人いる場合は、年齢が上の子に合わせたクラスに申込んでください。
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。
申 問 生涯学習課 ☎055-934-4870



ホームページ

子育て



時 時間 所 場所 対 対象 定 定員 ￥ 料金 持 持ち物
申 申込方法・期間・申込先 問 問い合わせ先

ホームゲームに無料招待！ 東レアローズ静岡を応援しよう！

バレーボールのトップリーグ「大同生命 SV.LEAGUE」で戦う東レアローズ静岡が、ホームゲームに市民を無料招待します。ぜひ会場で選手たちを応援しましょう！

VS 信州松本トライデンツ
時 10月31日(土)・11月1日(日) 14時5分開場
所 このはなアリーナ（静岡市駿河区）
定 各日50組100人
VS 大阪ブルテオン
時 11月7日(土)・8日(日) 14時5分開場
所 香陵アリーナスポーツアリーナ
定 各日10組20人
※ 申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。
申 問 東レアローズ静岡 ☎055-989-2412
問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4843



ホームページ

愛鷹を青く染めよう！ アスクラロ沼津をみんなで応援しよう！

アスクラロ沼津ホームゲームのご案内

愛鷹広域公園多目的競技場で戦うアスクラロ沼津をみんなで応援しよう！スタジアムを青く染め、選手たちに熱い声援を届けましょう！

VS FCティアモ枚方
時 10月25日(日)、14時 キックオフ
VS FCマルヤス岡崎
時 11月1日(日)、14時 キックオフ
■いずれも
所 愛鷹広域公園多目的競技場
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
申 問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4843



ホームページ



©azul claro NUMAZU

スポーツ



仲間とつなぐ笑顔のラリー 市スポーツ祭ファミリーバドミントン大会

時 11月29日(日)、9時～17時
所 香陵アリーナスポーツアリーナ
対 市内に住むか通勤・通学する小学生以上の人で構成されたチーム
部門／一般の部、競技の部
チーム編成／3～6人
定 50チーム（先着順）
￥ 1チーム1,000円
申 10月10日(土)～31日(土)にホームページにある所定の用紙をメールで
申 問 沼津ファミリーバドミントン協会事務局 鈴木さん ☎090-4183-6568
問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4875



ホームページ

香陵アリーナの
スケジュールは
こちらから



沼津スペシャルマッチに市民無料招待！

11月1日(日)に行われるホームゲームでは、市民の皆さんを対象とした特別招待・優待試合を実施します！会場では、人気のスタジアムグルメ「アスルキッチン」や沼津市PRブースを出展予定！ぜひ、家族や友人と一緒に楽しんでください。

VS FCマルヤス岡崎
時 11月1日(日)、14時キックオフ
所 愛鷹広域公園多目的競技場
対 市内に住むか通学している人
特別招待／A自由席（芝生席）＝無料（先着1,500人）
特別優待／S自由席（スタンド席）＝通常2,500円を500円に割引
申 10月29日(木)までにホームページにある専用フォームで
※ 沼津駅北口発着のバスをご利用ください。
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
申 問 アスクラロスルガ(株) ☎055-929-8811
問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4843



ホームページ



時 時間 所 場所 対 対象 定 定員 料 料金 持 持ち物 申 申込方法・期間・申込先 問 問い合わせ先
申 マークがないものは直接会場へお越しください



市立沼津高等学校・中部部 オープンスクール、学校説明会

■ オープンスクール

時 10月17日(土)、8時45分～16時30分

授業見学＝8時45分～14時10分

部活動見学＝14時40分～16時30分

■ 中部部の保護者説明会

時 10月17日(土)・26日(月)、13時30分～14時30分

申 前日までにホームページにある専用フォームで

■ 高校の学校説明会

時 10月31日(土)、11月28日(土)、10時～12時

申 問 市立沼津高等学校中部部 ☎055-924-8000

問 市立沼津高等学校 ☎055-921-0805



ホームページ



市の育英奨学生募集

対 保護者が市内に住み、令和9年4月に高校等に入学予定で、学業成績が優れ、学資の援助を必要としている人
給与額／入学準備金7万円（返済は不要）

定 20人（奨学生選考委員会で選考）

申 12月25日(金)までに必要書類を直接、郵送または学校経由で
※ 奨学生願書と奨学生推薦調書は、市ホームページからダウンロードでき、各中学校または市役所7階学校施設課で配布しています。

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。

申 問 学校施設課 〒410-8601 沼津市役所
☎055-934-4805



ホームページ



親子が抱える様々な悩みの解決へ 教育相談のご案内

■ 面接相談

カウンセリング、心理療法、遊戯療法などを通して相談者自らが進むべき方向を見出していくことを援助しています。まずは、電話で青少年教育センターへご連絡ください。相談員が相談の概要を伺います。

時 平日、9時～17時

申 問 青少年教育センター ☎055-951-3440

■ やまびこ電話相談（☎055-951-7330）

青少年に関する様々な問題や悩みについて、電話相談を随時受け付けています。匿名でも相談できます。

時 平日、10時～19時



令和9年度小・中学校新入生の指定校 変更（通学上の安全確保）申請受付

住所に基づく指定校に隣接している学校への通学を希望できます。今年度最終の受付となりますので、希望する人は忘れずに申請してください。

申 11月6日(金)までに専用フォームまたは市ホームページにある申請書を郵送（必着）
※ 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。

申 問 学校教育課 〒410-8601 沼津市役所
☎055-934-4808



専用フォーム



ホームページ



青少年教育センター 公開講座「そよかぜ」

「子どもの心のSOSに気づき、安心につなげるためにできること」をテーマに、今日からできる子育てに役立つ情報をお届けします！

時 11月11日(水)、10時～11時30分

所 青少年教育センター第2・3会議室
講師／林彩子さん（臨床心理士）

対 子供を持つ保護者

定 30人（先着順）

申 10月8日(木)～11月9日(月)に専用フォームまたは電話で

申 問 青少年教育センター ☎055-951-3440



専用フォーム



10月は里親月間です

里親とは、経済的困窮や虐待、親の行方不明など、様々な事情によって家庭での養育が受けられなくなった子供たちを県知事の認定を受けて、自分の家庭に迎え入れ、あたたかい愛情と正しい理解をもって養育する人のことです。

■ 里親についての相談会

時 10月31日(土)、10時～14時

所 保健センター第2・3会議室

対 里親希望の人、関心のある人

問 静岡県東部里親会 村木さん ☎090-6074-7484

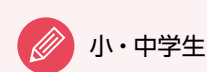
問 こども家庭センター ☎055-951-1212



乳幼児



未就学児



小・中学生



子育て



アーバンスポーツ体験イベント

BMXやスケートボードなどのアーバンスポーツ体験会を行います。初心者でも大歓迎！アーバンスポーツならではの爽快感や楽しさを味わおう！

時 11月28日(土)、10時～12時（雨天の場合は12月5日(土)に延期）

所 ストリートスポーツパーク（杉崎町）

対 平面で安全に自転車に乗れる小学生

定 10人程度（申込多数の場合は抽選）

申 10月16日(金)、17時までに市ホームページにある専用フォームで

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。

申 問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4843



ホームページ



パパとキッズのわくわくクッキング & ママのゆったり運動教室

親子で楽しみながらクリスマスメニューのお弁当作りに挑戦！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。

