

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)

7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1階多目的スペース	20日(木)
利南地区コミュニティセンター	19日(水)
池田地区コミュニティセンター	13日(木)
薄根地区コミュニティセンター	21日(金)
川田地区コミュニティセンター	11日(火)
白沢創作館	25日(火)
利根保健福祉センター	28日(金)

**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

●あっぷりんカフェ(認知症カフェ)

日時	場所
27日(木) 9:30～11:30	テラス沼田4階 防災会議室403

**内容** 認知症に関する相談や季節に合わせた工作も実施。どなたでも利用できます  
**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

●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)	11日(火) 17:00～19:00 27日(木)
利南地区コミセン	19日(水) 9:45～10:45
池田地区コミセン	13日(木) 9:45～10:45
薄根地区コミセン	21日(金) 9:45～10:45
川田地区コミセン	11日(火) 9:45～10:45
白沢創作館	25日(火) 9:45～10:45
利根保健福祉センター	28日(金) 9:45～10:45

**問合せ** 健康課保健係 ☎内線3166

●健康相談(歯科相談、血圧測定、骨密度測定など)

相談名	日時	場所
にこにこ健康相談	26日(水) 10:00～11:30	テラス沼田4階 市民ロビー

**問合せ** 健康課保健係 ☎内線3166

●古希バースデー講座(介護予防の講話・体操・相談)

日時	場所
28日(金) 10:00～11:30	テラス沼田1階 多目的スペース

**対象** 昭和28年7月2日～8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

7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	3日(月)・18日(火) 13:00～15:00	保健福祉センター ☎25-3267
無料法律相談(予約制)	19日(水) 13:30～16:00	保健福祉センター ☎25-3267
休日納付相談	30日(日) 8:30～17:00	債権管理課 ☎内線3034
年金相談	①6日(木) ②13日(木) 9:30～12:00 13:00～16:00	①テラス沼田4階 防災会議室 ②1階多目的スペース(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	10日(月)・24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

●子どもの健康診査

対象	とき・受付時間	生年月日
4カ月児	4日(火) 14:00～14:30	令和5年3月1日～3月15日
	26日(水) 14:00～14:30	令和5年3月16日～3月31日
10カ月児	4日(火) 12:45～13:15	令和4年9月1日～9月15日
	26日(水) 12:45～13:15	令和4年9月16日～9月30日
1歳6カ月児	25日(火) 13:00～13:45	令和3年12月9日～12月30日
2歳児歯科	6日(木) 13:00～13:45	令和3年4月18日～5月31日
3歳児	20日(木) 12:40～13:20	令和2年1月13日～2月10日

ところ 保健福祉センター

●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 ☎3166・3167

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

とき	内容
6月3日(土)	えほん『わにさんどきっ はいしゃさんどきっ』
6月17日(土)	えほん『2ひきのカエル』
7月1日(土)	えほん『たなばたパス』
7月15日(土)	えほん『おかしになりたいピーマン』

※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



新井龍のくや 武牙志くん(6カ月)  
 【白沢町上古語父】

●すこやか育児相談

とき	対象
14日(金) 9:30～11:00	0歳～就学するまでのお子さん と保護者

**ところ** 保健福祉センター  
**内容** 身体計測、希望により育児・栄養・歯科相談  
**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル(身体計測時に使用)、その他お出掛けに必要なもの

●ベビーマッサージ

とき・受付時間	対象
31日(月) 13:45～14:00	乳児(生後2カ月頃から)と母

**ところ** 保健福祉センター  
**内容** 助産師によるベビーマッサージ  
**定員** 10組(先着順)  
**申込期間** 7月3日(月)～14日(金)  
**持ち物** 防水シート、バスタオル、フェイスタオル、お出掛けに必要なもの、飲み物

●マタニティセミナー

とき・受付時間	対象
10日(月) 13:15～13:30	初めての出産を迎える妊婦で、9・10月ごろ出産予定の人
22日(土)	

**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** 6月26日(月)～30日(金)

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

