

市民カレンダー
掲載写真募集(回)広報広聴課
☎055-934-4703ごみの排出状況を
お知らせします(回)ごみ対策推進課
☎055-934-4743

ぬまづの宝 100 選を中心とした沼津の魅力を表現した写真を募集します。入選作品は平成 28 年度版市民カレンダーに使用します。

テーマ ぬまづの宝 100 選を中心とした「沼津の魅力」
応募期限 平成 28 年 1 月 22 日金(必着)
応募規定 横位置のカラープリントで四つ切
サイズまたはA4 サイズ
応募方法 下記のいずれかの方法で応募して下さい
 ①市役所 2 階広報広聴課、市ホームページにある応募用紙に必要事項を明記し、写真の裏面に貼り付けて直接または郵送
 ②応募用紙の内容を明記し、写真データ(JPEG 形式、10MB 以内)を添付して電子メールで(1通につき 1 枚の応募です)



※応募作品の中から 13 点を選出し、平成 28 年度版市民カレンダーで使用します。
 ※自作で未発表のもので、撮影地は沼津市内に限ります。

※被写体の肖像権等には十分注意し、応募者の責任で全ての問題を解決したうえで応募して下さい。

※応募作品は返却しません。

※入選者(13人)には賞品を、応募者には記念品を贈呈します。

※詳細は、市ホームページまたは応募用紙をご覧下さい。

④広報広聴課 ☎ 410-8601 沼津市役所
 電子メールアドレス kouhou-photo@city.numazu.lg.jp

広告掲載主同時募集!

市民カレンダーに掲載する広告を募集します。

募集枠数 24 枠(各月 2 枠)

掲載料金 1 枠 5 万円

申込期限 8 月 31 日(月)

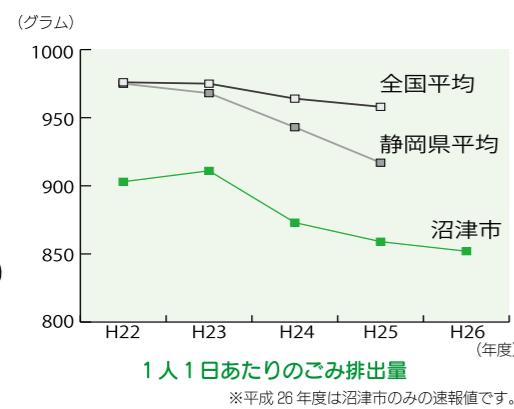
※詳細はお問い合わせ頂くか、市ホームページをご覧下さい。[numazu](#)

◆排出されたごみの量

平成 26 年度に排出されたごみの量(燃やすごみ・埋め立てごみ・プラスチック製容器包装・熱源利用プラスチックごみ・資源)は 60,632t でした。これは、市民 1 人が 1 日に出す量に換算すると 852g で、全国や県の平均を下回る量です。

燃やすごみの重さのうちの約 6 割は水分です。生ごみはよく水を切ってから出すことで大幅な減量ができます。今後もごみの減量にご協力をお願いします。

皆さんのご理解・ご協力により
 減量の成果を上げています!



◆プラスチック製容器包装の組成分析結果

市では収集したプラスチック製容器包装をリサイクルしています。異物や汚れがあるものはリサイクルできないため、分別が正しく行われているか確認する「組成分析」検査を実施しています。平成 26 年度は正しく分別されていた割合が平均で 94.1% でした。しかし、ライターやカミソリ等の危険物が混入していることもあり、リサイクルができない恐れがあります。適正な分別にご協力をお願いします。

適正な分別が

リサイクルへと繋がります!

ごみの分別、正しい知識!

