



これからも大切な人たちと笑い合っているために

特集

特定健診・がん検診を受けよう



これからも大切な人たちと笑い合っているために

特定健診・がん検診を受けよう



一年に一度、自分の健康と向き合いませんか？

皆さんは、特定健診やがん検診を受診したことがありますか。特定健診とは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、生活習慣病になる前の予防を重視していることが特徴です。

病気が進行すると、治療に要する日数や医療費が増え、保険給付を行っている健康保険事業を圧迫し、被保険者（加入者）の負担増にも繋がります。特定健診は、医療費高騰の原因とされる糖尿病などの生活習慣病の早期発見・早期治療を目的に、国全体の生活習慣病予防対策として導入され、各健康保険を運営する医療保険者が実施しています。市では、このうち国民健康保険に加入している40歳以上の人を対象に特定健診を実施しています。

また、がん検診は自覚症状がないがんを早期に発見し、治療に結びつけるための検査です。各項目の対象年齢となった全ての市民に対し、がん検診を実施しています。現在、日本人の死因の第一位はがんで、二人に一人ががんになる時代ですが、早期発見すれば五年後の生存率は90%以上で、今やがんは治る病気と言われています。

自分のため、家族のため、ひいては皆のため、一年に一度、自分の健康と向き合いませんか。

健康診査(特定健診・がん検診)に関する

数字で分かるいろいろなこと。



健診について知らないことがいっぱい。そもそも対象は？費用ってどれくらい？未受診だとどんなリスクがあるの？

がん検診の対象年齢

 **20** 歳以上
 **35** 歳以上

女性は20歳で子宮頸がん検診、男性は35歳で胃がん検診の対象になり、年齢に応じて項目が追加になります。

特定健診の対象年齢

40 歳以上  

特定健診は各医療保険者が実施しており、市が行う特定健診は、国民健康保険加入者の男女共に40歳以上が対象です。

特定健診・がん検診の対象者

市民の5人に4人

対象者は約15万人います。



健診にかかる費用

特定健診と同じ内容を受けようとするとも1万円以上かかることもありますが、特定健診を活用することで費用を大幅に抑えて身体のチェックをすることができます。

がん検診は項目ごとに金額が異なります。また、沼津市では70歳以上になると無料で受けることができます。

特定健診

¥ 800

がん検診

¥ 500
~2,000

特定健診の受診率

たった **33%** 

市がかかせる受診率の目標は60%ですが、現在はその約半分に留まります。コロナ禍で受診控えの傾向にあります。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまうことにもなりかねません。

受診率の低い層

40~50 歳代の **男性** 

働き盛りの人の受診率が低くなっています。この年代はがん罹患率が増加している年代でもあり、日々の生活が忙しくても、健康に自信があっても、健診を受けることを強くお勧めします。

特定健診の継続受診者

3人に2人 

40~60歳代の受診者のうち、3人に2人が2年連続で特定健診を受けています。車の点検のように、身体も毎年メンテナンスしていくことが大切です。

特定健診受診者のうちメタボ(予備群含む)の人の割合

 **3** 割

(令和2年度特定健康診査・特定保健指導実施結果報告(法定報告)より)

特定健診受診者のうち、メタボ該当者と予備群を足した割合は約3割です。見た目だけでは判断できないため、まずは健診で確認しましょう。

がん検診の受診率が50%になったら助かる命

(※大腸がん・胃がん・肺がん検診)

年間 **20,175人** 

例えば、全国で大腸がん・胃がん・肺がん検診を受ける人の割合が50%になった場合、年間に助かる命はこれだけ増えるというデータがあります。皆さん1人ひとりの受診が、多くの人の命を救うことに繋がるのです。

そうはいつでも健診を受けるのって何
だか腰が重い……。みんなはどうし
て受けようと思ったんですか？



健診を受けた人に聞いてみた。

私が受診した理由。

同級生ががんになって

元気な同級生ががんで亡くなったのがかなりの衝撃でした。僕が僧侶としてお葬式を執り行ったのですが、すごく辛かった。元気だということは、裏を返すといつでも病気になるということだと思いました。



40代ノリツグさん

特定健診
胃がん検診
肝炎ウイルス検診

病院受診するついでに

婦人科に行くついでに受けました。金額もランチ1食分くらいで負担にならず、検診自体は時間もかからず、思っていたよりずっと気軽に受けられました。



20代ハルカさん

子宮頸がん検診

家族に安心してもらいたくて

会社の健診にあわせて、市のがん検診も受けられるんじゃない？と妻が言ったことがきっかけです。健診を受けたり健康に気を遣う姿は、家族に安心感を与えられると思っています。



50代キョートさん

前立腺がん検診
肝炎ウイルス検診

対象年齢になったので

対象年齢になったのでひとまず行ってみようとなりました。地区センターで集団健診を受けたのですが、病院より雰囲気も気楽で、スムーズに終わりました。



40代マリさん

特定健診
がん検診

会社の退職を機に

働いていた頃は毎年会社で受けていたから習慣だね。私は検診で大腸がんが見つかったので、定期的に受けていて良かったとしみじみ思います。



70代シゲキさん

特定健診
大腸がん検診

職場で話題になって

働いていた職場で、仲間同士で話題になったことがきっかけなんです。予定を合わせて行こうかなんて話になったりもして、それから毎年受けています。



30代クミさん

子宮頸がん検診

健診のお知らせと耳寄りな情報

周りの人の笑顔に繋がること。



今年の沼津市健康診査は6月13日(月)～10月31日(月)です。

対象者には「沼津市健康診査受診券」を6月上旬に発送します。受診券が届かない人で受診を希望する場合は、ご連絡下さい。健診期間の後半は、医療機関が大変混雑するため、早めの受診をお勧めします。

※詳細は、本号と同時配布の「特定健診・がん検診のご案内」または市ホームページをご覧ください。 [広報ぬまづ](#) [検索](#)

