

3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	10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
		11:00～12:00 10人
	池田地区 17日(木)	9:50～10:50 9人
		11:00～12:00 9人
	薄根地区 15日(火)	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

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）

**中止のお知らせ**  
2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 9:00～17:00（随時）
ミズノウエルネス沼田 （テラス沼田7階）	10日(木) 17:00～19:00 22日(火)
コミュニティセンター	利南地区 9日(水) 9:45～10:45
	池田地区 17日(木) 9:45～10:45
	薄根地区 15日(火) 14:00～16:00
白沢創作館	14日(月) 9:45～10:45

問合せ 健康課保健係☎内線3166

●健康相談（血圧測定、血管年齢、尿検査など）

相談名	日時	場所
にこにこ健康相談	11日(金) 10:00～11:30	テラス沼田6階 コミュニティテラス

※普段野菜をどのくらい食べているかを測定できるベジチェックを実施します  
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
3月は中止します	

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

3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	27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10月26日～ 12月12日	23日(水) 13:00～13:30
10カ月児	令和3年4月4日～ 5月13日	1日(火) 12:45～13:15
1歳 6カ月児	令和2年7月29日～ 8月31日	8日(火) 13:00～13:45
2歳児歯科	令和2年2月13日～ 3月31日	24日(木) 13:00～13:45
3歳児	平成30年9月2日～ 9月30日	16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

●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 （ママのみでも参加可）
9日(水)	
16日(水)	
23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 2月18日（金）  
申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3166



「元気なちびっ子たち」を募集中！  
広報ぬまたでお子さんを紹介してみませんか。申し込み方法などは、右記の2次元コードから市HPをご確認ください。  
問合せ 秘書課広報広聴係☎内線4006

●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	3月はお休みです	

※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  
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）

★お知らせ★

4月から、エンゼルクラブとわんぱくクラブは一緒にして「すこやか育児相談」となります。日程などは、今後もこのページに掲載しますので、ぜひご利用ください。  
実施回数 毎月1回  
対象年齢 0歳～就学するまで  
問合せ 健康課保健係☎内線3167

**中止のお知らせ**  
2月の「子育てママのスタイルキープ教室」「エンゼルクラブ」「わんぱくクラブ」は、全ての日程が中止となりましたのでご注意ください。

「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
2月5日(土)	中止します
2月19日(土)	えほん『おもちのおふろ』
3月5日(土)	えほん『ぼとんぼとはなんのおと』
3月19日(土)	写真えほん『だって春だもん』

※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