

10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	19日(火) 10:15～11:15	30人
コミュニティセンター	利南地区 5日(火) 9:50～10:50	10人
	池田地区 14日(木) 9:50～10:50	9人
	薄根地区 12日(火) 9:50～10:50	10人
	川田地区 20日(水) 9:50～10:50	9人
白沢創作館	11日(月) 10:15～11:15	15人
利根保健福祉センター	26日(火) 10:15～11:15	30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

お知らせ

9月の出張！福ろうクラブは、全ての日程が中止となりましたのでご注意ください。

**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)	19日(火) 17:00～19:00 28日(木)
利根保健福祉センター	26日(火) 9:45～10:45

**持ち物** 活動量計、ポイントカード、10食品群チェックシート

お知らせ

各地区コミュニティセンターと白沢創作館での活動量計データ読み込みは、新型コロナウイルスワクチン接種の体制を確保するため、11月末まで中止します。再開は12月からを予定していますのでご注意ください。

**問合せ** 健康課保健係☎内線3167

●あっぷりんカフェ（認知症カフェ）

日時	場所
10月は中止します	

※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

10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	20日(水) 13:30～16:00	保健福祉センター☎22-1990
休日納付相談	24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
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	11日(月)・25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

○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  
※緊急事態宣言中は、電話やメールなどによる相談のみ実施。状況により開館日は変更する場合があります

●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6月3日～7月5日	27日(水) 13:00～13:30
10カ月児	令和3年11月13日～12月21日	12日(火) 12:45～13:15
1歳6カ月児	令和2年1月19日～2月21日	21日(木) 13:00～13:45
2歳児歯科	令和元年7月21日～8月31日	19日(火) 13:00～13:45
3歳児	平成30年3月26日～4月22日	13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



角田虎心叶くん(2歳・西原新町)

伊藤芽生ちゃん(4歳・下久屋町)

健康課からのお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、次の事業は年内(9月～12月)の開催を中止します。

●子育てママのスタイルキープ!教室

**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、ひとりで悩まずに健康課窓口や電話での相談をご利用ください。

子育て中のパパさんママさんへ No.3



「声掛け」の工夫

公認心理師 荒木澄江

子育て中は、やることに追われて日々があっという間ですね。「ご飯食べて」「着替えて」「片付けて」と、時間に追われるとつい指示や命令が増えてしまいます。子どもがすぐに動いてくれればいいですが、聞こえているのかいないのか、そんな反応にさら

にヒートアップしてしまいます。

そんな時、一息ついてから、声掛けしてみましょう。そして、子どもが行動しやすい声掛けを工夫してみましょう。例えば「ご飯食べたからお皿持ってきてね」「お洋服脱いだらかごに入れてね」などは、行動しやすい子が多いようです。

子どもが行動した後は「ありがとう」を伝えてみましょう。

**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
9月4日(土)	中止します
9月18日(土)	えほん『ももたろう』(ガタローマン)
10月2日(土)	えほん『パンどろぼう』
10月16日(土)	紙芝居『なきおしあんちゃ』

※しばらくの間、図書館4階和室で開催します



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