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券

市では、がんに関する正しい知識の普及と検診の受診促進を目的に、下記の対象者に、無料クーポン券を6月上旬に発送します。この機会に受診しましょう。

◆子宮頸がん検診(頸部のみ)

対象 21歳(平成13年4月2日～平成14年4月1日生の女性)

◆乳がん検診

対象 41歳(昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生の女性)



スキマ時間 de 骨健康度・体組成測定

あなたの職場に保健師・看護師が出張し、骨健康度測定または体組成測定(体脂肪・筋肉量・体内年齢・内臓脂肪等)を実施します。

とき 平日、9時30分～19時(1人5分程度)

ところ 市内の屋内会場(申込者が用意)

対象 測定希望者が5人以上いる市内事業所

申込方法 市ホームページにある申込書を記入し、開催希望日の1カ月前までにファクス、メールまたは電話で



[広報ぬまづ](#) [検索](#)

ぬまづ健康マイレージ

食事・運動・健診など、自分ができる健康づくりにチャレンジし、ポイントを貯めて「ふじのくに健康いきいきカード」を入手すると、県内約1100店舗ある協力店で様々な特典を受けられます。

対象 市内に住むか通勤・通学する人

申込方法 保健センター、市民体育館または市ホームページにあるポイントシートに記載されたメニューを実践し、30ポイント貯めたらポイントシートを直接または郵送

申込期限 令和5年2月24日(金) [広報ぬまづ](#) [検索](#)

※抽選で景品のプレゼントがあります。



今年も健康診査が始まります。定期的に健診を受けている人は、年に一度の身体のチェックとして、引き続き活用して下さい。健診を受けたことがない人や前回受けた健診から期間が空いている人は、「仕事や育児が忙しい」、「もし病気が見つかったら怖い」、「健康には自信がある」など、それぞれの理由があることでしょう。しかし、著名人ががんになったり亡くなったなどのニュースを見ると、自分の身に置き換えて心配になることもあるのではないのでしょうか。

今回案内した健診は、このような不安を取り除き、病気の予防や早期発見に繋がるものです。一度受診すれば、その後は、年に一度の健診を継続していけばいいこととなります。

保健センターには、気軽に相談できる保健師や看護師、栄養士も常駐しています。自分のためにももちろん、あなたの健康を願う人達のためにも、はじめの一步を踏み出しましょう。また、家族や友人など周りの人の「健康でいてほしい」などの一言も受診の後押しになるはずです。これからも大切な人達と笑い合っているために、ぜひ健診を活用し、「自身や大切な人の健康と向き合ってみて下さい。」

健康、VVS課

0551-051-3480



皆さんから応募頂いた市制 100 周年記念のロゴマーク及び
キャッチフレーズのうち、1 次選考を通過した各 4 作品につい
て、一般投票を行います。

information

お知らせ

沼津市は百周年。

令和 5 年 7 月 1 日に市制 100 周年を迎えるにあたり「先人達への感謝と敬意」「誇りと愛着」「市民との協働」「次の 100 年への新たな一歩」を基本的な考え方として記念事業を推進するため、広報活動に活用するロゴマーク及びキャッチフレーズを選定します。

対象 沼津を愛する全ての人

投票方法 【インターネット投票】

専用フォームで(一人 1 回まで)

【直接投票】

会場で直接(一人 1 回/日まで)

投票場所 市役所 1 階大型掲示板、沼津駅ビル沼津観光協会、くるら戸田、ららぽーと沼津 1 階無印良品、愛鷹広域公園多目的競技場
※愛鷹広域公園多目的競技場は 6 月 12 日(日)のみ投票可能です。

投票期限 6 月 17 日(金)、17 時 15 分

※インターネット投票と直接投票の両方で投票することも可能です。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

[広報めまづ](#) [検索](#)



一般投票を
行います



専用フォーム

市制 100 周年
記念事業推進室

☎055-934-4767

インターネット投票限定!

協賛事業者より、本市のふるさと納税特産品を抽選でプレゼントします。

沼津御用邸記念公園では、6 月～7 月上旬にかけて園内を彩る催しが開催されています。あじさいの花や七夕かざりで彩られた園内を散策してみませんか。

events

催し

あじさいが咲き誇る

◆あじさいが見頃を迎えます

園内各所でガクアジサイ、ヤマアジサイ、セイヨウアジサイなど約 2300 株が梅雨の時期にかけて咲き誇ります。いつもとは一味違った雰囲気沼津御用邸記念公園をお楽しみ下さい。

とき 6 月下旬頃まで



◆紫陽花茶屋を開催します

おいしい抹茶とお菓子をお供に、色とりどりのあじさいに包まれながら、素敵なひとときをお過ごし下さい。

とき 6 月の毎週土・日曜日

ところ 西附属邸、沼津垣広場

料金 抹茶・菓子セット：500 円

抹茶・高級菓子セット：900 円

願いを込めて七夕かざり

富士竹採公園かぐや姫の里の竹が据えられ、皆さんに願いを込めた短冊を飾って頂く催しです。これを機に胸に秘めた願いを綴ってみませんか。

とき 6 月 18 日(土)～7 月 10 日(日)

ところ 西附属邸・沼津垣広場



時間 9 時～16 時 30 分

入園料 大人 100 円、小・中学生 50 円

※普通車の駐車料金は、無料です。

※荒天等で内容を変更・中止する場合があります。

沼津御用邸記念公園
初夏の風物詩

沼津御用邸記念公園

☎055-931-0005

緑地公園課

☎055-934-4796

recruitment

募集

あなたの写真が市制 100 周年の観光ポスターに！！

めぐるぬまづフォトコンテスト

沼津には、市外から注目を集める観光スポットだけでなく、様々なフォトスポットが点在しています。市内を巡って、自慢したい沼津の魅力を写真におさめて投稿して下さい。

最優秀作品は、令和5年7月に迎える、市制 100 周年を記念して制作する「沼津観光ポスター」に使用させて頂きます。また、最優秀賞および優秀賞の人には宿泊券や沼津の特産品を贈呈します。



