

12
2025

魅力いっぱい/ 東区版 HIGASHI-KU NEWS

広報なごや

日曜窓口 | 12/14、1/11 (午前8:45~正午)

東区役所広報マスコットキャラクター
ヒガシノスケ

Facebook



X (旧Twitter)

編集 | 東区役所地域力推進課 ☎461-8640
東区筒井一丁目7番74号 ☎935-2271(代)

仲間と一緒に「幸齢者」になろう

なごやかクラブ東に参加していきいきと年を重ねてみませんか？



■グラウンドゴルフ



■毎日健康教室



■市内散策



■カローリング

なごやかクラブ東
殿島征男 会長

フレイル(※)予防を体験しよう



(※)フレイルは、加齢によって気力・体力が徐々に落ちた、要介護状態の一歩手前の状態のことだよ!

東区いきいき支援センター
キャラクター

「東区元気いきいきフェア2025」を開催します!

参加無料
予約不要

日時 12月14日(日) 午前10:00~午後4:00

場所 イオンモールナゴヤドーム前 1階 サウスコート

主催 東区地域包括ケア推進会議・
東区地域包括ケア推進会議認知症専門部会

ミニ講座ブース

- 薬と上手につきあうコツ 午後2:15~・3:00~(30分間)
東区薬剤師会
- 肌も心もうるおう健康講座 午前11:45~・午後1:30~(30分間)
資生堂ジャパン株式会社

そのほかにも「認知症」、「在宅医療」に関する講座やリハビリ体操を行います。

体験ブース



カラーメイク 体験ブース

フレイル予防に
繋がる化粧を
実践しましょう

eスポーツ 体験ブース

4つのボタンでできる
簡単なゲームで
脳を活性化!!

姿勢診断& リハビリテーション

モーショントレーニング
システム「TANO」を使用
したフレイル予防体験

情報コーナー・相談ブースも有り!

アンケートに答えると
記念品をプレゼント東区いきいき支援センター
キャラクター ひがしくん

問合 東区役所福祉課 ☎934-1196 FAX936-4303

ときめき ステージ・ひがし

入場無料
全席自由合唱・フラダンス・バレエ・楽器演奏など、
東区内で活躍する各種グループの
皆さんによる楽しいステージです。

■一輪車演技

問合 東区役所地域力推進課 ☎934-1123 FAX935-5866

日時
12月13日(土)
午後1:00~4:30(予定)12月14日(日)★
午前10:30~午後3:30(予定)場所
東文化小劇場詳しくは
こちら12/14(日)★は2つの
イベントに立ち寄ってね

□ダンス

東文化小劇場 ☎719-0430 FAX719-0440



東保健センターだより

☎ 934-1205 FAX 937-5145

会場指定のないものは保健センターで実施。車での来所はご遠慮ください。

救急車を呼ぶ?迷ったら

救急安心センターなごや(24時間受付) #7119 ☎ 951-7119

市医師会急病センター(内科・小児科・外科・眼科・耳鼻咽喉科) ☎ 937-7821

救急医療情報センター(24時間受付) ☎ 263-1133

北歯科保健医療センター ☎ 915-8844

※携帯電話や市外からのお電話などによる予約・相談・お問い合わせの際は、市外局番「052」をつけて発信してください。

子どもと親

◎相談・教室のご案内(予約制)

