

2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	3日(木) 10:15～11:15	30人
コミュニティセンター	利南地区 9日(水) 9:50～10:50	10人
	池田地区 17日(木) 9:50～10:50	9人
	薄根地区 21日(月) 9:50～10:50	10人
	川田地区 16日(水) 9:50～10:50	9人
白沢創作館	14日(月) 10:15～11:15	15人
利根保健福祉センター	22日(火) 10:15～11:15	30人

※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です

対象 マスク着用でも運動制限のない人

参加費 無料

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

●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）	8日(火) 17:00～19:00 24日(木)
薄根地区 コミュニティセンター	21日(月) 9:45～10:45
川田地区 コミュニティセンター	16日(水) 9:45～10:45
利根保健福祉センター	22日(火) 9:45～10:45

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3166

●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	2月はお休みです	

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
24日(木) 10:00～11:00	テラス沼田4階 防災会議室403

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

2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	16日(水) 13:30～16:00	保健福祉センター ☎22-1990
休日納付相談	20日(日) 8:30～17:00	収納課 ☎内線3034
年金相談	3日(木)・17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	14日(月)・28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9月21日～ 10月25日	16日(水) 13:00～13:30
10カ月児	2月はお休みです	
1歳 6カ月児	令和2年6月23日～ 7月28日	10日(木) 13:00～13:45
2歳児歯科	令和元年12月5日～ 令和2年1月13日	2日(水) 13:00～13:45
	令和2年1月14日～ 2月12日	22日(火) 13:00～13:45
3歳児	平成30年8月12日～ 9月1日	17日(木) 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
2日(水)	子育て中の人と子ども （「ママのみ」または「子どもと一緒に」どちらでも参加可能です）
9日(水) 10:00～10:15	
16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、初めての人優先）

申込期限 1月20日(木)

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3166

「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
1月15日(土)	紙芝居『さむがりやのゆきだるま』
2月5日(土)	えほん『ひとはなくもの』
2月19日(土)	えほん『おもちのおふろ』

※しばらくの間、図書館4階和室で開催します



吉野竜平くん
（2歳・久屋原町）

吉野壮一郎くん
（6歳・久屋原町）

●育児相談

相談	対象	とき・時間
エンゼルクラブ	1歳未満	4日(金) 9:30～11:00
わんぱくクラブ	1歳以上	25日(金) 9:30～11:00

※県の警戒レベルが「4」になった場合は中止します
ところ 保健福祉センター

持ち物 母子健康手帳、バスタオル（身体計測時に使用）、歯ブラシ（歯の相談を希望する人）

問合せ 健康課保健係☎内線3167

●マタニティセミナー（冬コース：3日間）

とき・受付時間	対象
7日(月)	初めての出産を迎える妊婦で、5月から7月ごろ出産予定の人
12日(土) 13:15～13:30	
21日(月)	

※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

定員 8人（先着順、全日参加できる人優先）

申込期間 1月17日(月)～28日(金)

申込み・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

