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	13日	13:20 ~ 14:05	
利用公民店	(水)	14:50 ~ 15:35	若干名
池田公民館	21日	9:50 ~ 10:35	414
他田公氏路	(木)	11:15 ~ 12:00	
薄根公民館	19日	9:50 ~ 10:35	受け付け終了
净低公式品	(火)	11:15 ~ 12:00	
川田公民館	27日	9:50 ~ 10:35	
ЛППАКВ	(水)	11:15 ~ 12:00	若干名
白沢支所	25日 (月)	9:50 ~ 10:35	
利根保健福祉センター	26日	9:50 ~ 10:35	若干名

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3 | 68

●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		
利南公民館	13日(水) 13:15~ 4:15		
薄根公民館	7 日 (木) 14:00 ~ 16:00		
川田公民館	27日(水) 9:45~10:45		
白沢支所	25日(月) 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3 | 67

●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	I月はお休み	です

問合せ 健康課保健係☎内線3 | 66

●市民献血(対象年齢:16 歳~69 歳)

	日時	受付場所
28 日	10:00 ~ 11:45	テラス沼田 3 階 西側インナーテラス
(木)	13:00 ~ 16:00	西側インナーテラス

※ 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ます 問合せ 健康課予防係☎内線3 | 6 |

●沼田利根医師会「休日夜間急患診療所」

	李	

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

【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~ 7: 5	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~ 2:00 3:00~ 6:00	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) 3:00 ~ 5:00	保健福祉センター ☎ 22-1990
無料法律相談	20日(水) 13:30~16:00	保健福祉センター な 22-1990
休日納税相談	7日(日) 8:30~ 7:00	収納課 ☎内線3034
年金相談	7日(木)·21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	12日(火)·25日(月) 10:00~ 12:00	社会福祉課 ☎内線3 0 9
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 5 2 0 I
障害者就業・ 生活支援相談	月~金曜日 8:30~ 2:00 3:00~ 7: 5	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~ 2:00 3:00~ 7: 5	青少年育成相談センター(テラス沼田3階) な23-5411 <メール相談> syotyou@city. numata.lg.jp

納期限 12月25日(金)

●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 2090-3009-2856

○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9月	27日 (水) 13:00~13:30
IOカ月児	令和2年2月22日 ~ 29日、3月	12日 (火) 12:45~ 13:15
I 歳 6カ月児	平成31年4月5日 ~4月23日	3 日 (水) 3:00 ~ 3:45
2歳児歯科	平成30年8月28日 ~9月13日	28 日(木) 13:00 ~ 13:45
3歳児	平成 29年7月17日 ~8月9日	21日 (木) 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3 | 6 4

●子育てママのスタイルキープ教室

とき・受付時間		対象
13日 (水)		子育て中の人と子ども
20 日 (水)	10:00 ~ 10:15	(ママのみでの参加、 子どもと一緒の参加、
27 日(水)		どちらでも可能です)

※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 |2月|8日(金)

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3 | 67

元気な ちびっ子たち /



尾身環太くん (3歳・上原町)

春日陽仁くん(3歳・戸神町)

●育児相談

相談	対象	とき・時間
エンゼルクラブ	I 歳未満	8日(金) 9:30~ I I:00
わんぱくクラブ	月はお休みです	

※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

問合せ 健康課保健係☎内線3 | 6 4

●ベビーマッサージ

とき・受付時間

25 日(月)

初めての乳児(2~7カ月) | 13:30 ~ | 13:45 | 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 来年 | 月4日(月)~ 15日(金) **持ち物** 防水シーツ I 枚 (貸し出し可)、バスタオ ル | 枚、フェイスタオル(またはハンドタオル) | 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3 | 67

★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。

「子どもたちと絵本」が出会う場所 とき |4:30 ~ |5:00 お は な し ぽ け っと ところ・問合せ 図書館 22-0550

| 12月 5日(土) | えほん「ゆきのひのおくりもの」 Ⅰ 月 Ⅰ6 日(土) えほん「ふゆめがっしょうだん」

※しばらくの間、図書館4階の和室で開催します

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 型数値 沼田地域ボランティアセ ンター☎ 22-1760

