

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

- ・インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行で受診希望者が大変多いため、**来院前に電話で予約**を取ることをお願いしています
- ・診療所も診療時間を延長して対応していますが、全ての患者さんを受け入れられないため、受付時間内であっても予約を終了することがあります
- ・自動車でお越しいただき、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

4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	12日（金）
利南地区コミュニティセンター	24日（水）
池田地区コミュニティセンター	18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	16日（火）
白沢創作館	23日（火）
利根保健福祉センター	26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 各開催日の7日前まで  
申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3168

●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
にこにこ健康チェック	4月はお休みです	

問合せ 健康課保健係☎内線3166

4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	1日（月）・15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）	17日（水） 13:30～16:00	保健福祉センター☎25-3267
休日納付相談	21日（日） 8:30～17:00	債権管理課☎内線3034
年金相談（予約制）	4日（木）・18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）	9日（火）17:00～19:00 25日（木）
薄根地区コミュニティセンター	19日（金）9:45～10:45
川田地区コミュニティセンター	16日（火）9:45～10:45
利根保健福祉センター	26日（金）9:45～10:45

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）9:30～11:30	保健福祉センター3階会議室305

内容 工作やおしゃべりをして社会交流。物忘れがある人も、ない人も、誰でも参加できます  
問合せ 地域包括支援センター☎22-1112

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	8日（月）・22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
乳児（4カ月児・10カ月児）	9日（火） 13:00～13:45	令和5年11月17日～12月16日 令和5年5月18日～6月18日
	30日（火） 13:00～13:45	令和5年12月17日～12月31日 令和5年6月19日～7月7日
1歳6カ月児	16日（火） 13:00～13:45	令和4年9月1日～9月26日
2歳児歯科	4月はお休みです	
3歳児	17日（水） 12:40～13:20	令和2年10月21日～11月25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3165・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4階和室☎22-0550

とき	内容
3月2日（土）	紙芝居『ひなのやまかご』
3月16日（土）	えほん『ブルタちゃんのコロッケグー』
4月6日（土）	えほん『いつだっともだち』
4月20日（土）	えほん『はるです はるのおおそうじ』



元気なちびっ子たち



湯浅 作都くん  
（1歳・清水町）

白井 叶愛ちゃん  
（5カ月・坊新田町）

●ベビーマッサージ

とき・受付時間	対象
22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3階和室  
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 4月1日（月）～15日（月）  
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
12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

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

