

1月の健康ガイド

●出張！福ろうクラブ（筋トレ、脳トレなど）

場所	日時	定員
テラス沼田1階 多目的スペース	13日(木) 10:15～11:15	30人
コミュニティセンター1	利南地区 12日(水) 9:50～10:50	10人
	池田地区 21日(金) 9:50～10:50	9人
	薄根地区 18日(火) 9:50～10:50	10人
	川田地区 26日(水) 9:50～10:50	9人
白沢創作館	17日(月) 10:15～11:15	15人
利根保健福祉センター	25日(火) 10:15～11:15	30人

申込期限 各会場開催日の7日前まで
※先着順（定員になり次第受け付け終了）
申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3165

●健康相談（血圧測定・尿検査など）

相談名	日時	場所
にこにこ健康相談	14日(金) 10:00～11:30	テラス沼田6階 コミュニティテラス

問合せ 健康課保健係☎内線3166

●沼田利根医師会「休日夜間急患診療所」

とき	受付時間	場所・問合せ
日曜日・祝日	9:45～12:00 ※診療時間は10:00～12:30	沼田利根医師会地域医療センター（ZACROSアリーナぬまた南側）☎24-1199

※電話をしてから自動車でお越しください（待合室などはありませんので自動車の中で待機してください）

●活動量計データ読み込み

場所	日時
健康課窓口	平日 9:00～17:00（随時）
ミズノウエルネス沼田 （テラス沼田7階）	18日(火) 17:00～19:00 27日(木)
コミュニティセンター1	利南地区 12日(水) 9:45～10:45
	池田地区 21日(金) 9:45～10:45
	薄根地区 14日(金) 14:00～16:00
白沢創作館	17日(月) 9:45～10:45

問合せ 健康課保健係☎内線3166

●市民献血（対象年齢：16歳～69歳）

日時	受付場所
27日(木) 10:00～11:45 13:00～16:00	テラス沼田1階 多目的スペース

※65歳以上の人は、60歳から64歳までの間に献血経験がある場合に限り
問合せ 健康課予防係☎内線3162

●あっぷりんカフェ（認知症カフェ）

日時	場所
27日(木) 10:00～11:00	テラス沼田4階 防災会議室401

問合せ 地域包括支援センター・介護高齢課長寿支援係☎内線3142

1月の相談窓口

相談名	日時	場所・問合せ
消費生活相談	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	消費生活センター （テラス沼田3階） ☎20-1500
DV相談	月～金曜日 8:30～17:15	市民協働課 ☎内線3056
ふれあい総合相談	毎週月曜日（祝日の場合は翌日） 13:00～15:00	保健福祉センター ☎22-1990
無料法律相談	19日(水) 13:30～16:00	保健福祉センター ☎22-1990
休日納付相談	16日(日) 8:30～17:00	収納課 ☎内線3034
年金相談	6日(木)・20日(木) 9:30～12:00 13:00～16:00	防災会議室 （テラス沼田4階） <予約> 渋川年金事務所☎ 0279-22-1614
障害者就業・生活支援相談	月～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:15	障害者就業・生活支援センターコスモス （テラス沼田6階） ☎25-4400
手話通訳者設置日	11日(火)・24日(月) 10:00～12:00	社会福祉課 ☎内線3109
家庭児童相談	月～金曜日 8:30～17:15	子ども家庭総合支援拠点（テラス沼田3階） ☎22-0874
生涯学習相談	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	生涯学習課 ☎内線3322
青少年相談	月～金曜日 8:30～17:15	青少年育成相談センター（テラス沼田3階） ☎23-5411 <メール相談> y-soudan@city.numata.lg.jp

●地域子育て支援センター

子どもと保護者が楽しく過ごせる場所です。
○沼田めぐみこども園「チャイルドハウスめぐみ」
開館日 月～土曜日 10:00～15:00（祝日除く）
問合せ 沼田めぐみこども園☎24-4163
○沼田幼稚園子育て支援センター
開館日 月～金曜日 9:00～14:00（祝日除く）
問合せ 沼田幼稚園☎090-3009-2856
○子ども広場（テラス沼田6階）
開館日 月～土曜日 9:30～16:00（祝日除く）
問合せ 子ども広場☎080-5505-7161
※状況に応じて開館日は変更になる場合があります

●子どもの健康診査

対象	生年月日	とき・受付時間
4カ月児	令和3年8月13日～ 9月20日	12日(水) 13:00～13:30
10カ月児	令和3年3月1日～ 4月3日	18日(火) 12:45～13:15
1歳 6カ月児	令和2年5月9日～ 6月22日	11日(火) 13:00～13:45
2歳児歯科	令和元年11月1日～ 12月4日	6日(木) 13:00～13:45
3歳児	平成30年7月16日～ 8月11日	19日(水) 12:40～13:20

※状況に応じて中止する可能性があります
ところ 保健福祉センター
問合せ 健康課保健係☎内線3167

●子育てママのスタイルキープ教室

とき・受付時間	対象
5日(水)	子育て中の人と子ども （ママのみでの参加、 子どもと一緒に参加、 どちらでも可也）
12日(水)	
19日(水)	
26日(水)	

※状況に応じて中止する可能性があります
ところ ミズノウエルネス沼田（テラス沼田7階）
内容 測定、子どもと一緒にできるストレッチなど
定員 10組（先着順、初めての人優先）
申込期限 12月20日（月）
申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3166

「子どもたちと絵本」が出会う場所
おはなしほけっと
とき 14:30～15:00
ところ・問合せ 図書館☎22-0550

とき	内容
12月4日(土)	えほん『バムとケロのさむいあさ』
1月15日(土)	紙芝居『さむがりやのゆきだるま』

※しばらくの間、図書館4階和室で開催します



●育児相談

相談	対象	とき・時間
エンゼルクラブ	1歳未満	7日(金) 9:30～11:00
わんぱくクラブ		1月はお休みです

※県の警戒度が「4」になった場合は中止します
ところ 保健福祉センター
持ち物 母子健康手帳、バスタオル（身体計測時に使用）、歯ブラシ（歯の相談を希望する人）
問合せ 健康課保健係☎内線3167

★赤ちゃんのお世話動画★

（公財）母子衛生研究会では、赤ちゃんのお世話に関する実演動画をYouTubeチャンネルで公開しています。赤ちゃんの「入浴（沐浴）」「おむつ交換」「着替え」「抱っこ」の仕方などを紹介していますので、参考にご覧ください。



←（公財）母子衛生研究会
YouTubeチャンネルの
視聴はこちらから

★ひとりで悩まないで★

子どもの発育や発達、育児で気になることがありましたら、ひとりで悩まずに健康課窓口や電話での相談をご利用ください。

子育て情報満載♪
「沼田子育てネット」

イベント情報や子育て関連施設マップ、支援やサービスの案内など役立つ情報が満載です。
問合せ NPO法人利根沼田地域ボランティアセンター☎22-1760

