

12月の健康ガイド

●出張！福ろうクラブ（筋トレ、脳トレなど）

手軽に脳トレや体操を行いませんか。家に近い公民館などを会場に、保健師・看護師が日常生活を健康に過ごすために大切なことをお伝えします。新型コロナウイルス感染症対策のため、しばらくの間、人数制限を行い、申し込み制で開催します。

場所	日時	募集人数
利南公民館	2日(水) 13:20～14:05	若干名
	14:50～15:35	
池田公民館	17日(木) 9:50～10:35	若干名
	11:15～12:00	
薄根公民館	15日(火) 9:50～10:35	受け付け終了
	11:15～12:00	
川田公民館	16日(水) 9:50～10:35	若干名
	11:15～12:00	
白沢支所	14日(月) 9:50～10:35	
利根保健福祉センター	22日(火) 9:50～10:35	受け付け終了
	11:15～12:00	

申込期限 各会場ともに開催日の7日前まで
 ※申し込み受け付けは先着順で、定員になり次第終了します

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3168

●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
新型コロナウイルス感染症対策（発熱外来設置準備など）のため、しばらくの間、休診とさせていただきます。今後、診療を再開する場合には、広報ぬまたなどでお知らせします		

●活動量計データ読み込み

場所	日時
健康課窓口	平日の午前9時から午後5時まで 随時読み込みを行っています
薄根公民館	15日(火) 9:45～10:45
池田公民館	17日(木) 9:45～10:45
利根保健福祉センター	22日(火) 9:45～10:45

持ち物 活動量計、ポイントカード
問合せ 健康課保健係 ☎内線 3167

●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(月) 14:00～15:30	ベイシア沼田店

問合せ 健康課保健係 ☎内線 3166

令和2年度開催中止事業について

次の事業は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の全ての日程を中止することが決定しています。

- ・元気のみち（脳トレ・軽体操など）
- ・すこやか健康相談
- ・あっぷりんカフェ（認知症カフェ）

12月の相談窓口

相談名	日時	場所・問合せ
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
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
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	16日(水) 13:30～16:00	保健福祉センター ☎22-1990
休日納税相談	20日(日) 8:30～17:00	収納課 ☎内線 3034
年金相談	3日(木)・17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

相談名	日時	場所・問合せ
手話通訳者設置日	14日(月)・28日(月) 10:00～12:00	社会福祉課 ☎内線 3109
就業援助相談	毎週火曜日 10:00～12:00 13:00～15:00	テラス沼田5階 相談室5-2 ☎内線 5201
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
生涯学習相談	月～金曜日 9:00～16:00	生涯学習課 ☎内線 3322
青少年相談	月～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:15	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> syotyouty@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2年8月	22日(火) 13:00～13:30
10カ月児	令和2年1月21日～2月21日	8日(火) 12:45～13:15
1歳6カ月児	平成31年3月4日～4月4日	10日(木) 13:00～13:45
2歳児歯科	平成30年8月3日～8月27日	17日(木) 13:00～13:45
3歳児	平成29年6月15日～7月16日	16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 3164

●子育てママのスタイルキープ教室

とき・受付時間	対象
2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）
9日(水)	
16日(水)	
23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 11月20日（金）
申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3167

「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
11月7日(土)	えほん「ねずみのいもほり」
11月21日(土)	えほん「うどん対ラーメン」
12月5日(土)	えほん「ゆきのひのおくりもの」

※しばらくの間、図書館4階の和室で開催します

元気なちびっ子たち



横坂和虎くん (2歳・久屋原町)

小野愛翔くん (3歳・白沢町平出)

●育児相談

相談	対象	とき・時間
エンゼルクラブ	1歳未満	4日(金) 9:30～11:00
わんぱくクラブ	1歳以上	18日(金) 9:30～11:00

※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
持ち物 母子健康手帳、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 3164

●ベビーマッサージ

とき・受付時間	対象
21日(月) 13:30～13:45	初めての乳児（2～7カ月）と保護者（第2子以降は要相談）

※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
定員 10組（先着順、5組を超えた場合は2部制）
申込期間 12月1日（火）～15日（火）
持ち物 防水シート1枚（貸し出し可）、バスタオル1枚、フェイスタオル（またはハンドタオル）1枚、お出掛けに必要なもの一式（オムツ、着替えなど）、飲み物（必要に応じて）
申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3167

★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、健康課窓口や電話でご相談ください。

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

