

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）

3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	7日（木）
利南地区コミュニティセンター	13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	5日（火）
白沢創作館	19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
21日（木） 10:00～11:30	テラス沼田4階 防災会議室401・402

対象 昭和29年3月2日～4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

3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）	21日（木） 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（予約制）	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 （予約）渋川年金事務所 ☎0279-22-1614

●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） 17:00～19:00 26日（火）
利南地区 コミュニティセンター	13日（水） 9:45～10:45
池田地区 コミュニティセンター	14日（木） 9:45～10:45
白沢創作館	19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、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	7日（木） 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

●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

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10月30日～ 11月16日
10カ月児	12日（火） 12:45～13:15	令和5年5月1日～ 5月17日
1歳 6カ月児	19日（火） 13:00～13:45	令和4年8月1日～ 8月31日
2歳児歯科	21日（木） 13:00～13:45	令和4年1月21日～ 2月28日
3歳児	13日（水） 12:40～13:20	令和2年9月15日～ 10月20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9:00～、10:30～  
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4階和室☎22-0550

とき	内容
2月3日（土）	紙芝居『ふくちゃんはおうち』
2月17日（土）	えほん『まぐらのせんになんさんぼみちの巻』
3月2日（土）	紙芝居『ひなのやまかご』
3月16日（土）	えほん『プルタちゃんのコロッケグー』

元気なちびっ子たち



上杉 和ちゃん (7カ月・鍛冶町)  
上杉 南ちゃん (2歳・鍛冶町)

●ベビーマッサージ

とき・受付時間	対象
25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 3月1日（金）～15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

●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・母乳相談、ママの健康チェック  
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
4日（月） 16日（土）	13:15～13:30 初めての出産を迎える妊婦で、5・6・7月ごろ出産予定の人

ところ 保健福祉センター  
定員 10人（先着順、両日参加できる人を優先）  
申込期間 2月19日（月）～22日（木）



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に関連施設マップ、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