事業名	実施日時	対象(定員)・内容
子育て相談 ☎ 979-3588	12/11(木) 午前9:00~10:30	▶乳幼児とその保護者 ▶体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談 予約はこちら(▶)
母乳相談 ☎ 979-3588	12/17(水) 午後1:05~2:50	▶母乳・育児についてお困りの方 持ち物 母子健康手帳・タオル・ビニール袋1枚
むし歯予防教室 ☎ 934-1217	12/18(木) (受付) ①午後1:10~1:30 ②午後1:30~1:50 ③午後1:50~2:15	▶0歳児~未就学児 ▶歯科健診・フッ化物塗布・歯みがきやお口の相談 持ち物 母子健康手帳・タオル・子ども用歯ブラシ ※フッ化物塗布希望者は720円(料金免除制度あり) 予約はこちら(▶)
砂田橋子育て相談 ☎ 979-3588 (場所:砂田橋会館)	1/13(火) 午前10:00~10:30	▶乳幼児とその保護者 ▶体重測定(1歳未満)、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談 予約はこちら(▶) ※12/16(火)午前9:00~
赤ちゃんのお口スクスク教室 ☎ 934-1217	1/14(水) 午前10:00~11:00 (受付) 午前9:40~10:00	▶おおむね生後4~6ヶ月の乳児とその保護者(10組) ▶お口の力を育てるための話、離乳食の話 持ち物 バスタオル 予約はこちら(▶)
赤ちゃんのばくばく教室 (3回食コース) ☎ 934-1216	1/20(火) 午前10:00~11:30 (受付) 午前9:45~10:00	▶令和7年2~3月生まれ離乳食でお困りの方(8組) ▶離乳食のポイント・レシピ紹介・調理実演・試食(個別相談あり) 持ち物 母子健康手帳・スプーン・試食用エプロン 予約はこちら(▶) ※1/1(木・祝)午前9:00~
赤ちゃんの子育て教室 ☎ 934-1219	1/20(火) 午前10:15~11:30 (受付) 午前10:00~10:15	▶生後5ヶ月~1歳未満の赤ちゃんとその保護者(8組) ▶赤ちゃんの発達に合わせた関わり方についてのお話・親子あそび・交流会 予約はこちら(▶) ※12/23(火)午前9:00~

乳幼児健康診査

問合 保健予防課 ☎ 934-1217

区分	日程	対象者(生年月日)	受付
3(4) ヶ月児	12/18 (木)	令和7年 8月16日~8月31日生	【第1子】午前8:45~9:00 【第2子以降】 午前9:00~9:20
	1/8 (木)	令和7年 9月1日~9月15日生	
1歳 6ヶ月 児	12/19 (金)	令和6年 5月25日~6月10日生	【奇数日生】午後1:00~1:20 【偶数日生】午後1:30~1:50
3歳児	12/22 (月)	令和4年 11月15日~12月3日生	【偶数日生】午後0:50~1:10 【奇数日生】午後1:20~1:40

持ち物 母子健康手帳

*1歳6ヶ月児と3歳児で、フッ化物塗布を希望される方は、子ども用歯ブラシ・タオル・フッ化物塗布費720円(料金免除制度あり)をお持ちください。
(お釣りのないようご協力をお願いします。)
※3歳児には、尿検査を実施します。

日程の変更希望
はこちら(▼)

マタニティセミナー(全2回) 予約制・無料

日時 ①1/23(金)午後1:20~3:40
②1/28(水)午後1:30~3:30対象 区内在住で、妊娠6ヶ月以降の妊婦さんとそのご家族
(分娩予定日:3/21~6/12)

定員 9組 持ち物 母子健康手帳

申込 12/11(木)午前9:00から二次元コードで(▶)

問合 保健予防課 ☎ 934-1217



予防接種

◎指定医療機関で受けることができる定期予防接種(予約制)

- B型肝炎 ● Hib(インフルエンザ菌b型) ● 小児肺炎球菌
- 5種混合ワクチン(不活化ポリオ・ジフテリア・百日咳・破傷風・Hib)
- DT(ジフテリア・破傷風) ● MR(麻疹・風疹)
- 水痘(みずぼうそう) ● BCG ● ロタウイルス ● 日本脳炎

持ち物 母子健康手帳・シール式接種券

※ Hib および 小児肺炎球菌は、接種開始月齢により接種回数が異なります。
※ 詳しくは保健センターまたは指定医療機関にお問い合わせください。

問合 保健予防課 ☎ 934-1217

一般の方

◎相談・検査のご案内

※無料

こころの健康相談日(予約制) ☎ 934-1218

日時 毎週水曜日(12/17を除く)

午後3:00~5:00

内容 専門医による心の健康に関する相談。
ご家族からの相談も可。(秘密厳守)

うつ病家族相談日(予約制) ☎ 934-1218

日時 12/17(水)午後3:00~5:00

対象 うつ病に関する悩みを抱える方のご家族

内容 ご本人への関わり方などの相談に、専門医が応じます。(秘密厳守)

HIV検査・梅毒検査・性器クラミジア検査
☎ 934-1217

日時 12/16(火)

午後2:00~3:00

対象 感染不安のある方(匿名での検査)

