

4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。

場所	日時	募集人数
テラス沼田1階 多目的スペース	28日(水) 10:15～11:15	30人
利南公民館	14日(水) 9:50～10:50 11:00～12:00	各10人
池田公民館	22日(木) 9:50～10:50 11:00～12:00	各9人
薄根公民館	20日(火) 9:50～10:50 11:00～12:00	各10人
川田公民館	21日(水) 9:50～10:50 11:00～12:00	各9人
白沢創作館	19日(月) 10:15～11:15	15人
利根保健福祉センター	27日(火) 10:15～11:15	30人

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
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	平日の9:00～17:00(随時)
ミズノウエルネス沼田 (テラス沼田7階)	22日(木) 17:00～19:00 27日(火)
薄根公民館	20日(火) 9:45～10:45
川田公民館	21日(水) 9:45～10:45
利根保健福祉センター	27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	4月はお休みです	

問合せ 健康課保健係 ☎内線3166

●あっぷりんカフェ（認知症カフェ）

日時	場所
22日(木) 10:00～11:00	テラス沼田4階 防災会議室401

※認知症に関する相談も受け付けています

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

4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	21日(水) 13:30～16:00	保健福祉センター ☎22-1990
休日納税相談	18日(日) 8:30～17:00	収納課 ☎内線3034
年金相談	8日(木)・15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(月)・26日(月) 10:00～12:00	社会福祉課 ☎内線3109
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
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
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12月	28日(水) 13:00～13:30
10カ月児	令和2年6月	13日(火) 12:45～13:15
1歳 6カ月児	令和元年7月1日～ 7月21日	7日(水) 13:00～13:45
2歳児歯科	平成30年12月1日～ 平成31年1月2日	21日(水) 13:00～13:45
3歳児	平成29年10月6日～ 11月7日	14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
7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)
14日(水)	
21日(水)	
28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、初めての優先)

申込期限 3月19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
おはなしぼけっと
とき 14:30～15:00
ところ・問合せ 図書館 ☎22-0550

とき	内容
3月6日(土)	えほん「はなをくんくん」
4月3日(土)	えほん「しろいちょうちよがとんでるよ」
4月17日(土)	紙芝居「おじいさんの花」

※しばらくの間、図書館4階和室で開催します



黒滝遥絵ちゃん
(3歳・上原町)

須藤小遥ちゃん
(3歳・東原新町)

●育児相談

相談	対象	とき・時間
エンゼルクラブ	1歳未満	9日(金) 9:30～11:00
わんぱくクラブ	1歳以上	23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
26日(月) 13:45～14:00	初めての乳児(2カ月から)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)

申込期間 4月1日(木)～15日(木)

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

