

●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、沼田利根医師会事務局 ☎23-2058 ※電話をしてから自動車でお願いします(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)

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	24日(火) 10:00～11:00	30人
コミュニティセンター1	利南地区 25日(水) 10:00～11:00	16人
	池田地区 12日(木) 9:50～10:50	9人
	池田地区 11:00～12:00	9人
	薄根地区 13日(金) 9:50～10:50	10人
	薄根地区 11:00～12:00	10人
川田地区 11日(水) 10:00～11:00	16人	
白沢創作館	31日(火) 10:00～11:00	20人
利根保健福祉センター	27日(金) 10:00～11:00	30人

申込期限 各会場開催日の7日前まで(先着順)  
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、歯科相談など）

相談名	日時	場所
にこにこ健康相談	18日(水) 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

●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
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	12日(木) 9:45～10:45
白沢創作館	31日(火) 9:45～10:45

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
26日(木) 10:00～11:00	テラス沼田4階 防災会議室403

※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 3149

●市民献血（対象年齢：16歳～69歳）

日時	場所
27日(金) 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～64歳までの間に献血経験がある場合に限り  
問合せ 健康課予防係 ☎内線 3162

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	4日(水)・16日(月) 13:00～15:00	保健福祉センター ☎25-3267
無料法律相談	18日(水) 13:30～16:00 ※予約制	保健福祉センター ☎25-3267
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	5日(木)・19日(木) 9:30～12:00 13:00～16:00	テラス沼田4階 防災会議室404 <予約> 渋川年金事務所 ☎0279-22-1614
相談名	日時	場所・問合せ
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	10日(火)・23日(月) 10:00～12:00	社会福祉課 ☎内線 3108
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 3327
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



岡村あずみちゃん (4歳・石墨町) 岡村 岳くん (2歳・石墨町)

●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4年8月16日～9月22日	11日(水) 13:00～13:30
10カ月児	令和4年3月1日～4月7日	24日(火) 12:45～13:15
1歳 6カ月児		1月はお休みです
2歳児歯科	令和2年10月21日～11月30日	26日(木) 13:00～13:45
3歳児	令和元年7月12日～8月18日	19日(木) 12:40～13:20

ところ 保健福祉センター(ウェルプラザ)

●母子健康手帳交付の事前予約

母子健康手帳の交付には事前予約が必要です。電話にて健康課まで申し込みください。  
交付期間 月～金曜日(祝祭日・年末年始を除く)  
①9時～②10時～③11時～  
ところ 健康課保健係(テラス沼田3階)  
持ち物 医療機関発行の「妊娠届出書」、個人番号カードまたは通知カード  
※妊娠届出書を職場などに提出する場合は、事前にコピーを済ませてください  
その他 妊娠、出産に関連する諸制度の説明を行いますので、時間に余裕を持ってお越しください

全ての申込み・問合せ 健康課保健係 ☎3166・3167 ※状況に応じて中止となる可能性があります

●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

ところ 保健福祉センター(ウェルプラザ)  
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

●ベビーマッサージ

とき・受付時間	対象
30日(月) 13:45～14:00	乳児(生後2カ月頃から)と母

ところ 白沢創作館  
定員 10組(先着順)  
申込期間 1月4日(水)～13日(金)

●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)	

ところ ミズノウエルネス沼田  
定員 10組(先着順、初めての人優先)  
申込期限 12月20日(火)

「子どもたちと絵本」が出会う場所 とき 10:30～11:00  
おはなしぼけっと ところ・問合せ 図書館 ☎22-0550

とき	内容
12月3日(土)	えほん『わにわにのおふろ』
12月17日(土)	クリスマス会※
1月7日(土)	えほん『おもちのきもち』
1月21日(土)	えほん『ぬくぬく』

※クリスマス会はテラス沼田1階多目的スペースで開催



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