※結果は1週間後に受け取れます。

歯と口の健康相談 予約制・無料

日時 1/22(木)午後1:15~3:30

内容 歯科医師による健診と個別相談

※所要時間は、歯科健診を含め1人あたり15分程度

申込 12/11(木)午前9:00から電話または二次元コードで(▲)

問合 保健予防課 ☎ 934-1218



高齢の方

お元気会 予約不要・無料



日時 12/16(火)午後1:30~3:00 場所 市営山田東荘 北1棟1階集会所

内容 介護予防のための体操のお話 対象 区内在住の65歳以上の方

定員 15人(当日先着順) 持ち物 飲み物・筆記用具

問合 保健予防課 ☎ 934-1218



いきいき健幸教室(全4回) 予約制・無料

日程 ①1/21(水):栄養の話 ②1/28(水):脳トレ体操

③2/3(火):お口の話 ④2/25(水):運動実技

時間 午前9:30~11:30(受付:午前9:15~9:30) 場所 東区役所4階 講堂

対象 区内在住の65歳以上の方で原則①~④全てに参加できる方

定員 20人 持ち物 飲み物・筆記用具

申込 12/11(木)午前9:00から電話または二次元コードで(▶)

問合 保健予防課 ☎ 934-1218

ノロウイルスによる食中毒にご注意ください!

冬はノロウイルス食中毒が多発する季節です。ノロウイルスに感染すると、1~2日後に下痢、おう吐、腹痛、吐き気などの症状が現れます。ノロウイルスは、便や吐ぶつなどを介して人から人へ感染します。また、ウイルスがついた手で食品に触ると、ウイルスが食品に付着し、その食品を食べることにより食中毒が起こります。

ノロウイルス食中毒を防ぐために次のことに注意してください。

①手洗いの徹底

トイレの後の調理の前後、食事前、オムツ交換後は、特に念入りに手を洗いましょう。

②食品は中心部まで十分に加熱

中心温度85~90°Cで90秒以上加熱しましょう。

③調理器具などの洗浄・消毒

熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(台所用漂白剤など)で消毒しましょう。

問合 健康安全課 ☎ 934-1212

※各施設の住所は、⑬面を参照してください。また、掲載の事業は変更になる場合がございます。詳細は施設へお問い合わせください。

東スポーツセンター
 TEL 723-0411 FAX 723-0440

①エアロ ビクス	I	12/10・17、1/7・14(水)	午後7:00～8:00
	II	12/11・18、1/8・15(木)	午前9:30～10:30
②ヨガ		12/10・17、1/7・14(水)	午後8:10～9:00
③ソフトエアロ		12/11・18、1/8・15(木)	午前10:45～11:45

申込 ①当日開始30分前から先着順 ②当日午後7:00から整理券配布
③当日午前9:00から整理券配布

▼一回参加型スポーツ教室

対象 中学生以上
定員 各40人 **料金** 各350円

東生涯学習センター
 TEL 932-4881 FAX 932-4882

▼1DAY講座(申込参加)			
①生活に彩を添えるペーパーアート 家族で体験!紙をくるくるクイリング!!			
日時 1/25(日) ①午前10:00～正午 ⑥午後2:00～4:00 ※参加の時間帯は抽選で決まります。 対象 小中学生とその保護者 定員 ④⑤各10組 持ち物 はさみ・手提げ袋・下敷き(プラスチック製) 料金 1組1,500円			
②【名古屋文化短期大学共催】 踊ろう!テーマパークダンス			
日時 3/26(木) 午前10:00～正午 対象 小学生 定員 30人 持ち物 ダンスシューズまたは体育館シュー・運動できる服装・タオル・飲み物			

申込 「講座名」「郵便番号・住所」「氏名・ふりがな」「年齢」「電話番号」を記入のうえ、電子申請、窓口(返信用はがき持参)または往復はがきで当施設へ。
※1人1通まで有効。
申し込み多数の場合は抽選。
締切 ①12/25(木)
②1/20(火)
③12/25(木) 必着
詳細は、当センターウェブサイト「講座案内」から(▶)

▼連続講座(申込参加)