時 12月19日(土)、10時～12時15分

所 保健センター調理実習室・保健指導室

対 小学校1～4年生とその保護者

料 1人350円（材料費）

定 12組（申込多数の場合は抽選）

申 10月13日(火)～30日(金)、17時に専用フォームで
※ 詳細は、お問い合わせください。

申 問 健康づくり課 ☎055-951-3480



専用フォーム



令和8年度第2回 ゆめとびら体験塾参加者募集

普段は経験できない自然体験型の学習を楽しみましょう！

時 11月28日(土)、8時15分～29日(日)、13時

所 ゆめとびら舟山（戸田）他

対 市内に住むか通学する小学校4～6年生

料 4,000円（食費、保険料等）

定 30人（申込多数の場合は抽選）

申 10月30日(金)、17時までに専用フォームまたは市ホームページにある申込書をメールまたはファクスで

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。

申 問 生涯学習課 ☎055-934-4871



専用フォーム



ホームページ



話題のスポーツに挑戦！ 球技大会参加者募集

友達と一緒に、初心者でも楽しめるピックルボールにチャレンジしてみませんか？

時 11月23日(祝)、8時30分から

所 香陵アリーナ多目的アリーナ

チーム編成／小学校4～6年生2～3人

申 10月31日(土)までにホームページにある専用フォームで

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

申 問 沼子連事務所（生涯学習課内） ☎055-934-4871



ホームページ



Welcome サンウェル ふれあい交流室親子イベント

時 10月31日(土)

時 間	内 容	定員（先着順）
① 10:00～11:00	マタニティ講座マタニティヨガ	8組
② 10:00～10:45	赤ちゃんDAY バランスボール	15組
③ 10:00～10:30	親子英語Little Cocoons	10組
④ 11:00～11:30		10組

所 サンウェルぬまづ①②ふれあい交流室③④健康増進ルーム

対 ①医師から運動を禁止されていない安定期の妊婦（家族での参加も可）②生後2カ月～1歳未満の赤ちゃんとその保護者③0歳～幼児④小学生

申 10月8日(木)、9時30分からホームページにある専用フォームで

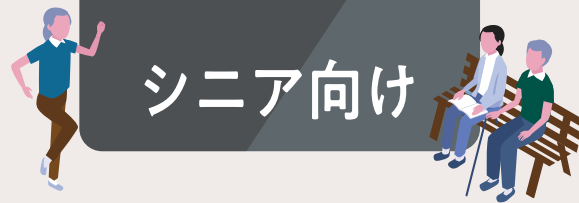
※ 申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。

申 問 サンウェルぬまづふれあい交流室 ☎055-922-1501



ホームページ





シニア向け

お知らせ

沼津市シルバー人材センター からのお知らせ

■ 新規会員募集

シルバー人材センターでは、働く意欲のある高齢者の就業を支援しています。シルバー人材センターに入会し、皆さんの経験や能力を地域づくりに活かしてみませんか。

対 市内に住む概ね60歳以上で健康な人
申 電話またはホームページで申し込み後、個人面談

■ 高齢者にふさわしい仕事を引き受けます

家庭や事業所など高齢者でもできる軽易な仕事を引き受けます。料金等の詳細はお問い合わせください。内容／草刈り、草取り、植木の剪定、屋内外の清掃、家事援助、襖・障子の張替え、訪問理髪、筆耕、その他軽作業

申 電話、ファクスまたはメールで

◆ いずれも

※ 詳細は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

申問 沼津市シルバー人材センター
☎055-964-1153



ホームページ

募 集

シニアソフトボール大会 参加チーム

時 11月15日(日)、8時30分から
(雨天の場合は22日(日)に延期)

所 大岡公園内運動場、大岡南小学校運動場

対 監督・選手とも昭和52年4月1日以前に生まれた人で編成された小学校区単位のチーム（監督1人、選手20人以内）

申 10月14日(水)、17時までに市ホームページまたは市役所7階ウィズスポーツ課にある所定の用紙を直接、郵送またはメールで（必着）
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。

申問 沼津市スポーツ推進委員連絡協議会事務局（ウィズスポーツ課内）
☎055-934-4875



ホームページ



夕景

撮影者：たか



ぬまづ
フォトストック&ビューア

アクティブウォーキング＆ ながら運動＜牛臥山公園＞

特別な道具は不要！普段の散歩や生活し“ながら”気軽に取り入れられる運動を実践します。

時 11月19日(木)、9時30分～12時
所 牛臥山公園

対 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

定 30人（申込多数の場合は抽選）
申 10月23日(金)、21時までに専用フォームまたは電話で

申問 香陵アリーナ
☎055-928-5231
問 長寿福祉課 ☎055-934-4835



専用フォーム

ニュースポーツを楽しもう！

ボッチャとファミリーバドミントンを一緒に楽しみましょう！

時 11月11日(水)、10時～12時
所 香陵アリーナ多目的アリーナ

対 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

定 30人（申込多数の場合は抽選）
申 10月23日(金)、21時までに専用フォームまたは電話で

申問 香陵アリーナ
☎055-928-5231
問 長寿福祉課 ☎055-934-4835



専用フォーム

シニア向けクラフト教室

フェルト製のお家にクリスマスの装飾をして、オリジナルのクリスマスハウスを作ります。

時 11月30日(月)、10時～12時
所 香陵アリーナ多目的室

対 市内に住む65歳以上の人
定 20人（申込多数の場合は抽選）

申 11月13日(金)、21時までに専用フォームまたは電話で
申問 香陵アリーナ
☎055-928-5231

問 長寿福祉課 ☎055-934-4835



専用フォーム

スマホで楽しく脳トレ講座

スマートフォンを使って楽しく脳を活性化してみませんか。

と き (全3回)	時間
1期 11/11(水)・18(水)・25(水)	10:00～11:15
2期 11/19(木)、12/3(木)・10(木)	10:00～11:15

所 1期＝千本プラザ大会議室
2期＝サンウェルぬまづ大会議室
対 市内に住む65歳以上の人
定 各15人（申込多数の場合は抽選）
申 10月23日(金)、17時までに電話で
申問 ルネサンス・トーア沼津（火～金曜日、11時～17時）
☎055-952-2233

