

5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	募集人数
テラス沼田1階 多目的スペース	11日(火) 10:15 ~ 11:15	残り15人程
コミュニティセンター	利南地区 12日(水) 9:50 ~ 10:50	残り若干名
	池田地区 21日(金) 9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00	残り若干名
	薄根地区 18日(火) 9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00	残り若干名 10人
	川田地区 19日(水) 11:00 ~ 12:00	残り若干名
白沢創作館	17日(月) 10:15 ~ 11:15	残り若干名
利根保健福祉センター	26日(水) 10:15 ~ 11:15	残り10人程

申込期限 各会場ともに開催日の7日前まで  
※先着順で定員になり次第受け付け終了。来年3月まで月1回実施します

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3168

●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	10日(月) 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	平日の9:00 ~ 17:00(随時)
ミズノウエルネス沼田 (テラス沼田7階)	20日(木) 17:00 ~ 19:00 25日(火)
コミュニティセンター	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 3167

●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です

問合せ 健康課予防係 ☎内線 3161

●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

5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
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
休日納税相談	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
手話通訳者設置日	10日(月)・24日(月) 10:00 ~ 12:00	社会福祉課 ☎内線 3109

相談名	日時	場所・問合せ
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
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 ~ 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3年1月	26日(水) 13:00 ~ 13:30
10カ月児	令和2年7月	18日(火) 12:45 ~ 13:15
1歳 6カ月児	令和元年7月22日～ 8月28日	11日(火) 13:00 ~ 13:45
2歳児歯科	平成31年1月3日～ 2月11日	12日(水) 13:00 ~ 13:45
3歳児	平成29年11月8日～ 12月10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 3164

●子育てママのスタイルキープ教室

とき・受付時間	対象
12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、 どちらでも可能です)
19日(水) 10:00 ~ 10:15	
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 4月20日(火)

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
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』
5月1日(土)	紙芝居『げんきがでるよかしわもち』
5月15日(土)	えほん『たんぼぼはたんぼぼ』

※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	5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

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
24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 5月6日(木) ~ 14日(金)

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3167

●マタニティセミナー（春コース：3日間）

とき・受付時間	対象
17日(月) 22日(土) 31日(月)	13:15 ~ 13:30 10:00 ~ 10:15
	初めての出産を迎える妊婦で、8月から10月ごろ出産予定の人

※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 8人(先着順、全日参加できる人優先)

申込期間 4月19日(月) ~ 30日(金)

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3167

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