応募方法

STEP 1

Instagram「沼津市ふるさと情報局」または Twitter「ヌマサン」をフォロー。

STEP 2

沼津市内の5つのエリアのうち、2カ所以上で写真を撮影。一度の投稿で2枚以上の写真を添付して下さい。

STEP 3

本文またはハッシュタグで撮影場所がわかるように記載し、ハッシュタグ「#めぐるぬまづ」をつけて投稿。

応募期限

令和5年2月28日(木)

※詳細は、沼津観光ポータルをご覧ください。



沼津観光ポータル
Numazu Official Visitor's Guide

めぐるぬまづ
フォトコンテスト開催！

観光戦略課

055-934-4747

recruitment

募集

民間支援まちづくりファンド事業として、地域に人の繋がり
を生み出す取組など、民間が主体となったまちづくり活動を幅
広く支援しています。



沼津市民間支援まちづくりファンド事業

まちづくり活動の提案を募集します！(二次募集)

対象事業 8月以降に実施し、令和5年3月末までに完了する事業

応募方法 市役所2階地域自治課または市ホームページにある応募書類を直接または郵送

※応募には必ず事前相談が必要です。

※補助金を交付する事業は、有識者で構成する「沼津市民間支援まちづくり
ファンド事業アドバイザー会議」の意見を参考に選定します。



募集内容や申込の
詳細はこちら

ハード部門(施設整備)

対象 市内で下記の事業を行う個人または団体

- ①地域住民等交流施設整備事業
- ②観光拠点整備事業
- ③水辺の景観形成事業
- ④古いまちなみ保全事業

募集開始日 6月8日(水)(予算額に達し次第終了)

補助率 いずれも対象となる経費の1/2
(一定の条件を満たす場合は4/5)

交付上限額 いずれも100万円
(特に公益性が高い事業は250万円)

ソフト部門(まちづくり活動)

対象 市内で下記の活動に取り組む個人
または団体

- ①スタート支援型事業
- ②ステップアップ型事業

募集期間 6月8日(水)~30日(木)
※事前相談は24日(金)までです。

補助率 ①対象となる経費の9/10
②対象となる経費の2/3(継続は1/2)

交付上限額 ①10万円
②30万円

地域自治課 ☎410-8601 沼津市役所

「まちづくり活動」を
支援します

地域自治課

055-934-4807

市では、特殊詐欺や悪質商法などの被害を未然に防止することを目的として、令和4年6月1日以降の悪質電話対策機器の購入及び設置に係る費用の一部を補助します。

information

お知らせ

対象機器

通話録音機器



自動的に通話内容の録音を相手に伝え、録音する機器

着信自動判別機器



自動的に着信番号から悪質電話を判別し、通知又は遮断する機器

内蔵固定電話機



通話録音機器又は着信自動判別機器の機能が内蔵されている電話機

**悪質電話対策機器の
購入費等補助金**

対象 市内に住む65歳以上の人
内容 機器購入及び設置費の1/2(上限5千円)
※消費税及び地方消費税に相当する額を含み、当該機器の購入及び設置に要した額に千円未満の端数がある時は、その端数を切り捨てた額の1/2。
募集期間 予算に達し次第終了
※受付状況は市ホームページをご覧ください。 [広報めまづ](#) [検索](#)

申込方法 市役所2階生活安心課、各地区センター、市立図書館、保健センター、各地域包括支援センター又は市ホームページにある交付申請書兼請求書と同意書兼誓約書に、その他必要な書類を添えて、直接又は郵送
※1世帯につき1台のみの申込です。
※機器が補助金の対象となるか不明な場合は、購入前にお問い合わせ下さい。
④生活安心課(消費生活センター) ☎410-8601 沼津市役所

④生活安心課
(消費生活センター)
☎055-934-4841

6～10月頃は大雨等による災害が発生しやすい時期です。市は状況に応じた情報を発令し避難所を開設しますが、皆さんも自ら情報を入手し、命を守るための早めの行動に努めましょう。

information

お知らせ

避難する前のチェック項目

- ✔ **居住地域が危険かどうか確認する**
浸水想定区域や土砂災害警戒区域を確認し、避難の必要性を事前に把握しておきましょう。
※各種ハザードマップは、市ホームページをご覧ください。 [広報めまづ](#) [検索](#)
- ✔ **避難所以外への避難を検討する**
安全な地区に住む親戚や友人宅、自宅の2階への避難(垂直避難)等、過密が防げる避難先も検討しましょう。
- ✔ **健康状態を確認する**
感染症対策の徹底のため、体調が悪いと感じた人は、避難所で職員に申告をして頂きます。円滑な対応のため、事前に検温し、自身の健康状態の確認をお願いします。
- ✔ **必要なもの確認する**
食料・飲み物・服用薬など必要なものを確認しておきましょう。

避難所での感染を防ぐために

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、以下の対策に取り組みましょう。

- ①マスクを着用し、可能であれば手指消毒液、体温計を持参する。
- ②できる限り密集や密接を避け、換気を心がけ、人との距離をとる。
※十分な換気を行うため、寒さ対策の準備をお願いします。
- ③健康状態を定期的に確認し、体調が悪くなったときは速やかに職員に申し出て指示を受ける。

宿泊施設利用補助制度

要介護3以上の人や障害者手帳を持っている人等、避難行動に不安のある人は、市の指定する宿泊施設を利用した際に補助金がです。

詳細はこちら



風水害時の避難と新型コロナウイルス感染症対策

④危機管理課
☎055-934-4758



『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 2～5月分の児童手当
6月13日月は児童手当の支給日です

◆6月から制度が一部変更されます
今年度から現況届の提出は原則不要ですが、必要な人には6月中旬に現況届を郵送しますので提出して下さい。また、6月分以降の手当には新たに所得上限額が設けられます。詳細は、市ホームページをご覧ください。 [広報ぬまづ](#) [検索](#)
☎こども家庭課 ☎055-934-4827

