

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	9:45～12:30 ※診療時間は10:00～13:00	沼田利根医師会地域医療センター（ZACROSアリーナめまた南側）☎24-1199、沼田利根医師会事務局☎23-2058

・事前にお電話をお願いします。診察を希望する人が多い場合は、電話がつながりにくいことがあります  
 ・感染症対策のためドライブスルー形式で診察を行っています  
 ・診療時間内でも予約状況により診療できない場合があります



市HP

1月の健康ガイド

●七福クラブ（脳トレ、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	9日（木）
利南地区コミュニティセンター	15日（水）
池田地区コミュニティセンター	23日（木）
薄根地区コミュニティセンター	17日（金）
川田地区コミュニティセンター	28日（火）
白沢創作館	21日（火）
利根保健福祉センター	31日（金）

問合せ 地域包括支援センター☎22-1112

●あっぷりんカフェ（認知症カフェ）

日時	場所
23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  
 駐車場 道向かいの関越車庫駐車場をご利用ください  
 問合せ 地域包括支援センター☎22-1112

●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（木）17:00～19:00 21日（火）
利南地区コミュニティセンター	15日（水）9:45～10:45
池田地区コミュニティセンター	23日（木）9:45～10:45
白沢創作館	21日（火）9:45～10:45

問合せ 健康課保健係☎内線3163

●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	31日（金）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3168

1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3033
年金相談（予約制）	9日（木）・30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	14日（火）・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

＼元気なちびっ子たち／



富澤 一ひなちゃん（1歳）  
 富澤 瑠璃ちゃん（4歳）

【高橋場町】

健康課からのお知らせ

申込み・問合せ

健康課保健係☎内線3165・3172

健康課予防係☎内線3170

●子どもの健康診査

保健係

対象	とき・受付時間	生年月日
乳児（4カ月児・10カ月児）	8日（水）13:00～13:45	令和6年 8月11日～9月3日 令和6年 2月14日～3月3日
	28日（火）13:00～13:45	令和6年 9月4日～9月30日 令和6年 3月4日～3月28日
1歳6カ月児	21日（火）13:00～13:45	令和5年 5月18日～6月25日
2歳児歯科	15日（水）13:00～13:45	令和4年 10月16日～11月24日
3歳児	1月はお休みです	

ところ 保健福祉センター1階健康診査ホール

●母子健康手帳交付の事前予約

保健係

母子健康手帳の交付には事前予約が必要です。

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

●すこやか育児相談

保健係

とき	対象
10日（金）9:30～11:00	0歳～就学までの子どもと保護者

ところ 保健福祉センター1階健康診査ホール

内容 身体計測、希望にて育児・栄養・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）、お出掛けに必要なもの

●ベビーマッサージ

保健係

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 1月6日（月）～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

●子ども医療電話相談（#8000）

予防係

群馬県では、夜間や休日におけるお子さんの病気への対処方法や、応急処置などを電話で相談できる「子ども医療電話相談（#（シャープ）8000）」を実施しています。



「子どもたちと絵本」が出会う場所

おはなしポケット

ところ 図書館4階和室

問合せ 図書館☎22-0550

とき	内容
12月 7日（土）10:30～11:00	絵本『がまんのケーキ』
12月 21日（土）	クリスマス会 ※4階視聴覚室で開催
1月 4日（土）	絵本『おせちいっかの おしょうがつ』
1月 18日（土）	絵本『いつつごうさぎと ゆきのもり』

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

