

5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	24日(火) 10:15～11:15	30人
コミュニティセンター	利南地区 25日(水) 9:50～10:50	10人
	池田地区 19日(木) 9:50～10:50	9人
	薄根地区 20日(金) 9:50～10:50	10人
	川田地区 10日(火) 9:50～10:50	9人
白沢創作館	17日(火) 10:15～11:15	15人
利根保健福祉センター	27日(金) 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、血管年齢、尿検査など）

相談名	日時	場所
にこにこ健康相談	16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

●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）  
 ※「発熱外来兼地域外来・検査センター」は、3月末で終了となりました

●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(火) 17:00～19:00 26日(木)
利南地区コミュニティセンター	25日(水) 9:45～10:45
池田地区コミュニティセンター	19日(木) 9:45～10:45
白沢創作館	17日(火) 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
26日(木) 10:00～11:45	テラス沼田1階多目的スペース
13:00～16:00	

※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です

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
26日(木) 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（介護高齢課地域支援係内）☎内線3142

5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	2日(月)・16日(月) 13:00～15:00 21日(土) 10:00～15:00	保健福祉センター ☎22-1990
無料法律相談	18日(水) 13:30～16:00 25日(水) 13:00～15:00	保健福祉センター ☎22-1990
休日納付相談	15日(日) 8:30～17:00	債権管理課 ☎内線3034
年金相談	12日(木)・19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	9日(月)・23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12月13日～ 令和4年1月15日	11日(水) 13:00～13:30
10カ月児	令和3年6月28日～ 7月31日	17日(火) 12:45～13:15
1歳6カ月児	令和2年9月1日～ 9月21日	31日(火) 13:00～13:45
2歳児歯科	令和2年2月13日～ 3月31日	18日(水) 13:00～13:45
3歳児	平成30年11月13日～ 12月10日	26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（ウェルプラザ）  
 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
11日(水)	子育て中の人と子ども（ママのみでも参加可）
18日(水) 10:00～10:15	
25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 4月20日(水)  
 申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3166

●すこやか育児相談

とき・受付時間	対象
13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（ウェルプラザ）  
 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
30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 5月2日(月)～13日(金)  
 申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3167

●マタニティセミナー（春コース：3日間）

とき・受付時間	対象
5月23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
6月4日(土) 13:15～13:30	
6月13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（ウェルプラザ）  
 定員 8人（先着順、全日参加できる人優先）  
 申込期間 5月9日(月)～13日(金)  
 申込み・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 とき 10:30～11:00  
 おはなしほけっと ところ・問合せ 図書館☎22-0550

とき	内容
4月2日(土)	えほん『たろうのひっこし』
4月16日(土)	えほん『もーいいかいまあだだよ』
5月7日(土)	紙芝居『こぎつねコンチとおかあさん』
5月21日(土)	えほん『たんぼぼはたんぼぼ』

※4月から開催時間が変わりましたのでご注意ください



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