問 長寿福祉課 ☎055-934-4835



わくわく！脳が喜ぶ リズム体操教室

筋力トレーニング×リズム体操で脳を活性化！座った状態で気軽にできる運動教室です。

時 11月6日～27日の毎週金曜日、10時～11時15分（全4回）

所 静浦地区センター
対 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

定 30人（申込多数の場合は抽選）
申 10月23日(金)、21時までに専用フォームまたは電話で

申問 香陵アリーナ
☎055-928-5231
問 長寿福祉課 ☎055-934-4835



専用フォーム

体操講習会

ストレッチと筋力トレーニングで腰痛を予防し、元気に動ける身体づくりを目指します。

時 11月24日(火)、9時30分～11時
所 千本プラザ軽運動室

講師／小泉敏枝さん（ウエルネスマネージャー）

対 市内に住む60歳以上の人
定 15人（先着順）
申 10月20日(火)、9時から電話で
☎055-964-1153

そば打ち講座

そば打ちの基本を学びながら、手作りの楽しさを体験してみませんか。初心者も参加できます。

講師の指導を受けながら、そば打ちの工程を楽しく学びましょう。

時 11月6日～12月11日の金曜日、13時30分～16時30分（全6回）

所 高齢者就業センター交流スペース桜（千本プラザ内）他

対 市内に住む概ね55歳以上でそば打ち未経験の人

定 12人（先着順）
￥ 3,000円（材料費）
申 10月21日(水)、9時～23日(金)、17時に電話で

申問 沼津市シルバー人材センター
☎055-964-1153



講座・教室

シニア向けパソコン中級講習会

ワード・エクセルの基本や生活に役立つ応用まで、実際にパソコンを操作しながら学んでみませんか。

時 11月10日(火)～12日(水)、9時～16時（全3回）

所 高齢者就業センター研修ルーム海（千本プラザ内）

対 市内に住む60歳以上でローマ字入力ができる人

定 16人（申込多数の場合は抽選）
申 10月1日(木)、9時～15日(木)、16時に電話で

※ 過去に受講した人は参加できません。

申問 高齢者就業センター（沼津市シルバー人材センター内）
☎055-964-1153

認知症予防の教室

■ 認知症予防地域講演会と体操

時 11月21日(土)、14時～16時15分
所 静浦地区センター

内容／①大山一孝医師（大山クリニック）による認知症の基礎知識と予防のための生活習慣②リハビリ専門職による脳を活性化するための体操

定 40人（先着順）
申 10月13日(火)、9時から電話で
申問 長寿福祉課 ☎055-934-4835

■ 認知症ケア向上教室～あなたに合った脳と体の元気づくり～

認知症予防のための運動や脳トレ、認知症患者に対してのケア等を学びます。

時 11月19日(木)・26日(木)、12月3日(木)、14時～16時（全3回）

所 静浦地区センター

対 市内に住む医師から運動を禁止されていない人（認知症の人も参加可）

定 20人（先着順）
申 10月13日(火)～30日(金)に電話で
申問 県健康福祉交流プラザ（シンコースポーツ棟）（9時～20時）
☎055-973-7000

問 長寿福祉課 ☎055-934-4835

明治史料館「昭和100年」企画展「沼津、青い春。」

終戦後、沼津は復興から高度経済成長へ。繁栄の陰に潜む課題と向き合い、夢と熱気で駆け抜けた激動の40年を紹介します。

時 10月31日(土)～令和9年1月31日(日)
所 展示室

■ ギャラリートーク

明治史料館職員が展示を解説します。

時 ①11月14日(土)②12月12日(土)
③1月9日(土)、11時～11時40分

所 展示室

定 各10人程度 (先着順)

申 ①11月7日(土)②12月5日(土)③12月19日(土)、9時から電話で

※ 企画展とギャラリートークは、観覧料(大人200円、小・中学生100円、市内の小・中学生は無料)が必要です。

■ 歴史講演会『豊かさ』とは何だったのか? ～沼津の戦後復興から高度経済成長～

時 12月12日(土)、14時～16時

所 講座室

講師／荒川章二さん(国立歴史民俗博物館名誉教授)

定 50人 (先着順)

申 10月31日(土)、9時から電話、メールまたは専用フォームで

◆ いずれも

休館日／月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日、毎月最終平日、年末年始、展示替え期間(10月19日(月)～30日(金))

申 問 明治史料館 ☎055-923-3335
✉cul-meiji@city.numazu.lg.jp

高専祭にX-Tech NUMAZUが出展します!

沼津工業高等専門学校の「第61回高専祭」に沼津版スマートシティ「X-Tech NUMAZU」のブースを出展します。

時 11月7日(土)・8日(日)、10時～16時
所 沼津高専講義棟3階(大岡)

内容／X-Tech NUMAZUの各部会
の取組紹介、体験ブース

※ 公共交通機関またはシャトルバスをご利用ください。

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
問 政策企画課 ☎055-934-4704

国際交流フェア

地域に暮らす外国人と日本人が交流し、多様な文化に触れられるイベントです。世界各国や日本の文化の展示・体験や料理・小物等の販売のほか、民族舞踊等のステージイベントも行います。

時 11月15日(日)、10時～14時30分

所 プラサヴェルデコンベンションホールA-1

問 地域自治課 ☎055-934-4717

秋の金冠山ハイキング

秋の自然に囲まれながら、富士山と駿河湾の眺望が素晴らしい金冠山の山頂を目指します。

時 10月31日(土)、9時30分～15時(雨天中止)

集合／9時10分～9時30分に市民の森工作室前(西浦河内)

対 小学生以上の人(小・中学生は保護者同伴)

定 20人(申込多数の場合は抽選)

¥ 100円(保険料他)

申 10月22日(木)までに専

用フォームで

※ 詳細は、専用フォームをご覧ください。

申 問 緑地公園課 ☎055-934-4795

茶畑で山カフェを開催します

茶畑と駿河湾を一望できる絶景の日本茶カフェで沼津茶と茶菓子を楽しめます。

時 11月14日(土)、10時、11時30分、14時(雨天中止)

所 浮島地区の茶畑

定 各20人(申込多数の場合は抽選)

申 10月23日(金)、17時までに市ホー

ムページにある専用フォームで

※ 詳細は、市ホームペー

ジをご覧ください。

※ ペットの同伴はできません。

申 問 沼津市茶業振興協議会(農林農地課内) ☎055-934-4751



岡部稔 improvisations

■ 展示

「色とカタチ」の表現を追求した抽象写真と、1本の針金で描く「ワイヤースケッチ」を展示します。

時 10月10日(土)～12月20日(日)、10時～17時(入館は16時30分まで)(月曜日、祝日の翌日は休館)

■ ワークショップ

針金を使った立体造形を作ります。

時 10月24日(土)

午前の部＝11時～12時30分、
午後の部＝14時～15時30分

定 各6人(申込多数の場合は抽選)

申 10月17日(土)までにホームページにある専用フォームで

¥ 2,000円

■ ライブセッション

プロジェクターで作品を投影し、ギター演奏とセッションを行います。

時 12月5日(土)、15時～15時30分

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

申 問 モンミューゼ沼津 ☎055-952-8711

ご当地VTuberまつり2026 in 沼津

全国のご当地VTuberが沼津に大集合!ブース・ステージ・キッチンカーなど楽しいイベントが盛りだくさんです。

時 10月10日(土)、10時～16時

所 プラサヴェルデコンベンションホールA

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

問 沼津VTuberまつり実行委員会青木さん ☎090-4363-9081

問 地域自治課 ☎055-934-4807

2026 NICE にほんごスピーチコンテスト

外国人が、日頃感じていることなどを日本語で発表します。出場者の考えや主張を聴いてみませんか。

時 10月24日(土)、14時～16時30分

所 市立図書館視聴覚ホール

問 沼津国際交流協会事務局(地域自治課内) ☎055-934-4717

ふしぎとわくわくがいっぱい!かがく絵本

科学絵本「かがくのとも」や科学関連の本を展示し、自由にご覧いただけます。また、静岡県子ども読書アドバイザーおすすめ作品の紹介のほか、読み聞かせや科学遊びも楽しめます。

時 10月10日(土)～12日(祝)、10時～16時30分

所 市立図書館第3講座室

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

問 市立図書館 ☎055-952-1234

Welcome イベント「サンウェルハロウィン」

ハロウィンバスケット作り、ボッチャ、卓球等のコーナーを回るスタンプラリーに参加してお菓子をもらおう!ボランティア連絡協議会の活動発表会や、サンウェルぬまづ運営ボランティアの活動紹介展もあります。

時 10月31日(土)、10時～12時(受付は11時30分まで)

所 サンウェルぬまづ多目的ホール

定 150人(先着順)

申 10月8日(木)、10時から電話または専用フォームで

申 問 サンウェルぬまづ ☎055-922-2020

ぬまづ de つながるランチ会

沼津市へ移住した人や、移住者とながりたい人を対象とした気軽なランチ会です。

時 11月21日(土)、12時30分～14時
所 とりう(大手町)

