

12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	23日(木) 10:15～11:15	30人
コミュニティセンター	利南地区 8日(水) 9:50～10:50	10人
	池田地区 16日(木) 9:50～10:50	9人
	薄根地区 14日(火) 9:50～10:50	10人
	川田地区 15日(水) 9:50～10:50	9人
白沢創作館	13日(月) 10:15～11:15	15人
利根保健福祉センター	21日(火) 10:15～11:15	30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  
**その他** 12月はリハビリの専門職による講話と希望する人は個別相談が受けられます  
**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)	9日(木) 21日(火) 17:00～19:00
薄根地区 コミュニティセンター	14日(火) 9:45～10:45
川田地区 コミュニティセンター	15日(水) 9:45～10:45
利根保健福祉センター	21日(火) 9:45～10:45

**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	13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

●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

12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	19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7月6日～ 8月12日	1日(水) 13:00～13:30
10カ月児	令和3年1月25日～ 2月28日	14日(火) 12:45～13:15
1歳 6カ月児	令和2年4月6日～ 5月8日	7日(火) 13:00～13:45
2歳児歯科	令和元年9月30日～ 10月31日	2日(木) 13:00～13:45
3歳児	平成30年6月19日～ 7月15日	15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



●育児相談

相談	対象	とき・時間
エンゼルクラブ	1歳未満	10日(金) 9:30～11:00
わんぱくクラブ	1歳以上	17日(金) 9:30～11:00

※県の警戒度が「4」になった場合は中止します  
**ところ** 保健福祉センター  
**問合せ** 健康課保健係☎内線3164

★育児相談の再開に向けて★

身長・体重測定と個別相談会を行います。

とき	ところ	対象
11月19日(金) 午前9時30分～11時	保健福祉センター	6歳以下

**問合せ** 健康課保健係☎内線3164

子育て中のパパさんママさんへ No.5



保護者のストレスケアが見直されています！  
 公認心理師 荒木澄江

家庭内暴力や虐待通告に加え「保護者のうつ」が増加しているそうです。  
 子どもに感情的に当たってしまうことが増えていませんか。あるいは子どもに対して優しい言葉を掛けたいのにできないといったことや、子どもの気持ちがキャッチできないと感ずることはあり

ませんか。  
 新型コロナウイルス感染症の流行とそれに端を発したさまざまな余波によって、社会全体にストレスがかかっています。子どもの「こころ」と「からだ」を大切に、そして子どものためにも、まずは「あなた自身」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  
**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
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』
12月4日(土)	えほん『バムとケロのさむいあさ』
12月18日(土)	クリスマス会(プレゼントあり)

※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

