

地域の居場所の魅力発見！
情報交換会

自宅でも職場でもない「地域の居場所」について一緒に学びましょう。
とき 12月5日(火)、13時30分～15時
ところ 千本プラザ集会室
定員 20人(先着順)

申込方法 11月8日(水)から電話または住所、氏名、性別、年齢、電話番号を明記してファクスまたはメールで
info@numazu-shakyo.jp

県立看護専門学校学生

Table with 2 columns: 学科 (看護1学科, 看護2学科, 看護3学科) and 試験日 (1次試験, 2次試験, 面接試験)

試験会場 県立看護専門学校(清水町長沢) ※詳細は、ホームページをご覧ください。

サンウエルぬまび イベント受付ボランティア

とき 12月7日(水)・14日(水)、令和6年11月21日(水)・28日(水)、2月2日(金)・9日(金)

それ違います。自分の体質を理解した上で、適量を守り、週2回の休肝日を設けましょう。お酒に弱い体質の人が長年多量飲酒をすると、食道や咽頭の発がんリスクが高まります。



Jアラートの全国一斉情報伝達試験

Jアラートの全国一斉情報伝達試験を実施します。このシステムは、緊急地震速報や津波警報、弾道ミサイル攻撃に関する情報等を、同報無線で瞬時に市民の皆さんに伝達するものです。

11月は子供・若者育成支援推進強調月間

地域の青少年声掛け運動「声掛けから、青少年の健やかな成長へ」大人から進んで青少年に声を掛けることで、青少年の健やかな成長を支援し、地域づくりを進める運動です。



集合時間 12月・1月13時15分、2月19時15分
集合場所 多目的ホール
定員 各10人(先着順)

申込方法 11月8日(水)、9時から電話で※1日のみの参加も可能です。
会場 サンウエルぬまび

めましんサイクリングツアー

とき 12月2日(土)、8時～16時30分
集合場所 NUMAZUサイクルステーション(静浦東(口野))
内容 県東部の観光名所などを巡る約60kmのコース

対象 スポーツバイク等で完走できる人
定員 20人(先着順)

お知らせ

11月30日(木)は市県民税第3期の納期限です

期限までに忘れずに納めましょう。
納税管理課(納税推進係) 0555・934・4732

11月は計量強調月間

正確な計量は私たちの生活の基本です。私たちの周りでは、電気・ガス・水道等の使用量、スーパーマーケットでの肉や魚の計量など、様々な計量器が使われており、法令により定期検査の受検が義務付けられています。



ワンストップ経営相談会

物価高騰・インボイス制度等事業環境の変化に対応するための、税理士・中小企業診断士・支援機関担当者等、専門スタッフによる個別相談会です。



ところ 沼津商工会議所(采山町) 対象 市内の中小・小規模事業者 ※申込方法等の詳細は、お問い合わせください。
沼津商工会議所経営支援課 0555・921・1000
商工振興課(商工係) 0555・934・4748

11月30日(木)は国民健康保険料第5期の納期限です

期限までに忘れずに納めましょう。
国民健康保険料納付の夜間・休日相談窓口
夜間 11月17日(金)、17時15分～19時
休日 11月26日(日)、9時～12時
ところ 市役所1階国民健康保険課

水道料金納付の夜間相談窓口

とき 11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
水道サービス課(料金係) 0555・934・4853

11月12日(土)は「女性に対する暴力をなくす運動」

暴力は誰に対しても許されるものではありませんが、特に女性は、男性に比べて配偶者等から暴力を受ける割合が高いという調査結果があります。被害を受けた人や悩んでいる人は、まずは相談ください。



全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

ひとりでは悩まず、相談してください。夫やパートナーからの暴力、職場でのセクシュアル・ハラスメント、スト

子育て世帯応援企画 食料品配布&困りごと相談会

コロナ禍や物価高騰の影響で食べ物に困っている子育て世帯に対して生活の相談に乗るながら、食料品の配布を行います。



観光に関する住民満足度アンケート調査

美しい伊豆創造センターでは、沼津に住んでいる皆さんが観光客の受け入れに対して持つ思いや地域への愛着と誇りについて調査するため、「観光に関する住民満足度アンケート」を行います。



対象 市内に住む18歳以上の市民
回答方法 専用フォームで
回答期限 12月31日(日)
美しい伊豆創造センター 0555・872・0280
観光戦略課(観光交流係) 0555・934・4747

「カー行為等、女性を巡る人権問題について電話で相談に応じます。」
とき 11月15日(火)～21日(火)、8時30分～19時(土・日曜日、10時～17時)

◆相談ナビダイヤル 0570・070・810
静岡地方支務局 054・254・3555
生活安心課(市民相談センター) 055・934・4700

保健センターからのお知らせ

11月8日は「5歳の日」
11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」です。5歳でも自分の歯で美味しくご飯を食べるためには、毎日の丁寧な歯磨きと定期的な歯科受診が重要です。

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病は初期症状はほとんどありませんが、脳卒中や心筋梗塞など重大な病気を引き起こす危険があります。この機会に生活習慣を見直しましょう。

生活習慣改善のヒント

- 食べ過ぎない(腹八分目)
- 食物繊維が豊富な野菜、きのこ類、海藻などを初めに食べる
- 間食は1日180キロカロリーまで
- 運動習慣をつける
- 禁煙

消防

救命講習会のお知らせ

※普通救命講習Ⅲ
とき 11月26日(日)、9時～12時
ところ 救急ワークステーション(市立病院敷地内)

対象 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
定員 20人程度
※応急手当普及員講習
とき 12月15日(金)～17日(日)、9時～17時(全3回)

※いずれも申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。
救急ワークステーション 055・921・9999

千本プラザミニギャラリー
「あじさいの命切り絵」
11月15日(火)～18日(木)、10時～15時(初日は13時から)
「四季の光彩」秋季展
11月19日(日)～26日(日)、9時30分～17時(最終日は16時まで)