定 20人(先着順)

申 10月9日(金)、9時から専用フォームで

※ 別途、昼食代がかかります。
※ 詳細は、お問い合わせください。

申 問 (株)BeNeez 沼住プロジェクト 小山さん ☎090-6469-4504

問 ぬまづプロモーション課 ☎055-934-4839

市立図書館 読書週間関連イベント

■ 講演会「北条・武田の抗争と沼津周辺の城跡」

北条氏と武田氏による抗争と沼津周辺の城跡との関わりを、静岡古城研究会会長の望月保宏さんがお話します。

時 11月3日(祝)、13時30分～15時
所 視聴覚ホール

定 150人(先着順)

申 10月8日(木)、9時30分から電話、専用フォー

ムまたは直接

※ 空きがあれば当日受付も可能です。

申 問 市立図書館 ☎055-952-1234

■ 企画展「城郭浪漫」～現存12天守から沼津の城～

「お城とは?」知れば知るほど奥深いお城の魅力と歴史をお楽しみください。

時 10月6日(火)～11月25日(水)、9時30分～19時(土・日曜日、祝日は17時まで)

所 展示ホール

休館日／月曜日(祝日は開館)、10月7日(水)、11月4日(水)

◆ いずれも

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

問 市立図書館 ☎055-952-1234

北方謙三講演会「旅の街角から」

「水滸伝」をはじめ、多くの歴史小説を手掛ける作家・北方謙三さんによる講演会です。

時 11月8日(日)、15時～16時30分

所 市立図書館視聴覚ホール

対 高校生以上の人

定 100人(先着順)

申 10月9日(金)、9時から専用フォームで

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

申 問 市立図書館 ☎055-952-1234

イベント

カキンツハルカ LIVE TOUR 2027 -AGAIN-

ドラマや映画、舞台、バラエティなど幅広く活躍する柿澤勇人・ウエンツ瑛士・木南晴夏による音楽ユニットの全国ツアーです。

時 令和9年2月7日(日)、開演17時

所 大ホール

¥ 8,000円(全席指定、未就学児入場不可)

チケット／10月14日(水)、10時から市民文化センターホームページ、各指定プレイガイド、13時から窓口で発売

問 市民文化センター ☎055-932-6111

市民文化センターのイベントカレンダーはこちらから

プラサヴェルデのイベントカレンダーはこちらから

芹沢光治良生誕130周年記念文学講演会

沼津市名誉市民の作家・芹沢光治良の生誕130周年を記念した講演会です。

時 11月22日(日)、13時30分～15時30分

所 市立図書館視聴覚ホール

内容／①講演「芹沢光治良と軽井沢～芹沢光治良と軽井沢ゆかりの作家たち～」②講師対談

講師／大藤敏行さん(軽井沢高原文庫館長)、鈴木吉維さん(芹沢光治良研究者)

定 180人(先着順)

申 10月8日(木)、9時から電話または専用フォームで

申 問 芹沢光治良記念館 ☎055-932-0255



イベント

しずおか遺産×景観賞
スタンプラリー

「しずおか遺産」の文化財や「景観賞」のスポットなど、県内120カ所以上を対象にしたデジタルスタンプラリーを開催します。5つ以上集めて応募すると抽選で30人に景品が当たります。

時 10月1日(木)～12月31日(木)

所 ディアナ号の錨いかり（戸田造船郷土資料博物館）、重要文化財松城家住宅、旧沼津御用邸苑地等

※ 県公式観光アプリ「TIPS」をダウンロードしたスマートフォンが必要です。

※ 詳細は、ホームページ  をご覧ください。

申問 しずおか遺産活用推進実行委員会事務局（県文化財課内）
☎054-221-2554

問 文化財センター ☎055-935-5010

第 21 回戸田深海魚まつり

戸田特産の深海魚を間近で観察してみませんか。展示後に購入もできます。

時 11月29日(日)