お知らせ 子供の発達相談に応じます
ひまわり相談会のご案内

就学前の子供の発達を心配している保護者のための相談会です。
と き 6月17日(金)、14時～16時
ところ サンウェルぬまづ小会議室
相談員 石井栄子さん(臨床心理士)
定員 2人(申込多数の場合は抽選)
申込方法 6月10日(金)、17時までに電話で
☎児童発達支援センターみゆき ☎055-968-0500

お知らせ 母子健康手帳機能付き
沼津市子育て応援アプリ「ぬまづ子育て応援団」をご活用下さい

妊娠中からの成長記録、予防接種のスケジュール管理、その他幅広い子育て情報へアクセスができます。便利なアプリを是非ご活用下さい。
☎健康づくり課 ☎055-951-3480

アプリはこちら▶

イベント サンウェルぬまづ多目的ホール
ふれあい交流室のイベント

◆赤ちゃんDAYとプレママ講座

と き 6月18日(土)、10時30分～11時30分
内容 妊婦や経産婦のためのストレッチ等
対象 概ね生後6カ月未満の乳児とその保護者、安定期に入った妊婦
定員 20組(申込多数の場合は抽選)
申込方法 6月14日(火)までに専用フォームまたは電話で
☎専用フォーム

◆親子で塩麴・醤油麴の仕込み講座

と き 7月18日(祝)、13時30分～14時30分
内容 麴の仕込からその後の過程までを親子で楽しもう
対象 小学生とその保護者
定員 15組(先着順)
参加料 1人500円(材料代)
申込方法 6月10日(金)、9時30分から専用フォームで
※いずれも詳細は、お問い合わせ下さい。
☎サンウェルぬまづ ☎055-922-1501
☎社会福祉課 ☎055-934-4824



lectures&classes

講座・教室

市職員が講師となって
出前講座を行います

皆さんの地域・学校・職場へ出張し、市の職員が無料で講座を行います。74のメニューがあり、市役所各課の担当職員が市政に関する学習をお手伝いします。

と き 原則として平日・休日を問わず、9時～21時のうち2時間以内
ところ 市内各所(会場は申込者が用意)
対象 市内の10人以上の団体や企業等
申込方法 希望の講座と予定日を決めてから、1カ月前までに生涯学習課へ直接



【講座の一部を紹介します】

分類	講座名	分類	講座名
市政	沼津市のまちづくりについて 私たちの多文化共生	都市・交通	バスに乗ろう！ 空き家について
安全・安心	土砂災害の話 プロジェクト「TOUKAI-O」我が家の専門家診断及び耐震補強助成制度	福祉	保育士目線の子どもとの関わり 手話を知ろう
くらし	ぬまづの宝100選について 消費者トラブルあれこれ	教育・文化	沼津のいろいろ文化財 はじめよう 電子図書館 生涯学習のススメ
環境・水	みんなで考える"ごみと私たち" 生物多様性について	健康	お口の健康 学びマウス！ ～オーラルフレイル予防講座～ 乳幼児の楽しい食育 高齢者のための健康講座
産業	沼津市の観光振興ビジョン 地域ごとに特色あるって面白い！沼津市の4漁協		

☎生涯学習課
☎055-934-4870

※政治、宗教または営利を目的とした催し等を行うときは、講師を派遣できません。
※詳細は、市役所8階生涯学習課、市立図書館、各地区センター等で配布しているパンフレットまたは市ホームページをご覧ください。 [広報ぬまづ](#) [検索](#)

広報めまづ  が付いている記事は、市ホームページの「広報めまづ」から詳細をご覧ください。

催し

ベンチャーズ来日60周年記念
ジャパン・ツアー2022

エレキギターの元祖・ベンチャーズ。「ダイヤモンド・ヘッド」他、珠玉の名曲が聴けます。

とき 8月3日(水)、開演18時30分

ところ 市民文化センター大ホール

料金 一般＝6500円(未就学児入場不可)

チケット 6月12日(日)から市民文化センターチケットコーナー、指定プレイガイドにて発売

市民文化センター

055・932・6111

文化振興課(文化事業係)

055・934・4812

SPAC-静岡県舞台芸術センター「みつばち共和国」

ミツバチの生態を舞台と映像で鮮やかに表現した演劇作品「みつばち共和国」。ミツバチの不思議な世界をのぞいてみませんか。

とき 9月4日(日)、開演14時

ところ 市民文化センター小ホール

料金 一般＝1800円、高校生以下＝900円(3歳未満入場不可)

チケット 6月11日(日)から市民文化センターチケットコーナー、チケットぴあ、ローソン



055・934・4747

チケットで発売
市民文化センター

文化振興課(文化事業係)

055・934・4812

企画展 光治良の欧州体験「孤絶」「離愁」と「巴里に死す」(第一回)

光治良のフランス留学時代を、当時の資料を通して紹介します。

とき 6月15日(水)～11月30日(水)、9時～16時30分(入館は16時まで)

ところ 芹沢光治良記念館

入館料 大人1000円、小・中学生500円(市内の小・中学生は無料)

休館日 月曜日(祝・休日を除く)、祝日の翌日(土・日曜日、祝日を除く)

芹沢光治良記念館

055・932・0255

阿野祭

大河ドラマで話題の阿野全成ゆかりの地である、原・浮島地区のイベントです。

とき 6月19日(日)、10時30分～15時

ところ 曹洞宗大泉寺(井出)

内容 あこの市(地域特産品の販売、弓道イベント、沿津西高イベント他)

※この他、原地区センターで講演会などが開催されます。申込方法等の詳細は、お問い合わせてください。

沿津市商工会

055・966・1331

観光戦略課(観光企画係)

055・934・4747



講座・教室

男女共同参画 家事シェア応援・働き方改革推進セミナー

誰もが当たり前に育児休業制度を利用できるように、「産後パパ育休」や「分割取得」などの制度改正について学びませんか。

とき 7月20日(水)、14時～16時

ところ プラサヴェルテ401会議室(ZOOMでの同時配信、後日映像配信あり)

講師 広中秀俊さん(育Qドットコム株式会社代表)