③K-popを踊ってみよう ~ダンスではじめる生涯学習~(全5回)			
日時 1/21・28、2/4・18・25(水) 午後5:00～6:30			
対象 小学生 定員 25人※保護者の参観可 料金 750円 持ち物 ダンスシューズまたは体育館シュー・運動できる服装・タオル・飲み物			

東図書館
 TEL 712-3901 FAX 712-3902

▼自由参加(申込不要・無料)

- 赤ちゃんからのおはなし会
日時 12/11(木)・26(金)
午前11:00～11:30
対象 乳幼児とその保護者
定員 各12組(当日先着順)
- 耳で聴くおはなし会
日時 12/13、1/10(土)
午後2:30～3:00
対象 5歳から大人の方まで
定員 各15人(当日先着順)
※付き添い含む

●英語のおはなし会

日時 12/18(木)
午前11:00～11:30
対象 未就園児とその保護者
定員 12組(当日先着順)
※付き添い含む

●おはなし会

日時 12/20・27(土)
午後2:30～3:00
対象 幼児～小学生
定員 各15人(当日先着順)
※付き添い含む

自動車図書館
 TEL 821-3364 FAX 821-3364

●建中寺公園(公園内南東)
日時 12/17(水)午後2:00～4:00

●徳川園(北大型バス駐車場)
日時 12/23(火)午後2:00～4:00

高岳児童館
 TEL 932-1718 FAX 935-1025

▼自由参加(申込不要・無料)

- こまこまふっちゃんと遊ぼう!
こまを教えてもらおう!
日時 12/14(日)
午後2:00～3:30
対象 幼児(保護者同伴)～高校生
- わいわいタイム
児童館のホールを使ってみんなで遊ぼう♪
日時 12/25(木)
午後3:00～4:00
対象 小学生～高校生
- お正月あそび
昔ながらのおもちゃで遊んでみよう!
日時 1/6(火)
午後3:00～4:00
対象 幼児(保護者同伴)～高校生

●ぴょんぴょんクラブ

親子で遊ぼう!
日時 ①12/18(木)、②1/15(木)
午前10:30～11:30
対象 よちよち歩きできる乳幼児とその保護者
定員 ①20組、②12組
申込 ①12/11(木)、②1/8(木)
午前10:00～直接窓口へ
(午前10:30～電話も可)

●たのしいリトミック

楽器や音を楽しめます!
日時 ①12/19(金)、②1/16(金)
②午前10:00～10:45
⑥午前11:00～11:45
対象 首がすわっている歩き出す前の乳幼児とその保護者
定員 ④⑤各12組
申込 ①12/12(金)、②1/9(金)
午前10:00～直接窓口へ
(午前10:30～電話も可)

東区社会福祉協議会
 TEL 932-8204 FAX 932-9311

PayPayでの寄付はこちらから※支払い条件あり(▶)

●歳末たすけあい募金運動【12/1～12/31】
「つながり ささえあう みんなの地域づくり」
寄付金は、寝具クリーニングサービスの実施や食糧支援事業への協力など、東区の地域福祉のために使われています。
皆さまのあたたかいご協力ををお待ちしております。

問合 東区共同募金委員会 ☎ 932-8204

**東区
いきいき支援センター**
 TEL 932-8236 FAX 932-9311

●健康相談(申込不要・無料)

日時 12/18(木)午前10:00～11:30 **場所** 徳川公設市場(徳川町522)
内容 血圧測定、握力測定、健康づくりや介護予防に関する相談など

高岳福祉会館
 TEL 931-8174 FAX 935-1025

対象:市内在住の60歳以上の方
開館時間 午前8:45～午後5:00
申込受付時間 午前9:00～午後4:30
※館内利用には利用証が必要
利用証の作成には身分証明書が必要

●健康相談(申込不要・無料) **日時** 1/9(金)午後2:00～2:45

▼申込参加(先着順・無料)

●オープン(単発)講座

講座名	日時	定員
①ゲームで楽しむサタデーモルック	①12/27(土)午前9:30～11:00	20人
	②1/24(土)午後0:30～2:00	20人
③ゲームで楽しむ「モルックα(アルファ)」	③12/27(土)午後0:30～2:00	20人
	④1/5(月)午前9:30～11:00	20人
⑤足指ストレッチ&トレーニング	1/15(木)午後1:00～2:00	30人
⑥気軽に集まろう「サロンたかおか」	1/19(月)午前10:00～11:30	12人
⑦みんなと一緒に体操しましょう	1/22(木)午後1:00～2:00	40人

