

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)

11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	13日(月)
利南地区コミュニティセンター	22日(水)
池田地区コミュニティセンター	16日(木)
薄根地区コミュニティセンター	10日(金)
川田地区コミュニティセンター	14日(火)
白沢創作館	28日(火)
利根保健福祉センター	24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3168

●あっぷりんカフェ(認知症カフェ)

日時	場所
16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)	7日(火) 28日(火) 17:00～19:00
利南地区コミュニティセンター	22日(水) 9:45～10:45
池田地区コミュニティセンター	16日(木) 9:45～10:45
白沢創作館	28日(火) 9:45～10:45

問合せ 健康課保健係 ☎内線3166

●古希バースデイ講座(介護予防の講話・体操・相談)

日時	場所
27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11月2日～12月1日生まれ

問合せ 健康課保健係 ☎内線3168/国保年金課 国保係 ☎内線3134

●市民献血(対象年齢:16歳～69歳)

日時	場所
10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です

問合せ 健康課予防係 ☎内線3170

11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3057
ふれあい総合相談	6日(月)・20日(月) 13:00～15:00	保健福祉センター ☎25-3267
無料法律相談(予約制)	15日(水) 13:30～16:00	保健福祉センター ☎25-3267
休日納付相談	19日(日) 8:30～17:00	債権管理課 ☎内線3034
年金相談	2日(木)・16日(木) 9:30～12:00 13:00～16:00	テラス沼田4階 防災会議室(予約)渋川年金事務所 ☎0279-22-1614
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	13日(月)・27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	22日(水) 14:00～14:30	令和5年 7月 1日～ 7月22日
10カ月児	22日(水) 12:45～13:15	令和5年 1月 1日～ 1月24日
1歳 6カ月児	28日(火) 13:00～13:45	令和4年 4月 1日～ 4月28日
2歳児歯科	8日(水) 13:00～13:45	令和3年 8月27日～ 10月 8日
3歳児	16日(木) 12:40～13:20	令和2年 6月14日～ 7月15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んでください。

交付期間 月～金曜日の9時～、10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 ☎内線3166・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
10月 7日(土)	えほん『りんごのまほう』
10月21日(土)	えほん『さんまのおふだ』
11月 4日(土)	えほん『11ぴきのねこどろんこ』
11月18日(土)	えほん『ワタナベさん』

※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



米山小春ちゃん(2歳) 岳くん(9カ月) 【薄根町】

●ベビーマッサージ

とき・受付時間	対象
27日(月) 13:45～14:00	乳児(生後2カ月ごろから)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 11月1日(水)～15日(水)

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

●すこやか育児相談

とき	対象
10日(金) 9:30～11:00	0歳～就学するまでの子と保護者

ところ 保健福祉センター

内容 身体計測、希望にて育児・栄養・歯科・母乳相談

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

●マタニティセミナー

とき・受付時間	対象
6日(月) 13:15～13:30	初めての出産を迎える妊婦で、1・2月ごろ出産予定の人
18日(土)	

ところ 保健福祉センター

定員 10人(先着順、両日参加できる人優先)

申込期間 10月23日(月)～27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