定員 40人(先着順)

申込方法 6月8日(水)、9時から電話、フォームまたは専用フォームで

民間地域自治課(協働推進係)

055・934・4807

055・931・2600

kyodo@city.numazu.lg.jp

令和4年度くらしのセミナー

7月12日(水)、10時～11時30分
市民文化センター大会議室
ヨーグルトと乳酸菌について
フレイル予防について

講師 加藤麻美さん(株式会社明治栄養士)

定員 50人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 6月30日(水)17時15分までに電話、メールまたは専用フォームで

民間生活安心課(消費生活センター)

055・934・4841

soudan@city.numazu.lg.jp

セカンドライフセミナー

社会参加で介護予防を目指すため、必要な要素をワークショップを通して考えます。

とき 6月20日(月)、13時30分～16時30分

ところ 千本プラザ大会議室(ZOOMでの同時配信あり)

対象 市内に住む概ね60歳以上の人員

会場、ZOOMいずれも25人(先着順)

申込方法 6月8日(水)、9時から電話またはメールで

民間沿津市社会福祉協議会

055・962・9290

numazu-syakyou-kouza@docomo.ne.jp

長寿福祉課(高齢者支援係)

055・934・4806

介護予防サポーター養成講座

介護保険事業所等でボランティアとして活動する人や従事者を養成する講座です。講座修了後にボランティア登録をして頂きます。

とき(全2回) 6月27日(月)、9時30分～15時

内容 高齢者の現状、介護保険制度について、認知症サポーター養成講座他

9時30分～15時30分

マナーとコミュニケーション、心構えについて、緊急時の対応方法他

民間生活安心課(消費生活センター)

055・934・4841

soudan@city.numazu.lg.jp

セカンドライフセミナー

社会参加で介護予防を目指すため、必要な要素をワークショップを通して考えます。

新型コロナウイルス感染症対策のため、主催者の定めたルールに従って行事等に参加するようにお願いします。

ところ サンウエルぬまづ可動間仕切り会議室
対象 市内に住む概ね60歳以上で、
両日参加できる人

定員 15人(先着順)

申込方法 6月8日(火)、9時から電話で

① 尚沼津市社会福祉協議会

☎0555・9342・62260

② 尚長寿福祉課(高齢者支援係)

☎0555・9344・48666

健康体操サポーター養成講座

地区センター等の高齢者が集まる場所で、介護予防体操の指導やサポートをして頂く人を養成する講座です。講座終了後にボランティア登録して頂きます。

とき(全3回)

内容

6月21日(火) 13時30分～ 15時30分	講義(住民主体の介護予防の重要性)
7月12日(火) 13時30分～ 15時30分	実技(体操指導)
7月28日(火) 13時30分～ 15時30分	実技(体操指導)

ところ サンウエルぬまづ大会議室、健康増進ルーム

対象 市内に住む概ね55歳以上の人で、医師から運動を禁止されていない、全回参加できる人



定員 15人(先着順)

申込方法 6月8日(火)、9時から電話で

① 尚沼津市社会福祉協議会

☎0555・9342・62260

② 尚長寿福祉課(高齢者支援係)

☎0555・9344・48666

千本プラザ「はじめての紙バンド手芸教室1期」

初心者でも扱いやすい紙バンドでバッグを制作します。

とき 7月7日～28日の木曜日、10時～12時(全4回)

ところ 大会議室

講師 滝澤みどりさん(クラフト作家)

対象 初めて講座に参加する18歳以上で、全回参加できる人(高校生を除く)

定員 20人(先着順)

受講料 2千円(材料費)

持ち物 木工用ボンド、洗濯ばさみ(20個)、クラフト用はさみ(持っている人)、メジャー

申込方法 6月10日(金)、12時30分から電話で

① 尚千本プラザ

☎0555・9622・3313

② 尚長寿福祉課(生きがい推進係)

☎0555・9344・4834

サンウエルぬまづ「第1回 東都大学健康セミナー」

とき 6月27日(月)、14時～15時

ところ 大会議室

内容 感染症対策のポイント

講師 中野禎久さん(東都大学准教授)

対象 市内に住む人

定員 50人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 往復はがきに住



所・氏名・電話番号を明記して郵送

申込期限 6月20日(月)(必着)

① 尚サンウエルぬまづ

〒410-0032 日の出町1-15

☎0555・9222・2020

② 尚社会福祉課(福祉企画室)

☎0555・9344・4824

高齢者向け各種教室・体験会

※いきいき体操教室

とき 6月21日～7月12日の火曜日、14時～15時15分(全4回)

ところ 門池地区センター交流・研修室

内容 体操初心者を対象としたストレッチや、無理なく取り組める運動

定員 30人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 6月8日(火)、17時までに電話で

① 尚筋力アップ教室

とき 7月6日～8月10日の水曜日、14時～15時15分(全6回)

ところ 第五地区センター会議室

内容 体操中級者を対象としたストレッチや、筋力トレーニング等

定員 40人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 6月21日(火)、17時までに電話で

② 尚初心者向けノルディックウォーキング体験会

とき 7月6日(火)、9時30分～11時

集合 千本浜公園八角池(千本浜公園バス停前)

内容 ノルディック

30分(雨天の場合は順延)

③ 尚市民憲章推進協議会事務局(地域自治課内)

☎0555・9344・48007



ウォーキングの体験

定員 30人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 6月24日(金)、17時までに電話で

※ボールの貸し出しは無料です。

◆いづれも

対象 市内に住む65歳以上の人で、医師から運動を禁止されていない人

① 尚静岡県総合健康センター(シンコースポーツ株)

☎0555・9737000

② 尚長寿福祉課(高齢者支援係)

☎0555・9344・4835

募集

沼津市市民憲章活動支援助成金を希望する団体

市民憲章の趣旨に沿った公益的な活動に係る経費を助成します。

対象 市内に住むが、在勤・在学する人が5人以上所属し、活動拠点が市内にある団体

助成額 5万円以上の事業に対し、助成対象として認められる経費(上限10万円)