申込 ①12/12(金)～②1/10(土)～③12/13(土)～④12/22(月)～⑤1/6(火)～⑥1/7(水)～⑦1/8(木)～
直接窓口へ(午前10:00～電話も可)
※①と③、②と④は同じ月のモルックのため、どちらか1つしか申し込みできません。
※いずれの講座も申込受付開始時点で申込多数の場合、抽選。

**東文化小劇場
市民ギャラリー矢田**
 TEL 719-0430 FAX 719-0440

▼東文化小劇場・市民ギャラリー矢田の催し

- 子どもアートランドvol.2 音アート
日時 12/20(土)・21(日)午前11:00～午後5:00
内容 オーケストラのコンサートやサンドアートのほか、さわって・奏でて・遊べるプログラムが盛りだくさん!
料金 無料
※一部有料プログラムあり
問合 (公財)名古屋市文化振興事業団 事業部 ☎ 249-9387

▼市民ギャラリー矢田の催し

- ファン・デ・ナゴヤ美術展2026
日時 1/9(金)～1/18(日)午前10:00～午後7:00
※13日(火)は休館。12日(月・祝)・18日(日)は午後5:00まで。
内容 次世代キュレーター＆アーティストによる現代アートの企画美術展
料金 入場無料
問合 (公財)名古屋市文化振興事業団 事業部 ☎ 249-9385

各講座とも事前申込が必要です。



東区だより

お知らせの事業は変更になる場合があります。
詳細は担当部署におたずねください。

所在地

- ・東区役所 筒井一丁目7番74号
- ・東土木事務所 出来町二丁目8番15号
- ・東環境事業所 出来町三丁目16番16号
- ・上下水道局 千種区振浦町3丁目34番地2
- ・東部営業センター 筒井一丁目8番30号

- ・東警察署 筒井一丁目9番23号
- ・生涯学習センター 葵一丁目3番21号
- ・東区社会福祉協議会・高岳児童館・
高岳福祉会館・東区いきいき支援センター 泉二丁目28番5号
- ・東図書館・市民ギャラリー矢田・
・東文化小劇場・東スポーツセンター 大幸南一丁目1番10号

特殊詐欺被害防止イベント【申込不要・無料】

- 日時** 12/15(月)午前11:20~正午
場所 イオンモールナゴヤドーム前1階セントラルコート
内容 第1部 トークショー:山本昌さん
 (東区安心・安全で快適なまちづくり大使)
 第2部 大抽選会
 ※イベントに先立ち午前11:00から館内で啓発品を配布する
 キャンペーンも行います。
問合 東区安心・安全で快適なまちづくり推進協議会事務局
 (東区役所地域力推進課) ☎ 934-1121 FAX 935-5866



©M34

シルバー趣味の作品展【無料】

- 日時** 12/17(水)~19(金)
 午前10:00~午後3:00
 ※12/19(金)は正午まで
 17・18日は体験コーナーを開催
場所 東区役所4階 講堂
問合 なごやかクラブ東事務局
 (東区役所福祉課内) ☎ 934-1194



小学生スポーツフェスタ参加者募集【申込参加・無料】

- 日時** 2/8(日) 第1部 午前8:45~10:05 第2部 午前10:20~11:40
内容 第1部:【コースA】サッカー教室 【コースB】走り方教室 【コースC】テニス教室
 第2部:【コースD】ラグビー教室 【コースE】野球教室 【コースF】バスケットボール教室
★当日、元プロテニスプレイヤー、近藤大生さんが来場予定です。
場所 名古屋中学校・高等学校 (砂田橋二丁目1-58)
対象 区内在住または在学の小学3~6年生
定員 【コースA・D】各50人 【コースB・C・E・F】各40人
申込 1/16(金)までに、直接、電話、二次元コードのいずれかで下記申し込み先へ。
 ※申し込み多数の場合は抽選。※第1部・第2部どちらかのみの申し込みもできます。
 ※4人までのグループ申し込みもできます。※小雨決行、荒天中止。(中止の場合、順延はありません。)
問合 東区役所地域力推進課(3階4番窓口) ☎ 934-1124
 ☎ a9341124@higashi.city.nagoya.lg.jp

全国大会などで優秀な成績を残す名古屋高等学校の
 皆さんが楽しく教えてくれるよ!