●プラスチック製容器包装はマークが目印です。分別に迷うときは、まずマークの有無を確認しましょう。
 ●プラスチック製容器包装は汚れたままではリサイクルできませんので、水ですすいでから出しましょう。すいでも汚れが落ちないものは「燃やすごみの日」に出しましょう。

特定健診・がん検診が 6 月 15 日(月)から始まります

◆健診を生活習慣改善のきっかけに! 健診期間: 6 月 15 日(月)~ 10 月 31 日(土)

「沼津市健康診査受診券」を 6 月上旬に発送予定です。受診券が届かない人で受診を希望する場合は、保健センターまでご連絡下さい。健診期間の後半は医療機関が大変混雑し、希望の医療機関で受診できないことがあります。なるべく早い時期に受診して下さい。

※詳細は、広報ぬまづ 6 月 1 日号と同時配布の「平成 27 年度沼津市健康診査のご案内」をご覧下さい。

◆子宮頸がん・乳がん・大腸がん・肝炎ウイルス検診の無料クーポン券を発送

がんは早期発見・早期治療で治る病気です。早期発見のためには定期的にがん検診を受診することが必要です。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図るために、下記の対象の人に 6 月上旬に無料クーポン券を発送します。転入等でクーポン券が届かない場合は、保健センターまでご連絡下さい。

子宮頸がん検診(女性のみ)

年齢	生年月日
20 歳	平成 6 年 4 月 2 日~平成 7 年 4 月 1 日

大腸がん検診・肝炎ウイルス検診

年齢	生年月日
40 歳	昭和 49 年 4 月 2 日~昭和 50 年 4 月 1 日
45 歳	昭和 44 年 4 月 2 日~昭和 45 年 4 月 1 日
50 歳	昭和 39 年 4 月 2 日~昭和 40 年 4 月 1 日
55 歳	昭和 34 年 4 月 2 日~昭和 35 年 4 月 1 日
60 歳	昭和 29 年 4 月 2 日~昭和 30 年 4 月 1 日

乳がん検診(女性のみ)

年齢	生年月日
40 歳	昭和 49 年 4 月 2 日~昭和 50 年 4 月 1 日

生活習慣病を予防! 「タニタの社員食堂健康セミナー」
参加無料

500kcal で満腹になれるコツなど、食を通じての健康づくりを学びましょう。

とき 6 月 13 日(土)、14 時~15 時 30 分
 ところ 第五地区センター大会議室

定員 80 人(先着順)

申込方法 5 月 22 日(金)、9 時から電話で

④ライフサポートセンター東部事務所
☎ 055-929-9820

「Let's go 歯ッピーウィーク」を開催します!
参加無料

6 月 4 日(火)~10 日(月)は「歯と口の健康週間」です。この機会に歯に関する正しい知識を身につけましょう。

とき 6 月 7 日(金)、9 時 30 分~12 時(受け付けは 11 時 30 分まで)

ところ サンウェルぬまづ

内容 ①歯科健診、健康相談、歯ブラシ指導、クイズラリー、フッ素塗布等
 ②8020 達成者の表彰(対象者は沼津市歯科医師会)

津市歯科医師会から推薦された人で、事前に通知します)

※小・中学生の歯に関する図画・ポスター展を 6 月 7 日(金)~13 日(木)に開催します。

※詳細は、お問い合わせ下さい。

④沼津市歯科医師会 ☎ 055-963-0425

健康管理の目安にご利用下さい「健康度測定コーナー」

保健センターでは皆さんの健康度をチェックするために、骨密度や体組成(内臓脂肪指数、部位別脂肪量、筋肉量など)測定を実施しています。健康相談と併せてご利用ください。

とき 平日の 9 時~16 時 15 分(1 人 30 分程度)

内容 ①骨密度測定(1 年以内に測定していない人で骨粗鬆症の治療をしていない人)
 ②体組成測定(6 ル月以内に測定していない人)

人でペースメーカーを使用していない人)

③一酸化炭素濃度測定(喫煙している人)

対象 市内に住む 20 歳以上の人

申込方法 電話で(要予約)



5 月 31 日(日)は「世界禁煙デー」、5 月 31 日(日)~6 月 6 日(土)は「禁煙週間」です

たばこには 200 種類以上の有害物質が含まれており、がんや心疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など様々な病気の危険性が高まります。保健センターでは肺年齢測定や禁煙相談をしています(要予約)。この機会にぜひ、あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか。

④健康づくり課(保健センター)

☎ 055-951-3480

保健センターからのお知らせ