

寒さが増し、体調不良を感じることはありませんか。日々の健康維持はもちろん、新生活や新年度に向けて体調管理や予防のことを考えてみましょう。



お知らせ 各種予防接種はお済みですか？予防接種券発行等の休日窓口

紛失や転入等で接種券がなく、平日に手続きできない人のために休日窓口を開設します。

とき 2月22日(土)、8時30分～12時

ところ 保健センター

内容 定期予防接種券発行(子供・成人)、予防接種についての相談等

持ち物 申請者の身分証明書(マイナンバーカード等)

※当日、直接会場へどうぞ。

※子供、子宮頸がん予防(HPV)ワクチン対象者は母子健康手帳も持参してください。

※各予防接種の対象者には予防接種券を送付しています。有効期限を確認して接種を検討してください。



子宮頸がん予防(HPV)ワクチンキャッチアップ接種

子宮頸がん予防(HPV)ワクチンキャッチアップ対象者(平成9～19年度生まれの女性)と定期接種最終学年(平成20年度生まれの女性)で、HPVワクチンを令和4年4月から令和7年3月末までに1回以上接種している人は、公費で接種を受けられる期間が、令和8年3月末まで延長されます。

未接種の人は、3月末までに接種開始することを検討してください。HPVワクチン接種には予防接種券が必要となります。

高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者肺炎球菌ワクチンは、肺炎にかかることや重症化を予防するためのワクチンです。公費補助(自己負担額2,000円)の対象となるのは、65歳の誕生日から66歳の誕生日の前日までの1年間です。対象者には65歳になる誕生月の月末に接種券が送付されますので、希望する人は機会を逃さず接種してください(これまでに肺炎球菌23価ワクチンを接種したことがある人を除く)。



講座・教室 悩む人への寄り添い方講座

身近な人の「いつもと違う様子」に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぐ、見守る方法を学びます。皆さんが普段行っている「気遣い」にちょっとしたコツがあれば、誰でも身近な人を支えることができます。

とき 3月1日(土)、10時～11時30分

ところ サンウェルぬまづ大会議室

内容 悩んでいる人に対する相談の受け方、自身のストレスとの付き合い方等に関する講座



対象 市内に住むか通勤・通学する18歳以上の人

定員 50人(先着順)

申込開始 2月10日(月)、9時

講座・教室 女性のための美トレ講座

3月1日～8日は、「女性の健康週間」です。ライフスタイルが多様化する中、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすため、初心者向けのダンスエクササイズZUMBA®(承認No.30424)を開催します。明るく、楽しくカロリーを消費しましょう！

とき 3月5日(水)、18時30分～20時

ところ サンウェルぬまづ多目的ホール

講師 黒澤亜衣さん(フィットネスインストラクター)

対象 市内に住むか通勤・通学する20～64歳の女性

定員 30人(申込多数の場合は抽選)

申込期限 2月17日(月)、17時



◆いずれも

申込方法 電話または講座名、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記してメールで

kenkou@city.numazu.lg.jp



健康づくり課(保健センター)

055-951-3480

沼津市では、ごみの減量・資源化を推進し、循環型社会の形成を目指しています。不要品をごみとして出す前に、便利な買い取りサービスを利用してリユースにつなげてみませんか。

おいくら?

市では、(株)マーケットエンタープライズと連携協定を締結し、リユースプラットフォーム「おいくら」を通じたリユースを推進しています。「おいくら」は複数のお店の買取価格を比較し、手間なく売却できるサービスです。まだ使える不要品をごみとして出さずにリユース品として売却することで、ごみの減量に繋げる取組です。

利用の流れ

STEP1 おいくらホームページから、査定したい商品のカテゴリを選択

STEP2 商品・お客様情報を入力して査定依頼

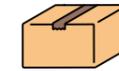
STEP3 複数の買取店から査定結果が届く

STEP4 希望の買取店に詳細を確認し、買い取り成立

選べる！買取方法



【出張買取】自宅まで買い取りに来てくれます。不要品が多いときにオススメ！



【宅配買取】自宅から商品を発送。非対面で売却できます。



【店頭買取】売却を急ぎたい場合や対面で売却したい場合にぴったり。

※飲食物、ペット関連商品など衛生面において再利用不可のものなどは買い取りできません。

※品物のサイズや量、搬出時の分解作業等により出張作業費がかかることがあります。

※すべての物を買取れるわけではありません。

※詳細は、おいくらホームページをご覧ください。

お問い合わせ窓口はホームページから



ホームページ



よくある質問

クリーンセンター管理課

055-933-0711

lectures&classes

講座・教室

NPO法人講習会 「協力を得るためのヒント」



理念を事業という形にしていこうと欠かせない「協力」。障がいのある人の雇用機会創出に尽力している講師の経験を聞きながら、仲間づくりや協力を得るための手がかりを探りましょう。

とき 2月26日(水)、14時～15時30分

ところ 市民文化センター第2練習室

講師 沼田潤さん(NPO法人こころのまま理事長)

演題 はたらく人になるために～「こころのまま」の歩み～

定員 40人(先着順)

申込方法 2月10日(月)、9時から専用フォームまたは電話で

地域自治課 055-934-4807



地域福祉ワークショップ 未来を今から変える！あなたらしく暮らせるまち



少子高齢化や核家族化、また長引いたコロナ禍により、私たちが住む地域は変化しています。今までの「地域」を振り返り、今の時代に合わせた「地域」に必要な活動と一緒に考えましょう。

とき 3月8日(土)、9時30分～16時30分

ところ サンウェルぬまづ多目的ホール

対象 市内に住む人

定員 60人(先着順)

持ち物 筆記用具

申込方法 2月10日(月)、9時から住所、氏名、電話番号をメールまたは電話で

沼津市社会福祉協議会 055-922-1500

info@numazu-shakyo.jp

福祉企画課 055-934-4824



みんなで一緒に考えよう！



お問い合わせは

各電話番号へ