

4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(月) 10:15～11:15	30人
コミュニティーセンター	利南地区 27日(水) 9:50～10:50	10人
		11:00～12:00
	池田地区 14日(木) 9:50～10:50	9人
		11:00～12:00
薄根地区 15日(金) 9:50～10:50	10人	
	11:00～12:00	10人
川田地区 12日(火) 9:50～10:50	9人	
	11:00～12:00	9人
白沢創作館	19日(火) 10:15～11:15	15人
利根保健福祉センター	22日(金) 10:15～11:15	30人

※新型コロナウイルス感染症対策のため、人数制限をした上での申し込み制となります

対象 マスク着用で運動制限のない人

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）	12日(火) 17:00～19:00 28日(木)
薄根地区 コミュニティセンター	15日(金) 9:45～10:45
川田地区 コミュニティセンター	12日(火) 9:45～10:45
利根 保健福祉センター	22日(金) 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	4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
19日(火) 10:00～11:00	テラス沼田4階 防災会議室404

※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

4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	4日(月)・18日(月) 13:00～15:00	保健福祉センター ☎22-1990
無料法律相談	20日(水) 13:30～16:00	保健福祉センター ☎22-1990
休日納付相談	17日(日) 8:30～17:00	収納課 ☎内線3034
年金相談	7日(木)・14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(月)・25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		4月はお休みです
10カ月児	令和3年5月14日～ 6月27日	12日(火) 12:45～13:15
1歳 6カ月児	令和2年7月29日～ 8月31日	26日(火) 13:00～13:45
2歳児歯科		4月はお休みです
3歳児	平成30年10月1日～ 11月12日	27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
6日(水)	子育て中の人と子ども （ママのみでも参加可）
13日(水)	
20日(水)	
27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 3月18日(金)

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
3月5日(土)	中止します
3月19日(土)	写真えほん『だって春だもん』
4月2日(土)	えほん『たろうのひっこし』
4月16日(土)	えほん『もーいはい、まあだだよ』

※しばらくの間、図書館4階和室で開催します

元気な
ちびっ子たち



ゆいか
金子結香ちゃん
（2歳・横塚町）

れいむ
高橋怜夢くん
（2歳・沼須町）

●すこやか育児相談

とき・受付時間	対象
15日(金) 9:30～11:00	0歳～就学するまで

※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）

問合せ 健康課保健係☎内線3167

●ベビーマッサージ

とき・受付時間	対象
25日(月) 13:45～14:00	初めての乳児（生後2カ月頃 から）と母

※状況に応じて中止する可能性があります

ところ 白沢創作館

定員 10組（先着順）

申込期間 4月1日(金)～15日(金)

持ち物 防水シート1枚（貸し出し可）、バスタオル1枚、フェイスタオル（またはハンドタオル）1枚、お出掛けに必要なもの一式（オムツ、着替えなど）、飲み物（必要に応じて）

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