申し込み二次元コード▶



東警察署

TEL 936-0110 FAX 936-0115

12/1(月)~10(水)までの10日間、年末の交通安全県民運動が実施されます

愛知県内では、依然として飲酒運転に起因する重大な交通事故がなくなりません。
 一人一人が、飲酒運転は重大事故に直結する悪質・危険な違反であることを正しく認識し、
 飲酒運転を根絶しましょう。また、自転車も車両です。自転車の飲酒運転も禁止されていますので、
 絶対にしないでください。



思春期の子を持つ親支援講座 ~思春期の子どもと上手く~ コミュニケーションするコツ 【申込参加・無料】

- 日時** 1/19(月)午後2:00~4:00
場所 東区役所3階 第4会議室
講師 杉江 健二さん
 (青少年養育支援センター陽気会代表)
対象 小学校高学年から高校生のお子さんを持つ
 保護者
 ※お子さん同伴での受講はできません。
定員 30人(先着順)
申込 1/7(水)までに本紙⑧面を参照し、電子申
 請で申し込み、「思春期」でキーワード検
 索してください。
問合 東区役所民生子ども課 ☎ 934-1197



東環境事業所

TEL 723-5311 FAX 723-5320

年末年始のごみ・資源収集日の お知らせ

- 年末は12/30(火)まで収集します。
- 12/31(水)~1/4(日)の収集はありません。
- 必ず収集日の朝8時までにお出しください。

**年末年始は、収集時間が通常と大幅
 に異なる場合があります。**

可燃ごみ・発火性危険物

収集曜日	12月最終	1月最初
月・木	29(月)	5(月)
火・金	30(火)	6(火)

プラスチック資源・電池類

収集曜日	12月最終	1月最初
月	29	5
火	30	6
水	24	7
木	25	8
金	26	9

紙製容器包装・ペットボトル・ 空きびん・空き缶

※1/5(月)の収集はありません。

収集曜日	12月最終	1月最初
月	29	12※
火	30	6
水	24	7
木	25	8
金	26	9

東消防署

TEL 935-0119 FAX 937-4468

年末特別消防警戒を実施します

区民の皆さんが火災の災禍に遭うことなく新年を迎えることができる
 よう、重点的に火災予防広報を行なう「年末特別消防警戒」を実施します。
 12/26(金)~29(月)の夜間、消防団と連携し地域を巡回広報させていた
 だきますので、ご理解とご協力をお願いします。
 住宅用火災警報器の設置・点検や放火防止対策などを実施していただき、
 安心・安全な年末年始を迎えましょう。



上下水道局東部営業センター

TEL 722-8750 FAX 722-8756

水道管の凍結にご注意ください

寒い日は、水道管が凍結しやすくなります。凍
 結してしまうと、水が出なくなるだけでなく、水
 道管の破損にもつながります。露出している水道
 管やじゃ口には、防寒材や布、ビニールテープを
 卷きつけるなどの凍結対策をしましょう。
 また、凍結により水が出なくなったときは、タ
 オルなどをかぶせてから、ぬるま湯をゆっくりかけ
 てください。なお、熱湯は破損の原因になりま
 すので使用しないでください。

上下水道局公式ウェブサイトにも対策方法を
 掲載しています。

上下水道局公式ウェブサイト▶

東土木事務所

TEL 935-8846 FAX 937-6392

道路の積雪・凍結にご注意を!

大雪が降った後などは、路面の凍結により道路
 が滑りやすくなります。特に、橋の上や日陰など
 では路面が凍結しやすいので、十分注意して通行
 してください。
 土木事務所では、必要に応じて主要な道路の橋
 などに凍結防止剤(塩化カルシウム)を散布しま
 す。作業へのご理解とご協力をお願いします。

凍結防止剤ってなんだろう?

どうして凍結防止剤が凍結を防止できるかと
 いうと、凍結防止剤が水に溶けると水が凍る温度
 が0℃より大幅に低くなります。この性質により、
 雪を溶かしたり、凍結を防ぐことができるので
 す。