深海魚展示会=9時50分～10時30分
深海魚即売会=10時30分～12時

所 へだのすけ市場（戸田）

定 500人（先着順）

申 10月10日(土)からホームページにある専用フォームで

※ 戸田小中一貫学校に臨時駐車場を開設します。

申問 戸田観光協会 ☎0558-94-3115

問 水産海浜課 ☎055-934-4753



2026 第 17 回
ふく see ぬまづ福祉まつり

「福祉ってふつうのこと」をテーマに、福祉について知るイベントです。

時 10月12日(祝)、10時～15時

所 キラメッセぬまづ

内容／福祉活動の紹介や体験、福祉相談、物販・飲食ブース等

問 2026ふくseeぬまづ福祉まつり実行委員会（認定NPO法人mam内）
☎055-963-7806

問 障がい福祉課 ☎055-934-4830
FAX055-934-2631

チャリティーバザー

地域に福祉の心を広めることを目的としたチャリティーバザーです。

時 10月17日(土)、10時～12時

所 サンウェルぬまづ多目的ホール

内容／市民の皆さんから寄せられた物品、福祉施設・団体等による授産品の販売、ボランティアによるカフェコーナー、何でも相談会

※ バザーの売上金は、地域福祉活動や災害対策資金に活用されます。

問 沼津市社会福祉協議会
☎055-922-1500

問 福祉企画課 ☎055-934-4824

沼津牧水祭碑前祭・芝酒盛

千本松原をこよなく愛した、歌人若山牧水の功績を顕彰する催しです。

時 10月18日(日)、11時～14時30分

所 千本浜公園牧水歌碑前

※ 当日は、「中学生短歌コンクール」の表彰式も行います。

※ 雨天時は、若山牧水記念館で開催します。

問 若山牧水記念館 ☎055-962-0424

問 文化政策課 ☎055-934-2561



LOVE NUMAZU 2026
～未来へ繋ぐ、沼津の技と恵み～

沼津が誇る「伝統技能」を体験しながら楽しめるイベントです。

時 10月31日(土)、11月1日(日)、10時～16時

所 ららぽーと沼津2階ひかりの広場
吹き抜け東側

内容／手もみ茶体験、スプーン作り、重さ当てゲーム、パネル展示、就労情報案内等

※ 詳細は、ホームページ  をご覧ください。

問 産業政策課 ☎055-934-4744

■ 沼津高専サイエンスひろば～光とかがみのふしぎ～（同日開催）

時 11時～15時

内容／体験ブース（鏡オリジナルキーホルダー作り、鏡の不思議体験、水晶玉探し）、「沼津高専卒業生の声」などのパネル展示

※ 材料がなくなり次第終了となります。

問 沼津工業高等専門学校総務課研究支援係 ☎055-926-5727

問 産業政策課 ☎055-934-4744



第 22 回戸田さんさんまつり

美しい砂浜として有名な御浜岬公園で、戸田地区や旧友好市村の農産物や特産品を味わえるほか、お楽しみ企画も満載です。

時 11月1日(日)、9時～13時

所 御浜岬公園エントランス（戸田）

■ 農産物・特産品の販売

・戸田地区（へだトロはんぺん等）
・長野県原村（高原野菜等）
・埼玉県戸田市（からあげ・カレー等）
・山梨県忍野村（そば・ほうとう等）

■ その他

ガラガラ抽選会、ステージイベント

問 沼津市商工会戸田支所
☎0558-94-2224

問 観光戦略課 ☎055-934-4747

雄大グループ 40 周年
花火 & ドローンショー

地域の皆さんへの感謝を込めて、秋の夜空を彩る花火&ドローンショーを開催します。磯村勇斗さんらによるトークショーも予定しています。

時 11月1日(日)、17時～18時30分
（予備日は11月8日(日)）

所 狩野川河川敷（御成橋～あゆみ橋）

※ 詳細は、Instagram  をご覧ください。

問 雄大グループ(株)本社
☎055-931-1111

問 観光戦略課 ☎055-934-4747

合同就職面接会・企業説明会
「キャリア探索会」

市内に事業所がある企業約40社が参加し、企業の採用担当者と直接話をするができます。「富士山麓産学官金連携フォーラム」との同時開催です。

時 11月5日(木)、①12時～14時、
②14時～16時

所 キラメッセぬまづ多目的ホール2

内容／①就職面接会②企業説明会

対 市内企業への就職・転職を希望する人（②は中学生・高校生も参加可）

※ 詳細は、沼津しごと応援サイト「ぬまjob」  をご覧ください。

問 (株)東海道シグマ ☎0120-034-036

問 商工振興課 ☎055-934-4749

レッツゴー歯ッピーチェック日曜
健診会 & 生涯を通じた健康相談会

時 11月8日(日)、9時15分～11時45分

所 プラサヴェルデコンベンションホールA

内容／無料歯科健診・歯科口腔保健啓発コーナー、薬や健康の相談会、スタンプラリー等

対 市内に住む人

※ 個別の治療に関する相談はできません。

問 沼津市歯科医師会 ☎055-963-0425

問 健康づくり課（保健センター）
☎055-951-3480

お知らせ

11 月 2 日(月)は固定資産税・
都市計画税第 3 期の納期限です

期限までに納めましょう。

■ 市税納付の夜間相談窓口

時 10月29日(木)、17時15分～19時

所 市役所2階納税管理課

問 納税管理課 ☎055-934-4732

11 月 2 日(月)は国民健康保険料第 4 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

時 10月29日(木)、17時15分～19時

所 市役所1階国民健康保険課

問 国民健康保険課 ☎055-934-4727

水道料金納付の夜間相談窓口

時 10月27日(火)、17時15分～20時

所 水道部庁舎1階水道サービス課

問 水道サービス課 ☎055-934-4853

10月1日(木)から国民年金保険料の「育児免除制度」が始まります

国民年金第1号被保険者が1歳までの子供（実子・養子）を育てる場合、育児期間中の国民年金保険料の納付が免除される制度が始まります。

対 国民年金第1号被保険者で、1歳までの子供を育てている父母または養父母
免除期間／子供が生まれた月から1歳になる誕生日の前月分までの最大12カ月分

申 マイナンバーカードを持っている人はマイナポータルから電子申請ができます。また、年金事務所や市役所・各市民窓口事務所で申請できます。

※ 詳細は、お問い合わせいただくかホームページ  をご覧ください。

申問 市民課 ☎055-934-4724

固定資産課税台帳の閲覧（名寄帳の交付）が有料になります

10月1日(木)から、固定資産課税台帳の閲覧（名寄帳の交付）が有料になります。

¥ 所有者・年度毎に300円

問 資産税課 ☎055-934-4739

市斎場に関するお知らせ

斎場の一部改修に伴い、10月5日(月)～11月中旬（予定）は、空調設備が利用できません。また、10月～令和9年2月（予定）はトイレ・待合室の一部が利用できなくなります。期間中は、仮設トイレの設置を行うなど、利用者の皆さんにご不便のないよう努めますので、ご理解とご協力をお願いします。

※ 火葬業務は音や振動等に配慮したうえで継続します。

問 市民課 ☎055-934-4720

外国人のための総合生活相談会

生活に困りごとがある外国人の相談に応じます。

時 10月18日(日)、13時30分～16時
（受付は13時～15時30分）

所 サンウェルぬまづ中会議室他

内容／法律問題、労働問題、入管手続、国際結婚等の相談、行政業務案内

対 外国人及びその関係者

相談員／行政書士、弁護士、社会保険労務士

通訳体制／英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、その他テレビ通訳による対応あり

申 10月16日(金)、17時までに直接または電話で

※ 相談に関する資料を持参してください。

※ 日本人も参加できます。

※ 空き状況により、当日の受付も可能です。

申問 地域自治課
☎055-934-4717

千本プラザ切り絵教室

1枚の紙から動物や植物などを切り抜き、はがきサイズの作品を作ります。初心者でも楽しめます。

時 11月21日(出)、10時～12時

所 大会議室

対 市内に住むか通勤・通学する小学生以上の人（小学生は保護者同伴）

定 10人（申込多数の場合は抽選）

申 11月5日(休)、17時までに専用フォームで

申 問 千本プラザ

☎055-962-3313



専用フォーム

手話を通じて共生社会を考えるセミナー

ろう者の俳優として活躍する忍足亜希子さんによる講演会です。「聞こえないこと」への理解を深め、手話を通じて互いに理解し尊重し合える共生社会について考えてみませんか。

時 11月8日(日)、13時30分～15時

所 サンウェルぬまづ多目的ホール

定 300人（先着順）

申 10月8日(休)、9時～11月6日(金)、12時に専用フォームで

申 問 障がい福祉課

☎055-934-4830

FAX055-934-2631



専用フォーム

やさしい精神保健福祉ボランティア養成講座

こころの病気や精神障がいのある人への理解を深め、制度や接し方を学びます。当事者やボランティア団体の話を聞きながら、私たちにできることを一緒に考えてみませんか。

時 11月14日(出)、10時～12時

所 サンウェルぬまづ可動間仕切り会議室

定 20人（先着順）

申 10月9日(金)から電話ま

たは専用フォームで

申 問 沼津市社会福祉協議会

☎055-922-1500

問 福祉企画課 ☎055-934-4824



専用フォーム

市民の森キノコ教室～森づくり県民大作戦～

野生キノコの観察とヒラタケの植菌作業を行う教室を実施します。

時 10月24日(出)、10時～15時（雨天中止）

所 市民の森（西浦河内）講師／池ヶ谷のり子さん（静岡木の子の会）他

対 小学生以上の人（小・中学生は18歳以上の人と同伴）

定 30人程度（申込多数の場合は抽選）

持 飲み物、昼食、雨具、ゴム製またはラバー付きの作業用手袋（布製の軍手不可）

申 10月14日(水)までに専用フォーム、メールまたは教室名、参加者全員の住所、氏名、年齢（学年）、当日連絡が取れる電話番号を明記して往復はがきで（必着）

※ 汚れてもよい服装でお越しください。

※ 植菌したホダ木は持ち帰れます。

申 問 緑地公園課

〒410-8601 沼津市役所

☎055-934-4795

✉ryokuti@city.numazu.lg.jp

問 県東部農林事務所 森林整備課

☎055-920-2170



専用フォーム

くらしのセミナー 学校・家庭・地域で育てる消費者力～イマドキの子どもを守るヒント～

消費者教育への理解を深め、子供たちを消費者トラブルから守るためのセミナーです。

時 11月13日(金)、19時～20時30分

所 片浜地区センター大会議室
内容／小・中学校で学ぶ消費者教育、子供の消費トラブル実例

定 40人（先着順）

申 10月16日(金)、8時30分から電話または市ホームページにある専用フォームで

申 問 消費生活センター

☎055-934-4841



ホームページ

花壇づくりワークショップ

時 ①10月30日(金)②11月20日(金)、14時～16時（全2回）

所 あげつち会館（上土町）

内容／①花壇のデザインを学ぶ

②花壇の植え替えの実践

講師／設楽和男さん（グリーンアドバイザー）

対 市内に住むか通勤・通学する人

定 20人（申込多数の場合は抽選）

申 10月19日(月)までに専用フォームで

申 問 緑地公園課 ☎055-934-4795



専用フォーム

サンウェルぬまづの講座

■ 夜のリズムボクシング講座

音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか。ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動でストレス発散や運動不足解消にもおすすめです。