申込方法 市ホームページにある申請書を市役所2階地域自治課に直接または郵送

申込期間 6月8日(火)～7月8日(金)(平日消印有効)

※事業選定委員会による審査があります。

① 尚沼津市市民憲章推進協議会事務局(地域自治課内)

☎0555・9344・48007

広報めまづ

検索

庄司美術館指定管理者

指定期間 12月1日～令和7年3月31日

応募条件 要項に定める条件を満たし、美術館の安定した運営を行うことができる法人等

選考方法 書類審査及びプレゼンテーション

応募方法 必要書類を郵送または直接

応募期間 6月27日(月)～7月4日(月)(必着)

※要項等は、市ホームページからダウンロードして下さい。

※申込に関する質問は、メールで受け付けます。

☎055・934・4812

2022NICEにほんこスピーチコンテスト出場者

日頃感じていることを、日本語で発表してみませんか。

とき 10月22日(土)、14時～16時30分

ところ 市立図書館視聴覚ホール

テーマ 自由(4分以上5分以内、自作で未発表のもの)

対象 県東部地域に住むが、通勤・通学する15歳以上の外国人(中学生を除く)

定員 15人(申込多数の場合口は選考)

応募方法 9月5日(月)までに市役所2階地域自治課にある所定の用紙を郵送、ファクスまたは直接

※1～3位を表彰し、出場者全員に参加賞を進呈します。

☎055・934・4717
☎055・931・2606

お知らせ

6月30日(木)は市県民税第1期の納期限です

期限までに忘れずに納めましょう。

※市税納付の夜間相談窓口

とき 6月20日(月)、17時15分～19時

水道料金納付の夜間相談窓口

とき 6月21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

国民健康保険料納付の休日・夜間相談窓口

休日 6月12日(日)、9時～12時

夜間 6月20日(月)、17時15分～19時

ところ 市役所1階国民健康保険課

国民健康保険証更新時の受取方法

国民健康保険被保険者証(兼高齢受給者証)は、8月1日に更新されます。

新しい保険証は、普通郵便で発送します。申込により、窓口での受取または簡易書留にも変更できます。

申込方法 電話または直接

申込期限 6月15日(水)、17時15分まで

☎055・934・4725

国民健康保険加入の皆さん所得の申告はお済みですか

令和3年中に所得がなかった、または税法上所得の申告が必要ない人(遺族年金、障害年金などの非課税年金のみの人等)は、申告により保険料が軽減される場合があります。心当たりのある人は、6月10日(金)までに相談下さい。

なお、所得税・市県民税の申告を済ませた人、国民年金や厚生年金等を受給している人、勤務先から給与支払報告書が提出されている人は申告の必要はありません。

☎055・934・4726

国民健康保険脳ドック受診費助成の申込を受け付けます

受診期間 7月1日(金)～令和5年3月31日(金)

対象 4月1日現在、40歳以上で、令和3年4月1日以前から受診日まで継続して市の国民健康保険に加入しており、令和3年度までの保険料を完納している人

国民健康保険脳ドック受診費助成の申込を受け付けます

定員 350人(先着順)

助成金 4万円(自己負担額は、受診医療機関により異なる)

申込方法 市役所1階国民健康保険課に国民健康保険被保険者証を持参して直接または電話で(申

込手続きは、原則として本人または同一世帯員に限る)

申込期間 6月10日(金)～令和5年2月28日(木)

6月は環境月間です

環境問題について考え、エコ生活に取り組むために、日頃からできるエコ活動の紹介の他、環境に関する展示を行います。

☎055・934・4725

※環境月間展示

とき 6月1日(水)～24日(金)

ところ キラメッセめづエントランスギャラリー(北側通路)



ゼロカーボンシティ NUMAZU 2050 を表明する頼重市長(令和4年2月沼津市議会定例会)

環境政策課(環境企画係)

☎055・934・4741

介護支援専門員実務研修受講試験

試験日 10月9日(日)、10時～12時

試験会場 ふじさんめっせ(富士市)、ツインメッセ静岡(静岡市駿河区)他

試験案内 6月3日(金)～7月4日(月)に市役所別館長寿福祉課または県東部総合庁舎福祉課(高島本町)で配付

長寿福祉課(施設・指導係)

☎055・934・4873

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載内容が変更となる場合があります。行事等の開催の有無については、主催者にお問い合わせ頂くか、市ホームページのイベント中止・延期情報をご確認下さい。

歯と口の健康週間 「いただきます」人生 100年歯と共に

6月4日(土)～10日(金)は歯と口の健康週間です。歯科疾患は全身の病気に繋がります。毎日の丁寧な歯磨きと、「かかりつけ歯科医」をもって定期的な健診を受け、歯科疾患を予防しましょう。

◆健康づくり課(保健センター)

☎0555・9511・3480

マイナポータル操作支援 のための休日窓口の開設

◆健康づくり課(保健センター)

☎0555・9511・3480

◆マイナポータル操作支援のための休日窓口の開設
とき 6月11日(土)、7月3日(日)、9時～12時
ところ 市役所1階市民課
持ち物 マイナナンバーカード他
定員 各24人(先着順、時間指定あり)
申込方法 6月8日(水)、9時から電話で
申込期限 各実施日の前開庁日

◆申請・C-T推進課(情報政策係)

☎0555・9344・4816

HIV(エイズ)・梅毒・肝炎ウイルス(B型・C型)の検査

検査は匿名かつ無料で受けることができます。とき 月3回火曜日(6月は4回)
ところ 県東部保健所(高島本町)

◆申請方法 電話で(予約制)

※詳細は、お問い合わせ頂

くか、県東部保健所のホ

ームページをご覧ください。



◆申請 県東部保健所地域医療課

☎0555・9200・2109

◆健康づくり課(保健センター)

☎0555・9511・3480

令和4年度狩猟免許試験

◆実技講習会



◆実技講習会
とき 8月20日(土)
ところ 沼津労政会館(高島本町)
内容 鳥獣の知識と判別、網・わなの知識と判別、模擬銃の点検・分解・操作等

◆定員 200人(先着順)

