

11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	25日(木) 10:15 ~ 11:15	30人
コミュニティセンター	利南地区 10日(水) 9:50 ~ 10:50	10人
	池田地区 18日(木) 9:50 ~ 10:50	9人
	薄根地区 16日(火) 9:50 ~ 10:50	10人
	川田地区 17日(水) 9:50 ~ 10:50	9人
白沢創作館	8日(月) 10:15 ~ 11:15	15人
利根保健福祉センター	30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

10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)	16日(火) 17:00 ~ 19:00 25日(木)

**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、白沢創作館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確保のため、11月まで中止をしています。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
25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

11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	17日(水) 13:30 ~ 16:00	保健福祉センター ☎ 22-1990
休日納付相談	21日(日) 8:30 ~ 17:00	収納課 ☎内線 3034
年金相談	4日(木)・18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	8日(月)・22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		11月はお休みです
10カ月児	令和2年12月22日～ 令和3年1月24日	9日(火) 12:45 ~ 13:15
1歳6カ月児	令和2年2月22日～ 4月5日	16日(火) 13:00 ~ 13:45
2歳児歯科	令和元年9月1日～ 9月29日	17日(水) 13:00 ~ 13:45
3歳児	平成30年4月25日～ 5月23日	4日(木) 12:40 ~ 13:20
	平成30年5月24日～ 6月18日	24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

「元気なちびっ子たち」掲載希望者を募集中!

「広報ぬまた」でお子さんを紹介してみませんか。申し込み方法などの詳細は、市HPでご確認ください。



**問合せ** 秘書課広報広聴係 ☎内線 4006

★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.4

お子さんにお手伝いをさせていますか?  
 公認心理師 荒木澄江

かつて、ままごと遊びで人気の役は「お母さん」でしたが、ここ十数年くらいで人気の役は「赤ちゃん」や「ペット」に代わってしまいました。家庭の中でたくさんの役割を担うお母さんではなく、みんなからお世話してもらって存在が人気というのはちょっと寂しいですね。

さまざまな背景があるのですが、子どもたちが「自分のことを自分でする力」「人の世話を焼いたり面倒を見たりする力」などが育ちにくくなっているような気がします。

「小さい頃から役割を持たせるお手伝いが大切」といわれています。人の役に立つ「楽しさ」や「誇らしさ」を小さいうちから育ててあげたいですね。

**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
10月2日(土)	えほん『パンどろぼう』
10月16日(土)	紙芝居『なきむしあんちゃ』
11月6日(土)	えほん『みんなうんち』
11月20日(土)	えほん『きつねいろのじてんしゃ』

※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

