

8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	定員
テラス沼田1階多目的スペース	11日(水) 10:15 ~ 11:15	30人
コミュニティセンター	利南地区 18日(水) 9:50 ~ 10:50	10人
	池田地区 19日(木) 9:50 ~ 10:50	9人
	薄根地区 17日(火) 9:50 ~ 10:50	10人
	川田地区 25日(水) 9:50 ~ 10:50	9人
白沢創作館	23日(月) 10:15 ~ 11:15	15人
利根保健福祉センター	31日(火) 10:15 ~ 11:15	30人

申込期限 各会場開催日の7日前まで
 ※先着順で定員になり次第受け付け終了
 申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3168

《お知らせ》

7月の「出張！福ろうクラブ」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全ての会場が中止となりましたのでご注意ください。

●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)	26日(木) 17:00 ~ 19:00 31日(火)
薄根地区コミュニティセンター	8月は中止します
川田地区コミュニティセンター	
利根保健福祉センター	31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	今年度は全日程を中止します	

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
26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

8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
DV相談	月～金曜日 8:30 ~ 17:15	市民協働課 ☎内線3056
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	18日(水) 13:30 ~ 16:00	保健福祉センター ☎22-1990
休日納税相談	22日(日) 8:30 ~ 17:00	収納課 ☎内線3034
年金相談	12日(木)・19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
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
手話通訳者設置日	9日(月)・23日(月) 10:00 ~ 12:00	社会福祉課 ☎内線3109
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> y-soudan@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3月20日～4月30日	18日(水) 13:00 ~ 13:30
10カ月児	令和2年10月6日～11月12日	31日(火) 12:45 ~ 13:15
1歳6カ月児	令和元年11月20日～12月20日	24日(火) 13:00 ~ 13:45
2歳児歯科	令和元年5月20日～6月24日	17日(火) 13:00 ~ 13:45
3歳児	平成30年1月23日～2月25日	19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3167



砂川莉真ちゃん(2歳・久屋原町) 伊藤生桜ちゃん(2歳・下久屋町)

●子育てママのスタイルキープ教室

とき・受付時間 8月はお休みです
 対象
 問合せ 健康課保健係☎内線3167

健康課からのお知らせ

新型コロナウイルスワクチン業務拡大に伴い、以下の事業は、開催を見合わせることにになりましたのでお知らせします。

●マタニティセミナー(夏コース)

相談・問合せ 健康課保健係☎内線3167

子育て中のパパさんママさんへ No.1

コロナ疲れしていませんか?
 公認心理師 荒木澄江

自分が感染しないことにも気を使いますが、子どもや大切な人をウイルスから守ることは、さらに気を使いますね。
 好奇心旺盛な子どもを抱えての外出制限や密を防止のソーシャルディスタンス。「触らないで」「なめないで」「距離を取って」「マスクをして」「手を洗っ

て」など、語尾が強くなる自分にちょっとうんざり。そんなときは肩を「ギューツ」と上げて、ふーっと息を吐きながら肩の力を抜きましょう。思っていたよりも体に力が入っていたことに気付くかもしれません。まずは、いつもと違う自分に気付いてあげましょう。そして、いつもと違うときこそ「いつもと同じ」を大切にしましょう。

<参考サイト>
<https://www.ncchd.go.jp>
 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 とき 14:30 ~ 15:00
 おはなしほけっと ところ・問合せ 図書館☎22-0550

とき	内容
7月3日(土)	紙芝居『ななちゃんのたなばた』
7月17日(土)	えほん『つかまえた』
8月7日(土)	夏休みスペシャル(工作もします)
8月21日(土)	えほん『かみなりどんがやってきた』

※夏休みスペシャルはテラス沼田1階多目的スペースで開催



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

