

## 1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	13日 (木)	10:15 ~ 11:15	30人	
コミュニ ティセ ンター	利南地区	12日 (水)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00	10人
		池田地区	21日 (金)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00
	薄根地区		18日 (火)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00
		川田地区	26日 (水)	9:50 ~ 10:50 11:00 ~ 12:00
	白沢創作館		17日 (月)	10:15 ~ 11:15
	利根保健福祉 センター	25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**（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 3165

### ●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	14日(金) 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

### ●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 9:00 ~ 17:00 (随時)	
ミズノウエルネス沼田 (テラス沼田7階)	18日(火) 17:00~19:00 27日(木)	
コミュニ ティセ ンター	利南地区	12日(水) 9:45~10:45
	池田地区	21日(金) 9:45~10:45
	薄根地区	14日(金) 14:00~16:00
白沢創作館	17日(月) 9:45~10:45	

**問合せ** 健康課保健係 ☎内線 3166

### ●市民献血（対象年齢：16歳～69歳）

日時	受付場所	
27日 (木)	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ませ

**問合せ** 健康課予防係 ☎内線 3162

### ●あっぷりんカフェ（認知症カフェ）

日時	場所
27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

## 1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	19日(水) 13:30 ~ 16:00	保健福祉センター ☎ 22-1990
休日納付相談	16日(日) 8:30 ~ 17:00	収納課 ☎内線 3034
年金相談	6日(木)・20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(火)・24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