時 11月13日(金)・20日(金)、19時～20時（全2回）

所 多目的ホール

講師／細谷悦代さん（フィットネスインストラクター）

対 医師から運動を禁止されていない人

定 30人（申込多数の場合は抽選）

申 10月8日(休)～22日(休)に専用フォームで

■ おめでたい！「押絵講座」

押絵で素敵なお正月飾りを作りませんか。古着やちりめんなどを使って松やだるまなどを押絵にして色紙に貼って仕上げます。

時 11月6日(金)・13日(金)・20日(金)、13時30分～15時（全3回）

所 可動間仕切り会議室

講師／海野幸子さん

定 20人（先着順）

¥ 800円（材料費）

申 10月9日(金)、10時～

30日(金)、17時に電話

または専用フォームで

◆ いずれも

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

申 問 サンウェルぬまづ ☎055-922-2020



専用フォーム



ホームページ

職場のトラブルでお悩みではありませんか？

県東部県民生活センターでは、賃金未払いや解雇などの職場のトラブルについての労働相談を受け付けています。また、弁護士相談や県労働委員会のあっせん制度も案内しています。当事者が互いに合意できるよう、あっせん員が間に入って解決のお手伝いをします。秘密は厳守されます。

時 月～金曜日、9時～12時、13時～16時

所 県東部県民生活センター（大手町）※ 詳細は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

問 県東部県民生活センター

☎055-951-9144

問 市民相談センター

☎055-934-4700



ホームページ

学び・カルチャー

ハロウィーン寄せ植え教室

ハロウィーンを彩る華やかで個性的な寄せ植えを作ってみませんか。

時 10月18日(日)、①10時30分～12時②14時～15時30分

所 千本プラザ多目的ホール
講師／濱島義美さん（グリーンアドバイザー）

対 市内に住むか通勤・通学する人

定 各25人（申込多数の場合は抽選）

¥ 2,000円（材料費）

持 花ばさみ、薄手のビニール手袋

申 10月12日(日)までに専用フォームで

申 問 沼津市緑化推進協議会事務局（緑地公園課内）

☎055-934-4795



専用フォーム



相続・何でも無料相談会

税理士と司法書士が相談に応じます。

時 11月3日(祝)、13時30分～16時30分（1組30分程度）

所 沼津労政会館（高島本町）

相談内容／相続税の申告方法、生前贈与、遺言の書き方他

定 25組（先着順）

申 10月19日(月)～30日(金)に電話で（土・日曜日を除く）

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

申 問 静岡県司法書士会事務局

☎054-289-3700

問 市民相談センター ☎055-934-4700



ホームページ

自筆証書遺言書保管制度等に関する説明会

法務局が自筆遺言書を保管する「自筆証書遺言書保管制度」と、「相続登記の義務化」について説明します。遺言書作成体験会も開催します。

時 ①10月27日(火)、15時～17時

②12月17日(木)、10時～12時

③令和9年2月19日(金)、10時～12時

所 静岡地方法務局沼津支局（杉崎町）他

申 電話で

※ ウェブ会議システムで中継します。自宅からも視聴できます（要申込）。

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

申 問 静岡地方法務局沼津支局（音声案内8番）☎055-923-1201

問 市民相談センター ☎055-934-4700



ホームページ

不動産の無料相談会

時 11月18日(水)、13時30分～16時

所 プラサヴェルデ402会議室

内容／不動産に関する相談全般
相談員／弁護士、司法書士、税理士、不動産協会会員

定 20人（先着順）

申 10月8日(木)、10時から電話で

申 問 （公社）全日本不動産協会静岡県本部

☎054-285-1208

問 開発指導課 ☎055-934-4761

お知らせ

11月から公共下水道を使用できる地域がひろがります

次の各地域の一部で公共下水道が使用できるようになりますので、対象地域の皆さんは、早期の接続をお願いします。

地区	対象地域（一部）
第五	三枚橋、大岡（竹ノ岬）、西沢田
大岡	大岡（平和郷、駅前町）
門池	岡宮
金岡	東熊堂
片浜	大諏訪、松長

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 下水道整備課

☎055-934-4864



ホームページ

建物を取り壊した場合はご連絡ください

建物の一部または全部を取り壊した場合は、家屋課税台帳を修正し、翌年度から建物の税額が変更となります（建物の滅失により、土地の税額が上がる場合があります）。令和8年中に取り壊した場合は、12月28日(月)までにご連絡ください。

※ 法務局で建物の滅失登記が済んでいる場合は、連絡不要です。

問 資産税課 ☎055-934-4738

くらし・行政の困りごと相談所

専門家が秘密厳守・無料で相談に応じます。

時 10月29日(木)、13時～16時（受付は15時30分まで）

所 サンウェルぬまづ多目的ホール
相談員／弁護士、司法書士、税理士、社会保険労務士、行政相談委員等
相談内容／相続・年金・終活、不動産登記・供託、法律・税務・労務、住宅耐震、行政に関する相談等

申 10月19日(月)～28日(水)に電話で

※ 空き状況により、当日の受付も可能です。

申 問 総務省静岡行政監視行政相談センター

☎054-254-6451

問 市民相談センター ☎055-934-4700

沼津市退職教職員作品展

時 10月20日(火)～25日(日)、9時30分～16時30分
所 沼津教育会館（丸子町）
内容／絵画・書・園芸・陶芸・写真・文芸・手芸・工芸等の展示
※ 沼津西高校芸術科の協力による、生徒の作品展示もあります。
問 静岡県教職員互助組合沼津支部 ☎055-964-5500

あしたか芸術村 秋の陶芸祭

時 10月24日(土)・25日(日)、10時～15時（最終日は14時まで）
所 あしたか芸術村（足高）
内容／陶芸作品の展示・販売、陶芸体験
※ 陶芸体験（有料）は、当日会場で受け付けます（各日先着20人程度）。
問 あしたか芸術村 菅田さん ☎055-925-3365

行政書士無料相談会

時 10月26日(月)、10時～15時
所 プラサヴェルデ201小会議室
相談内容／農地法・都市計画法・建設業などの許認可、相続、外国人手続、成年後見他
問 静岡県行政書士会沼津支部 森光さん ☎055-941-6121

懐かしい吉田温泉公開日「川まち日和」

旧銭湯「吉田温泉」の建物を公開します。アート展示や小さな古本市「川まち日和」等も開催します。
時 11月7日(土)、10時～17時
所 吉田温泉（吉田町）
※ 詳細は、インスタグラムをご覧ください。
問 吉田温泉実行委員会 兼子さん ☎090-5496-2396



Instagram

消 防

救命講習会

指導員講習
時 11月14日(土)・15日(日)、9時～17時
所 田方中消防署（伊豆の国市白山堂）
内容／防災組織等の構成員や事業所の従業員に対し、心肺蘇生法、AEDの取扱を指導するための指導者育成講習
対 駿東伊豆消防本部管内に住むか通勤・通学する上級救命講習修了者
定 20人（先着順）
申 10月14日(火)、8時30分から電話で
普通救命講習Ⅲ
時 11月22日(日)、9時～12時
所 救急ワークステーション（市立病院敷地内）
内容／小児及び乳幼児に対する心肺蘇生法、AEDの取扱、止血法及び窒息の手当等
対 駿東伊豆消防本部管内に住むか通勤・通学する中学生以上の人
定 30人（先着順）
申 10月22日(木)、8時30分から電話で
◆ いずれも
申問 救急ワークステーション ☎055-921-9999

