沼田利根医師会地域医療センター(ZACROSアリーナぬ 9:45 ~ 12:00 日曜日・祝日 3.45~12.00 ※診療時間は 10:00~12:30 また南側) 224-1199、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)

日時		場所	対象
5月25日(木) I(0:00 ~ II:45 3:00 ~ I6:00		16歳~69歳(65歳以上の人は、60歳~64 歳の間に献血経験がある場合に限る)

問合せ 健康課予防係☎内線3162

5月の健康ガイド ____

●七福クラブ(筋トレ、福老体操など)

場所	日にち
テラス沼田 I 階多目的スペース	18日(木)
利南地区コミュニティセンター	17日(水)
池田地区コミュニティセンター	11日(木)
薄根地区コミュニティセンター	19日(金)
川田地区コミュニティセンター	9日(火)
白沢創作館	23日 (火)
利根保健福祉センター	26日 (金)
	#// a / = \

実施時間 各日10:00~11:00(受付 9:45~) 対象 おおむね60歳以上の市民 申込期限 各会場開催日の7日前まで

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3165

▲士差バーフデノ法応 (介護予防の講話・体操・相談)

●白布ハー人丁1神座(小麦丁炒り神品・冲探・伯詞				
日時	場所			
29日(月)10:00~11:30	テラス沼田1階 多目的スペース			

対象 昭和28年5月2日~6月1日生まれ 問合せ 健康課保健係☎内線3165/国保年金課国 保係☎内線3134

●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)	9日(火) 25日(木) 17:00~19:00
利南地区 コミュニティセンター	17日(水) 9:45~10:45
池田地区 コミュニティセンター	
白沢創作館	23日(火) 9:45~10:45
池田地区 コミュニティセンター	23日(火) 9:45~10:45

問合せ 健康課保健係☎内線3166

●健康相談(血圧測定、骨密度測定など)

相談名	日時	場所
にこにこ	I9日(金)	テラス沼田4階
健康相談	I0:00~II:30	市民ロビー

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
25日(木) 9:30~12:00	テラス沼田4階 防災会議室403
19/17/ - 10 La la 10 La 11/1/	1 1-

※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

5月の相談窓口

相談名	日時	場所・問合せ	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) な 20-1500	障害者就業 生活支援相談	月~金曜日 8:30~ I2:00 I3:00~ I7:15	障害者就業・生活 支援センターコスモス (テラス治1006階)
DV 相談	月~金曜日 8:30 ~ 17:15	市民協働課 公 内線 3056	工工活出本		☎ 25-4400
	I 日(月)·I5日(月)	本 F 3/0	手話通訳者 設置日	8日(月)・22日(月) 10:00~12:00	社会福祉課 ☎内線 3108
ふれあい 総合相談	13:00 ~ 15:00 20日(土) 10:00 ~ 15:00	保健福祉センター ☎ 25-3267	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
無料法律相談(予約制)	7日(水) 3:30~ 6:00 24日(水) 10:00~ 5:00	保健福祉センター ★ 25-3267	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
休日納付相談	2I日(日) 8:30~17:00	債権管理課 ☎内線3034			青少年育成相談センター(テラス沼田3階)
年金相談	日(木)·25日(木) 9:30~ 2:00 3:00~ 6:00	テラス沼田4階 防災会議室 (予約)渋川年金事務所 ☎0279-22-1614	青少年相談	月~金曜日 8:30 ~ I7:I5	☎ 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 2090-3009-2856

○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	とき・受付時間	生年月日	
4カ月児	9 日(火) 14:00~14:30	令和5年 月 日~ 月 5日	
4刀月冗	24日(水) 14:00~14:30	令和 5 年 月 16日~ 月 31日	
10 カ月児	9日(火) 12:45~13:15	令和 4 年 7 月 I 日~ 7 月 I 5日	
10 刀丹汽	24日(水) 12:45~13:15	令和 4 年 7 月 I 6 日~ 7 月 3 I 日	
I 歳 6カ月児	30日(火) 13:00~13:45	令和3年10月5日~ 10月30日	
2歳児歯科	17日(水) 13:00~13:45	令和3年3月10日~ 4月17日	
3歳児	Ⅰ8日(木) Ⅰ2:40~Ⅰ3:20	令和元年11月2日~ 12月2日	

ところ 保健福祉センター

●マタニティセミナー

とき・受	付時間	対象
15日(月)	13:15~	初めての出産を迎える妊 婦で、7・8 月ごろ出産
27日(土)	13:30	衆 (、 7・0 月ころ 田座 予定の人

ところ 保健福祉センター

定員 8人(先着順、両日参加できる人優先) 申込期間 4月24日(月)~28日(金)

ちびっ子たち



大竹竜ブ介くん (2歳・岡谷町)



倉林紡生くん (10ヶ月・下久屋町)

●すこやか育児相談

とき・受付時間

12日(金) 9:30 ~ 11:00

O歳~就学するまで

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

●ベビーマッサージ

とき・受付時間

29日(月) 13:45 ~ 14:00

乳児(生後2カ月頃から)と母

対象

ところ 保健福祉センター 定員 10組(先着順) **申込期間** 5月1日(月)~15日(月)

●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30分~

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 健康課保健係公 3166・3167 ※状況に応じて中止となる可能性があります

「子どもたちと絵本」が出会う場所 とき 10:30 ~ 11:00 お は な し ぽ けっと ところ・問合せ 図書館 22-0550

とき	内容	
4月 1日(土)	えほん『はるのゆきだるま』	
4月15日(土)	えほん『はなさかじいさん』	
5月 6日(土)	えほん『まいごのたまご』	
5月20日(土)	紙芝居『おうさまさぶちゃん』	
※しばらくの間、図書館4階和室で開催します		



子育で情報満載♪ 「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。

