

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)

12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 | 21日(木) |
| 利南地区コミュニティセンター | 20日(水) |
| 池田地区コミュニティセンター | 14日(木) |
| 薄根地区コミュニティセンター | 8日(金) |
| 川田地区コミュニティセンター | 12日(火) |
| 白沢創作館 | 26日(火) |
| 利根保健福祉センター | 22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

●古希バースデイ講座(介護予防の講話・体操・相談)

| 日時 | 場所 |
|-----------------------|--------------------|
| 26日(火) 10:00～11:30 | テラス沼田1階 多目的スペース |

対象 昭和28年12月2日～昭和29年1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

●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) | 12日(火) 26日(火) 17:00～19:00 |
| 薄根地区コミュニティセンター | 8日(金) 9:45～10:45 |
| 川田地区コミュニティセンター | 12日(火) 9:45～10:45 |
| 利根保健福祉センター | 22日(金) 9:45～10:45 |

問合せ 健康課保健係 ☎内線3166

●健康相談(血圧測定、尿検査、体組成計測定など)

| 相談名 | 日時 | 場所 |
|----------|----------------------|---------|
| にこにこ健康相談 | 6日(水) 10:00～11:30 | ベイシア沼田店 |

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 |
|-------------------|---------------------|
| 21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

12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 | 4日(月)・18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) | 20日(水) 13:30～16:00 | 保健福祉センター ☎25-3267 |
| 休日納付相談 | 17日(日) 8:30～17:00 | 債権管理課 ☎内線3034 |
| 年金相談 | 7日(木)・21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 | 11日(月)・25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 | 12日(火) 14:00～14:30 | 令和5年7月23日～ 8月22日 |
| 10カ月児 | 12日(火) 12:45～13:15 | 令和5年1月25日～ 2月20日 |
| 1歳 6カ月児 | 19日(火) 13:00～13:45 | 令和4年4月29日～ 6月7日 |
| 2歳児歯科 | 20日(水) 13:00～13:45 | 令和3年10月9日～ 11月6日 |
| 3歳児 | 13日(水) 12:40～13:20 | 令和2年7月16日～ 8月13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 |
|-----------|---------------------------|
| 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』 |
| 12月16日(土) | クリスマス会 えほん『へんしんプレゼント』他 |

※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



萩原 一秋くん(5歳)
千稲ちゃん(1歳)
【薄根町】

●ベビーマッサージ

| とき・受付時間 | 対象 |
|-----------------------|-----------------|
| 18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 |
|---------------------|-----------------|
| 8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

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

健康課では、随時相談を行っています。子どもの発育、発達や育児のことで気になることがありましたら、健康課窓口や電話での相談をご利用ください。



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

