

健康づくり・健康増進に取り組むきっかけづくりに、自分のライフスタイルに合わせたメニューで、健康と特典と一緒に手に入れてみませんか。

ぬまづ健康マイレージとは

年齢に関係なく、市内に住む人や、通勤・通学する人を対象にした健康づくりを応援する制度です。運動や食事、健診など、自分にあった健康づくりに取り組み、ポイントシートに記入してポイントを貯め、協力店で様々な特典が受けられる「ふじのくに健康いきいきカード」と交換できます。

**期間**  
チャレンジ…平成29年1月31日(火)まで  
カードの交換…  
7月1日(金)～平成29年2月28日(火)

健康マイレージの流れ

**①ポイントシートを手に入れよう**  
ポイントシートは、保健センター、市民体育館、各市民窓口事務所等の窓口で入手できるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

②実践してポイントを貯めよう

4つのメニューから自分に合ったものをバランスよく選んで実践し、30ポイントを目指します！

メニュー	分類 ポイント数	メニュー項目例
食	食生活 1ポイント	・毎食野菜を食べる ・緑茶を飲む
体	体の健康 1ポイント	・ラジオ体操をする ・禁煙にチャレンジ
絆	絆 1ポイント	・ボランティアに参加 ・地域活動に参加
健	健診・健康 2ポイント	・健診を受ける ・市の健康講座を受講

③「ふじのくに健康いきいきカード」と交換

30ポイント貯まったら特典満載のカードと交換。市内をはじめ、県内約800店の協力店で特典が受けられます。  
例) 飲食代5%割引や、各種プレゼントなど  
※参加方法や協力店等の詳細は、市ホームページをご覧ください。[広報ぬまづ](#) [検索](#)

ぬまづ健康マイレージで健康づくりを始めよう！

健康づくり課  
(保健センター)  
☎055-951-3480

講座・教室

障害のある人のためのスポーツ(卓球)教室

**①障害福祉課(支援係)**  
☎055-934-4830  
FAX 055-934-2631  
とき 7月12日(火)・19日(火)・26日(火)  
18時～21時(全3回)  
ところ 勤労者体育センター  
対象 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で全回参加できる人  
定員 20人(申込多数の場合は抽選)  
参加料 150円(保険料)  
申込方法 6月24日(金)までに電話またはファクスで

コケ玉作りと観葉植物のミニ寄せ植え教室

**①緑地公園課(管理・緑化推進係)**  
〒410-8601 沼津市役所  
☎055-934-4795  
初心者の人でも楽しめるコケ玉作りと観葉植物の寄せ植え教室です。  
とき 7月7日(木)、10時30分～12時  
ところ 千本プラザ多目的ホール  
対象 市内に住む人  
定員 40人(申込多数の場合は抽選)  
参加料 2500円(材料費)  
持ち物 薄手のビニール手袋、花ばさみ  
申込方法 住所、氏名、電話番号(当日に連絡が取れる番号)、教室名を

市民の森でバウムクーヘンを作ろう



明記して往復はがきで郵送または電子メールで  
申込期限 6月28日(火)(必着)  
※はがき、電子メールいずれも一通につき1人の申し込みです。  
電子メールアドレス ryokuti@city.numazu.lg.jp

**①緑地公園課(管理・緑化推進係)**  
〒410-8601 沼津市役所  
☎055-934-4795  
とき 7月10日(日)、10時～15時  
ところ 市民の森(西浦河内)  
対象 小学生以上の人  
(小・中学生は保護者同伴)  
定員 40人(申込多数の場合は抽選)  
参加料 1人500円  
(食材費・保険料)  
持ち物 軍手、唇膏、飲み物等  
申込方法 住所、氏名、電話番号(当日に連絡が取れる番号)、教室名を明記して往復はがきで郵送

電子メールアドレス ryokuti@city.numazu.lg.jp

年に1度の狂犬病予防注射は法律で定められています。6月末までに忘れずに接種しましょう。また、注射後は注射済の証明である「狂犬病予防注射済票」の交付を受けましょう。



