

## 1 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(水)	13:20～14:05 14:50～15:35	若干名
	池田公民館	21日(木)	
薄根公民館	19日(火)	9:50～10:35 11:15～12:00	受け付け終了
	川田公民館	27日(水)	9:50～10:35 11:15～12:00
白沢支所	25日(月)	9:50～10:35	
利根保健福祉センター	26日(火)	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 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
利南公民館	13日(水) 13:15～14:15
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 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	1月はお休みです	

**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	
28日(木)	10:00～11:45	テラス沼田3階
	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です

**問合せ** 健康課予防係 ☎内線 3161

## 1 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	20日(水) 13:30～16:00	保健福祉センター ☎22-1990
休日納税相談	17日(日) 8:30～17:00	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 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