◆受講料 8千円(テキスト代他)

◆申込方法 電話で

◆申込期間 6月13日(月)～7月15日(金)

◆申請 静岡県猟友会事務局

☎0544・2533・6427

◆免許試験

◆免許試験
とき 8月28日(日)、9時から

◆免許種別

◆免許種別
わな猟 キラメツセぬまづ(大手町)

◆免許種別
第一種銃猟・第二種銃猟 県富士総合庁舎(富士市本市場)

◆免許種別
網猟 県静岡総合庁舎(静岡市駿河区)

◆内容 知識、適性及び技能試験

◆申込手数料 5200円(既に行他の狩猟免許を持つ場合は、3000円)

◆申込方法 県東部農林事務所森林整備課(高島本町)にある所定の用紙を直接または郵送

◆申込期間 6月20日(月)～7月20日(水)(当日消印有効)

◆詳細は、お問い合わせ下さい。

◆申請 県東部農林事務所森林整備課

☎0555・9200・2169

◆補助金の交付

◆試験合格者に補助金を交付します。

◆申請方法等の詳細は、実技講習会・免

◆申請方法等の詳細は、実技講習会・免

◆申請方法等の詳細は、実技講習会・免

◆申請方法等の詳細は、実技講習会・免

◆申請方法等の詳細は、実技講習会・免

◆申請方法等の詳細は、実技講習会・免

◆申請方法等の詳細は、実技講習会・免

◆申請 農林農地課(農林振興係)
☎0555・9344・4751

消防

駿東伊豆
消防組合

救命講習会 救命入門コース

◆救命講習会 救命入門コース
とき 6月19日(日)①9時～9時45分

◆救命講習会 救命入門コース
②10時30分～11時15分

◆救命講習会 救命入門コース
ところ 救命ワークステーション

◆救命講習会 救命入門コース
(市立病院敷地内)

◆救命講習会 救命入門コース
内容 AEDを使用した心肺蘇生法(成人)

◆救命講習会 救命入門コース
対象 駿東伊豆消防本部管内に住むが、通勤・通学する中学生以上の人

◆救命講習会 救命入門コース
定員 各20人

◆救命講習会 救命入門コース
申込方法 6月16日(木)までに電話で

◆救命講習会 救命入門コース
申請 救急ワークステーション

◆救命講習会 救命入門コース
☎0555・9211・9999

市民伝言板

◆市民伝言板
このコーナーの催しは参加無料です。詳細は、お問い合わせ下さい。

沼津法人会定時総会 記念講演会

◆沼津法人会定時総会 記念講演会
とき 6月15日(水)、16時～17時30分

◆沼津法人会定時総会 記念講演会
ところ 沼津リバーサイドホテル

◆沼津法人会定時総会 記念講演会
内容 人生が楽しくなる、大人の学び方

◆沼津法人会定時総会 記念講演会
講師 菊池桃子さん(女優)

◆沼津法人会定時総会 記念講演会
定員 100人(先着順)

◆沼津法人会定時総会 記念講演会
申込方法 6月8日(水)から電話で

◆沼津法人会定時総会 記念講演会
申請 公益社団法人沼津法人会

◆沼津法人会定時総会 記念講演会
☎0555・9255・7755

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

◆市相談受付窓口

危機管理課

☎055-934-4803 ☎055-934-4758

(平日、8時30分～17時15分)

◆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(24時間)

☎050-5371-0562(平日、8時30分～17時15分)

新型コロナワクチン接種について

市内医療機関にて、3回目接種(12歳以上)および小児への接種(5～11歳)を引き続き実施しています。ワクチンの効果や副反応等について考慮頂き、本人や保護者の意思に基づいて接種を行うか判断下さい。



また、4回目接種が始まります。詳細は、本号の折込チラシまたは市ホームページをご覧ください。

◆ワクチン接種の予約・相談受付 ☎0120-236-258(フリーダイヤル)

8時30分～18時(土・日曜日、祝日も受け付け)

◆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

大学卒、免許資格職、障がいのある人の令和5年度採用の沼津市新規職員を募集します。沼津で挑戦したい！という熱い気持ちを持つ皆さんからの応募をお待ちしています。

申込方法 【インターネット】

市ホームページからお申し込み下さい。なお、申込期限までに所定の自己紹介書・顔写真を別途郵送にて提出する必要があります。 [広報めまづ](#) [検索](#)

【郵送】

所定の申込書に顔写真を貼り、所定の自己紹介書を添えて郵送して下さい。申込書および自己紹介書は市ホームページからダウンロードして下さい。

申込期限 6月15日(水)、17時15分(必着)

※持参での申し込みはできません。原則インターネットでお申し込み下さい。

※書類に不備がある場合は受け付けできません。

内容をよく確認した上でお申し込み下さい。

Ⓜ人事課 〒410-8601 沼津市役所



<試験方法・日程・受験資格等>

職種	1次試験		2次試験		3次試験
	一般教養	専門	適性検査・事務能力検査・小論文	面接	面接
一般行政	事務	6月26日(日)	7月31日(日)	8月3日(水)~5日(金)のいずれか	8月29日(月)~9月2日(金)のいずれか
	技術				
	学芸員				
免許資格職	保健師				
	保育士				

職種	採用予定人数	受験資格	年齢	
一般行政	一般事務	19人程度	平成4年4月2日以降に生まれた人	
	一般事務(障がいのある人)	上記人数の内数で1人程度		
	技術	土木技術		6人程度
		建築技術		2人程度
		機械技術		1人程度
電気技術		1人程度		
学芸員	1人程度	学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人または令和5年3月に卒業見込みの人で、学芸員(考古学専攻必須)の資格を有する人または令和5年3月末日までに取得見込みの人		
免許資格職	保健師	3人程度	保健師資格を有する人または令和5年3月末日までに取得見込みの人	
	保育士	7人程度	保育士資格と幼稚園教諭免許の両方を有する人または令和5年3月末日までに取得見込みの人	