市民伝言板

石仏の里大平の史跡めぐりとウォーキング

大平の石仏や神社などの史跡を、約7km歩いて巡ります。
時 10月18日(日)、9時～12時
集合／大平地区センター
定 30人（先着順）
申 10月8日(木)から電話または住所、氏名、年齢を明記してファクスで
※ 雨天の場合は、大平地区センターで講話を行います。
申問 大平郷土史研究会（大平地区センター内） ☎FAX055-934-3980

地域包括支援センター運営協議会委員

任期／令和9年4月から3年間
応募資格／市内に住む18歳以上の人
公募人数／3人以内
選考方法／面接
応募方法／11月6日(金)までに履歴書を郵送（必着）
※ 地域密着型サービス等運営委員会委員を兼ねます。
申問 長寿福祉課 〒410-8601 沼津市役所 ☎055-934-4866

二十歳の集い参加者

令和9年の二十歳の集いは、平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの人を対象です。市内に住民登録のある対象者には、12月中旬に案内状を送付します。二十歳の集いに出席を希望し、次に該当する人は事前に申請が必要です。
①現在、市内に住民登録のない人
②市内に住み、現住所とは異なる中学校区の二十歳の集いに出席を希望する人
申 12月11日(金)までに市ホームページにある専用フォームまたは参加申請書をメールで
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。
申問 生涯学習課 ☎055-934-4871



ホームページ

千本プラザミニギャラリー

■ 千本木版画教室による「千本木版画展」
10月14日(火)～18日(日)、10時～16時
■ 沼津きりえの会による「第7回きりえ作品 作品展」
10月20日(火)～25日(日)、10時～15時（初日は13時から）
■ 松風会 書道展
10月29日(木)～11月1日(日)、10時～16時（最終日は15時まで）
■ 千本書道会 書道展
11月5日(木)～8日(日)、10時～16時（最終日は15時まで）

障がいのある人のためのフライングディスク教室

時 11月21日(土)、10時～11時
所 金岡地区センター会議室2・3・4
講師／多田直樹さん（公認パラスポーツ指導員）
対 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 12人（申込多数の場合は抽選）
料 300円（保険料）
申 11月5日(木)までに電話またはファクスで
申問 生活支援センターあしたか ☎055-923-7981 FAX055-923-7985
問 障がい福祉課 ☎055-934-4830 FAX055-934-2631

募 集

沼津御用邸記念公園 hana・花・シンフォニー出店者

11月7日(土)～23日(木)に沼津御用邸記念公園で開催するhana・花・シンフォニーの出店者を募集します。
対 花や緑に関する展示・販売やワークショップができる人、県の許可を得て飲食物等の販売ができる人等
申 10月16日(金)までに沼津観光ポータルにある専用フォームで
※ 協賛していただける団体・個人も募集しています。
※ 詳細は、沼津観光ポータルをご覧ください。
申問 沼津御用邸記念公園hana・花・シンフォニー実行委員会事務局（観光戦略課内） ☎055-934-4747



静岡がんセンター公開講座2026

がんを経験した医師からのメッセージや薬物療法、がんの支持医療など、がん医療の今とこれからについてがんセンターの医師などが解説します。
とき ところ
11／14(土) プラサヴェルデ
12／12(土) コンベンションホールB
R9. 1／16(土) 三島市民文化会館（三島市一番町）
時 13時～15時30分
定 各350人程度（先着順）
申 各講座の1週間前までにホームページにある専用フォーム、はがきで郵送または所定の用紙をファクスで
※ オンライン配信も実施します（要申込）。
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
申問 静岡新聞社・静岡放送 東部総局 〒410-8560 魚町1 ☎055-962-0381
問 健康づくり課（保健センター） ☎055-951-3480



ホームページ

令和のカスタマーハラスメント対応セミナー

カスタマーハラスメントについての法整備や動向、カスハラを未然に防ぐ方法について解説します。
時 10月22日(木)、10時30分～11時30分
所 プラサヴェルデ401会議室
講師／酒井美保さん（常葉大学非常勤講師）
※ 申込方法等の詳細は、沼津しごと応援サイト「ぬまjob」をご覧ください。
申問 ㈱東海道シグマ ☎0120-034-036
問 商工振興課 ☎055-934-4749



ぬまjob

学び・カルチャー

きものの着方&センスアップ講座

初歩から始める正しい着物の着方とセンス良く着るためのコーディネートや配色を学びます。
時 10月20日～令和9年2月16日の毎週火曜日（11月3日、12月29日を除く全16回）
①10時～12時②14時～16時
所 沼津御用邸記念公園東附属邸
講師／井草留美さん（認定きものカラーアナリスト）
対 女性
定 各20人（申込多数の場合は抽選）
料 35,200円（受講料）
持 着物、帯、長じゅばん、小物一式
申 10月13日(火)までに電話または専用フォームで
申問 （一社）きものカラーコーディネーター協会 井草さん ☎055-962-0832
問 緑地公園課 ☎055-934-4796



専用フォーム

進路選択に役立つ！薬学部進学セミナー

県内の高校生を対象とした、病院薬剤師や薬局薬剤師の仕事を学べるセミナーです。
時 11月14日(土)、14時～17時
所 市立病院、沼津薬剤師会支援センター薬局（東椎路）
内容／薬剤師に関する講話、注射器を使った薬の調合体験、錠剤を飲みやすくするための溶かし方の体験、薬局での調剤・投薬体験
対 県内に住むか通学する高校生（生徒1人につき保護者1人の同行可）
定 20人（申込多数の場合は抽選）
申 10月14日(火)までにホームページにある専用フォームで
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
申問 県健康福祉部生活衛生局薬事課 ☎054-221-2412
問 市立病院薬剤部 ☎055-924-5100



