

9月の健康ガイド

●出張！福ろうクラブ（筋トレ、脳トレなど）

本年度は新型コロナウイルス感染症対策として事前申し込みが必要となります。

| 場所 | 日時 | 募集人数 |
|----------------|------------------------|------|
| テラス沼田1階多目的スペース | 2日(木) 10:15～11:15 | 若干名 |
| コミュニティセンター | 利南地区 8日(水) 9:50～10:50 | |
| | 池田地区 16日(木) 9:50～10:50 | |
| 薄根地区 | 27日(月) 9:50～10:50 | |
| | 川田地区 15日(水) 9:50～10:50 | |
| 白沢創作館 | 13日(月) 10:15～11:15 | 若干名 |
| 利根保健福祉センター | 28日(火) 10:15～11:15 | 10人 |

対象 マスク着用でも運動制限のない人
申込期限 各会場開催日の7日前まで
 ※年間を通して申し込みできますが、先着順で定員になり次第受け付けを終了します
申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3165

●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) | 21日(火) 17:00～19:00 30日(木) |
| コミュニティセンター | 利南地区 池田地区 薄根地区 白沢創作館 |

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

●市民献血(対象年齢:16歳～69歳)

| 日時 | 受付場所 |
|-----------------------------------|----------------|
| 24日(金) 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
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 |
|--------------------|-----------------|
| 16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

9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 | 15日(水) 13:30～16:00 | 保健福祉センター ☎22-1990 |
| 休日納付相談 | 26日(日) 8:30～17:00 | 収納課 ☎内線3034 |
| 年金相談 | 2日(木)・16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 | 13日(月)・27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 8:30～17:15 | 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5月1日～6月2日 | 22日(水) 13:00～13:30 |
| 10カ月児 | 9月はお休みです | |
| 1歳6カ月児 | 令和元年12月21日～令和2年1月18日 | 21日(火) 13:00～13:45 |
| 2歳児歯科 | 令和元年6月25日～7月20日 | 16日(木) 13:00～13:45 |
| 3歳児 | 平成30年2月26日～3月25日 | 8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3167



●子育てママのスタイルキープ教室

| とき・受付時間 | 対象 |
|---------|--|
| 1日(水) | 10:00～10:15 子育て中の人と子ども(ママのみでの参加、子どもと一緒にの参加、どちらでも可能です) |
| 8日(水) | |
| 15日(水) | |
| 22日(水) | |
| 29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、初めての人の優先)
申込期限 8月20日(金)
申込み・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.2

その行動、お子さんのストレスサインかも!?
 公認心理師 荒木澄江

かんしゃく、後追い、物を投げる、叩く、そわそわ落ち着かない、多弁、やる気が起きない、飽きっぽい、親の注意を引きたがる。何か当てはまることはありませんか。いつから始まり、どのくらい続いていますか。

幼児期は、心も体もぐんぐん発達する時期。「やりたいのにできない!!」が子どものストレスにつながる可能性があります。

遊びたいのに大人から制限されることもあれば、自分でやってみたいのにスキルが追いつかないということもあります。

ここならOK、これを使うならOKと言う場所や道具をセッティングしてみましょう。あるいは、自分でやってみよう気持ちを尊重して「見守る時間」「待つ時間」を意識してみましょう。

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
おはなしほけっと とき 14:30～15:00
 ところ・問合せ 図書館☎22-0550

| とき | 内容 |
|----------|--------------------|
| 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』 |
| 9月4日(土) | 紙芝居『おにぎりさんきょうだい』 |
| 9月18日(土) | えほん『ももたろう』(ガタローマン) |

※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