持ち物 愛犬カード  
料金 「注射料(病院により異なります)」+「注射済票交付手数料(550円)」  
※新しく犬を飼い始めた人は、別途登録料3,000円が必要です。

動物病院名	所在地	電話番号	動物病院名	所在地	電話番号
アミィ動物病院	宮前町	920-0411	保坂動物病院	中沢田	923-5068
ウインディアマルクリニック	東椎路	922-4113	マーハ動物病院	原町中	967-4707
ウエダ動物クリニック	下香貫藤井原	934-3110	宮田動物病院	西島町	931-1806
大岡どうぶつ病院	大岡	963-2525	石井動物クリニック	清水町徳倉	933-0111
片浜どうぶつ病院	松長	962-2993	ヤシの実どうぶつ病院	清水町柿田	972-0308
さくら動物病院	米山町	929-8111	すぎさわ動物病院	長泉町竹原	976-5151
たま動物病院	下香貫宮脇	932-7703	下土狩どうぶつ病院	長泉町下土狩	994-9908
沼津中央動物病院	柳町	920-3311	ながいずみ動物病院	長泉町納米里	989-1013
バイパス動物病院	松長	966-5972	パル動物病院(裾野)	裾野市伊豆島田	993-3135
パル動物病院(沼津)	沼北町	922-6255	中里ミル動物病院	富士市中里	0545-34-5123
平郡動物病院	宮町	963-9665	ユウ動物病院	御殿場市川島田	0550-70-1013
ファミリーどうぶつクリニック	白銀町	963-2724			

※上記以外の動物病院で注射を受けた場合は、獣医師発行の「注射済証明書」と愛犬カードを持参して、クリーンセンター管理課(上香貫三ノ洞2417-1)、または市役所7階環境政策課で「注射済票」の交付(手数料550円)を必ず受けて下さい。  
※「注射済票」は、迷い犬の早期発見につながりますので首輪等に装着するようにして下さい。

クリーンセンター管理課  
☎055-933-0711

大切な飼い犬のために狂犬病予防注射を忘れずに

ちよいてつ母さん就任講座(生活支援ボランティア入門講座)

**①沼津市社会福祉協議会**  
☎055-922-1500  
たは電子メールで  
申込期限 6月29日(火)(必着)  
※はがき、電子メールいずれも一通につき1人の申し込みです。  
とき ①7月15日(金)②7月20日(火)③7月25日(日)、13時～16時30分(20日は10時～16時、全3回)  
ところ ①サンウエルぬまづ大会議室 ②第一地区センター調理室 ③サンウエルぬまづ多目的ホール  
対象 全回参加できる人(女性優先)  
定員 30人程度  
参加料 千円(材料費)  
申込方法 6月15日(火)、9時から電話で

募集

沼津市立図書館協議会委員

**①沼津市立図書館(管理・事業係)**  
〒410-8533 三枚橋町9-1  
☎055-952-1234  
任期 8月1日から2年間  
応募資格 市内に住む18歳以上の人  
公募人数 2人  
選考方法 「魅力ある図書館にするため

沼津市民文化センター運営審議会委員

**①文化振興課(文化事業係)**  
〒410-8601 沼津市役所  
☎055-934-4812  
には「テーマとした小論文(800字程度及び面接履歴書と小論文を直接、郵送または電子メールで  
応募期限 6月30日(火)(必着)  
応募方法 履歴書と小論文を直接、郵送または電子メールで  
応募期間 6月13日(月)～7月11日(日)(必着)  
応募資格 市内に住む18歳以上の人  
公募人数 2人  
選考方法 これからの市民文化センターに期待する「」をテーマとした小論文(千字程度及び面接履歴書及び小論文を郵送または電子メールで

沼津市社会福祉協議会賛助会員

**①沼津市社会福祉協議会**  
☎055-922-1500  
**②社会福祉課(福祉企画係)**  
☎055-934-4824  
市民を主体とする地域福祉推進のため、「協力をお願いします」。  
会費年額 普通賛助会員≡千円から特別賛助会員≡5千円から  
申込方法 沼津市社会福祉協議会または地域の民生委員・児童委員へ直接