ホームページ

	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		
10月1 (木)	ペル内科・脳神経	925-0555	西沢田	すずきファミリー	960-0333	一本松	池田病院	986-1212	長泉町本宿
2 (金)	あそうクリニック	929-7575	筒井町	杉谷小児科	923-6543	筒井町	山本整形外科	989-8111	長泉町南一色
3 (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
4 (日)	岩淵内科医院 稲玉クリニック 田中クリニック	951-4579 991-5111 992-1881	添地町 清水町伏見 裾野市伊豆島田	西村医院	971-6510	長泉町下土狩	徳倉なかにし整形 田中クリニック	941-6868 992-1881	清水町徳倉 裾野市伊豆島田
5 (月)	かとう内科医院	946-5562	大岡	みらいえ	924-1111	高島本町	田沢医院	962-1205	大手町
6 (火)	清水館医院	993-2323	裾野市茶畑	18時～ 三島メディカル	972-0711	三島市南本町	青木整形	922-0521	高島町
7 (水)	杉山(茂)医院	992-0028	裾野市平松	まるやま小児科	981-8577	清水町堂庭	沼津整形	921-3791	共栄町
8 (木)	清流クリニック	941-8688	清水町堂庭	大橋内科・小児科	992-2800	裾野市佐野	池田病院	986-1212	長泉町本宿
9 (金)	きせがわ病院	952-8600	大岡	すずきファミリー	960-0333	一本松	ゆうあいクリニック	969-2777	西椎路
10 (土)	望星第一クリニック	922-0222	柳町	杉谷小児科	923-6543	筒井町	聖隷沼津	952-1000	松下
11 (日)	高遠内科クリニック ひらまクリニック 新井クリニック	926-8739 986-7834 992-0811	東椎路 長泉町桜堤 裾野市久根	白十字小児科	933-5111	下香貫馬場	白石医院 えがわ医院	951-4593 921-5148	市道町 高島本町
12 (祝)	境医院 福土クリニック 大庭クリニック	975-8021 932-3553 995-1123	長泉町竹原 下香貫藤井原 裾野市佐野	9時～ 三島メディカル	972-0711	三島市南本町	西方外科 小野医院	921-1333 951-6213	共栄町 真砂町
13 (火)	高田クリニック	962-1410	仲町	スキップこども	992-6303	裾野市茶畑	松原医院	962-1496	白銀町
14 (水)	小林医院	966-7700	今沢	みらいえ	924-1111	高島本町	大沢整形	986-8102	長泉町下土狩
15 (木)	あめみや内科	935-1159	吉田町	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)	つかだ医院	983-1577	清水町堂庭	杉谷小児科	923-6543	筒井町	萩野クリニック	966-7111	根古屋
17 (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
18 (日)	田沢医院 こんどうクリニック 大坂屋クリニック	962-1205 925-2420 995-3100	大手町 岡宮 裾野市佐野	すずきファミリー	960-0333	一本松	駿東整形 五十嵐クリニック	922-8855 934-6700	高沢町 志下
19 (月)	おぐち医院	992-6611	裾野市深良	スキップこども	992-6303	裾野市茶畑	TOBU整形外科	957-2277	清水町伏見
20 (火)	大沢医院	931-1019	御幸町	18時～ 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
21 (水)	やぐちクリニック	973-3811	清水町伏見	西村医院	971-6510	長泉町下土狩	白石医院	951-4593	市道町
22 (木)	智勇クリニック	050-3641-0254	裾野市伊豆島田	白十字小児科	933-5111	下香貫馬場	池田病院	986-1212	長泉町本宿
23 (金)	スマイリークリニック	957-2510	長泉町中土狩	まるやま小児科	981-8577	清水町堂庭	遠藤クリニック	975-8801	清水町久米田
24 (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	つばきクリニック	955-4600	長泉町中土狩
25 (日)	御成橋栄クリニック 花クリニック いずみクリニック	952-2525 987-9145 993-4760	八幡町 長泉町下土狩 裾野市茶畑	杉谷小児科	923-6543	筒井町	ひがしおかクリニック 大沢ハートクリニック	941-8269 929-1313	清水町柿田 若葉町
26 (月)	森本クリニック	976-5221	長泉町竹原	スキップこども	992-6303	裾野市茶畑	桑名眼科脳神経	975-2200	清水町久米田
27 (火)	べっくクリニック	921-1300	西沢田	18時～ 三島メディカル	972-0711	三島市南本町	まのクリニック	935-1515	下香貫塩満
28 (水)	森医院	966-2017	石川	西村医院	971-6510	長泉町下土狩	おおしろクリニック	976-0027	清水町堂庭
29 (木)	いしざき脳神経内科	989-1919	長泉町納米里	大橋内科・小児科	992-2800	裾野市佐野	池田病院	986-1212	長泉町本宿
30 (金)	愛鷹クリニック	967-3711	今沢	杉谷小児科	923-6543	筒井町	金元整形	924-0112	松長
31 (土)	さとやま整形外科内科	939-8031	東原	すずきファミリー	960-0333	一本松	同愛会鈴木医院	993-0430	裾野市佐野

救急協力医

10月1日～31日

！ 協力医は変更となる場合があります。
！ 事前に市ホームページでご確認を。



●救急協力医テレホンサービス
(録音音声による案内) は、
令和8年3月で終了しました。

耳鼻科 8時～17時

10月 4 (日)	さわだの森耳鼻咽喉科	929-8787	西沢田
11 (日)	つちや耳鼻咽喉科	0545-30-8003	富士市厚原
12 (祝)	わかばやし耳鼻咽喉科	933-3311	御幸町
18 (日)	本橋耳鼻咽喉科	972-1133	三島市東本町
25 (日)	アミクリニック	981-3341	清水町長沢

産婦人科 8時～17時

10月 4 (日)	田中産婦人科	971-3541	三島市中央町
11 (日)	市立病院	924-5100	東椎路
12 (祝)	清稜クリニック	999-0300	長泉町下長窪
18 (日)	聖隷沼津	952-1000	松下
25 (日)	武田産婦人科	0545-63-5122	富士市宮島

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から相談できます

概ね 15歳以上	救急安心電話相談窓口 ☎ #7119または ☎054-204-7119	こども	静岡こども救急電話相談 ☎ #8000または ☎054-201-9910
-------------	--	-----	---

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
-----------	----------------	--------------------

●厚生労働省医療情報ネット（ナビイ）もご利用ください ※自動音声による当番医案内 ☎ 0570-000-692

保健センターからのお知らせ 問 健康づくり課(保健センター) ☎055-951-3480

ピンク&ブルーリボン運動

毎年10月9日～15日は「Baby Loss Awareness Week～亡くなった赤ちゃんをご家族に想いを寄せる1週間～」です。
この期間にあわせて、沼津港大型展望水門びゅうおを国際的なシンボルである「ピンク & ブルーリボン」の色にライトアップします。
流産、死産、新生児死などで赤ちゃんを亡くしたご家族への心のケアや支援の大切さについて、共に理解を深めていきましょう。

■ 流産、死産、お子さまとの死別を経験された人へ
身近な場所で相談したい、同じ経験をした人とながりたい——。そんな想いに寄り添うため、様々な相談窓口や交流の場があります。
悩みを一人で抱え込まず、誰かに話してみませんか。
※ 詳細は、子育てポータルサイトをご覧ください。



子育てポータル

沼津市の人口 (9月1日現在) 男性 9万 309人 女性 9万 2,361人 計 18万 2,670人 世帯数 9万 4,844世帯

たいしやうえん

帯笑園

原にある帯笑園は、江戸時代から続く庭園です。その歴史は古く、原の植松家が江戸時代から近年まで代々守ってきました。

当時の帯笑園は、今でいう植物園のような場所で、珍しい植物を集め、温室まで備えていたといわれています。東海道に面した原宿という立地もあり、大名や公家、文人などが訪れ、植物を眺めながら文化交流を楽しんでいました。

東海道随一の名園と呼ばれたこの場所では夏の緑が少しずつ落ち着き、木々や草花の色づきから、季節が秋へと変わっていくのを感じられます。

東海道・原宿の歴史と、季節の移ろいを一緒に楽しめる帯笑園は土・日曜、祝日の9時から16時まで開園しています。入園無料なので、秋の散歩がてら立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



ぬまづの宝100選



ぬまづの宝
100選
さんぽ



秋の七草・山野草・ キク花展

江戸時代から続く歴史ある庭園で、秋ならではの植物の美しさをゆつくり楽しんでみませんか。展示のほか、山野草の販売も実施します。

時 10月24日(土)、

10時～15時 (小雨決行)

所 帯笑園(原)

問 帯笑園保存会事務局

大澤さん (10時～16時)

090・6761・3267

問 文化財センター

055・935・5010



広報
ぬまづ
numazu



2026
No.1762

広報紙に関するお問い合わせ、ご意見・ご感想
〒410-8601 沼津市役所 ぬまづプロジェクト課
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。

Foreign
Languages