9月実施予定の短大卒・高校卒相当(事務・技術)、民間企業等職務経験者の採用試験情報については、広報めまづ7月15日号に掲載予定です。

大学卒・免許資格職・障がいのある人の採用試験についてご案内します

令和5年度採用 沼津市の職員募集

Ⓜ人事課

☎055-934-4707

6月1日(水)~20日(月)

救急協力医

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 **055-958-0119**
 ホームページアドレス
<https://www.city.numazu.shizuoka.jp/kyouryokui/> 

内科		小児科		外科	
平日	17時~21時	平日	17時~21時	平日	17時~21時
土曜日	12時~18時	土曜日	12時~18時	土曜日	12時~18時
日曜日、祝休日	8時~18時	日曜日、祝休日	8時~18時	日曜日、祝休日	8時~18時
6月 1(水)	本村クリニック 969-0001 大塚	田中医院 921-2053 高島町	沼津大山クリニック 954-2274 大手町		
2(木)	武藤医院 931-0088 三園町	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	池田病院 986-1212 長泉町本宿		
3(金)	高田クリニック 962-1410 仲町	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	萩野クリニック 966-7111 根古屋		
4(土)	池田病院 986-1212 長泉町本宿	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		
5(日)	さとやま整形外科内科 939-8031 東原 きせがわ病院 952-8600 大岡 大庭クリニック 995-1123 裾野市佐野	りゅうじん医院 988-3133 長泉町下土狩	西方外科 921-1333 共栄町 遠藤クリニック 975-8801 清水町久米田		
6(月)	田沢医院 962-1205 大手町	よざ小児科 967-5722 原	田沢医院 962-1205 大手町		
7(火)	岩淵内科医院 951-4579 添地町	クボタ小児科 975-7984 三島市泉町	ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田		
8(水)	杉山(茂)医院 992-0028 裾野市平松	杉谷小児科 923-6543 筒井町	守重医院 931-2511 我入道江川		
9(木)	鬼頭クリニック 999-4810 長泉町本宿	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		
10(金)	杉山(和)医院 972-3223 清水町伏見	田中医院 921-2053 高島町	五十嵐クリニック 934-6700 志下		
11(土)	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	すずきファミリー 960-0333 一本松	聖隷沼津 952-1000 松下		
12(日)	青沼クリニック 929-6205 大岡 花クリニック 987-9145 長泉町下土狩 さくら胃腸科 994-1008 裾野市御宿	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	関外科 921-2185 花園町 御成橋栄クリニック 952-2525 八幡町		
13(月)	東名裾野病院 997-0200 裾野市御宿	りゅうじん医院 988-3133 長泉町下土狩	東医院 921-5520 高沢町		
14(火)	清水館医院 993-2323 裾野市茶畑	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	青木整形 922-0521 高島町		
15(水)	旭医院 966-0031 原	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	えがわ医院 921-5148 高島本町		
16(木)	小林内科医院 921-2165 米山町	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	池田病院 986-1212 長泉町本宿		
17(金)	葉袋クリニック 933-0148 清水町徳倉	よざ小児科 967-5722 原	鈴木(州)医院 993-0430 裾野市佐野		
18(土)	杉山病院 963-4114 錦町	桜ヶ丘こども 050-3145-1236 三島市谷田	池田病院 986-1212 長泉町本宿		
19(日)	大沢医院 931-1019 御幸町 清流クリニック 941-8688 清水町堂庭 裾野赤十字 992-0008 裾野市佐野	すずきファミリー 960-0333 一本松	駿東整形 922-8855 高沢町 大沢医院 931-1019 御幸町		
20(月)	森医院 966-2017 石川	田中医院 921-2053 高島町	松原医院 962-1496 白銀町		
6月	耳鼻科 8時~17時	5(日) わたなべ耳鼻咽喉科 0545-65-6787 富士市松岡	12(日) 三島耳鼻咽喉科 935-6681 下香貫樋ノ口	19(日) 三島中央病院 971-4133 三島市緑町	
6月	眼科 8時~17時	5(日) 矢田眼科 962-2006 三枚橋町	12(日) はとり眼科 987-6789 長泉町中土狩	19(日) 三島総合病院 975-3031 三島市谷田	
6月	産婦人科 8時~17時	5(日) 岩端医院 962-1368 大手町	12(日) 市立病院 924-5100 東椎路	19(日) 井関マタニティ 952-4103 八幡町	
6月	歯科 8時~17時	5(日) 中ノ森歯科医院 923-6784 緑ヶ丘	12(日) にいづま歯科 964-2110 大手町	19(日) 西家歯科医院 966-0007 原	

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

近隣市町の協力医についてはこちらへ

静岡子ども救急電話相談 ☎ #8000 または ☎ 054-247-9910

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 ※お間違いのないよう
 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	平日	20時30分~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	土・日曜日、祝休日	18時~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



100選 ぬまづの宝

平成23年11月1日号から、番外編を含め107回にわたりお届けした「ぬまづの宝百選めぐり」。令和5年の市制100周年にあわせ、新たなぬまづの宝100選の選定準備をしていますので、今回で一旦終了とさせていただきます。

こうして、改めて紙面を並べてみると、実に様々な宝があることを実感します。貴重な伝統や文化を守り続けている市民の皆さんをはじめ、ぬまづは魅力の宝庫です。

4月には新たな宝候補を公募し、延べ498件の応募を頂きました。今後、選定委員会や市民等による一般投票等を経て決定します。来年には、更なる沼津の魅力を紹介して参りますので、しばらくお待ち下さい。

☎ 広報課 ☎ 055・934・4703

※掲載されている写真はイメージです。過去の裏表紙はこちらからご覧頂けます。



広報ぬまづ 2022年6月1日号 No.1668 <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

©NUMAZU City Office

沼津市の住民基本台帳人口(5月1日現在) 人口 19万 363人 男性 9万 3,925人 女性 9万 6,438人 世帯数 9万 3,041世帯