



北区 12月号



北区マスコットキャラクター「キタッコ」



楠地区マスコットキャラクター「くすのっち」

編集 | 北区役所 地域力推進課

〒462-8511 北区清水四丁目17番1号 ☎911-3131 FAX 914-5752

北区ウェブサイト

名古屋市北区役所 検索



©名古屋ジャズストリート2025



みんなのジャズOND

～北区をジャズで彩る70days～

詳しくはこちら



年末年始を安心・安全に過ごすために

特殊詐欺に ⚠️ ご注意を! ⚠️

詐欺の犯人グループは固定電話だけでなく携帯電話にもかけてきます。固定電話には迷惑電話防止機の取り付けを、携帯電話には迷惑電話対策アプリを活用して詐欺被害から身を守りましょう。

アプリはこちら

iOS端末
(iPhone)



Android端末



問合せ 北警察署生活安全課(☎981-0110〈代表〉)

警察セク 二 詐 欺

みんな、二セ警察官!!



警察庁
National Police Agency

愛知県警察

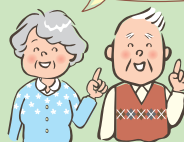
地域の「老人クラブ」に参加して

たくさんの仲間と一緒に楽しく過ごしましょう!

- 「老人クラブ」は概ね60歳以上の方が会員となる自主組織です。この老人クラブの集合体である「なごやかクラブ北連合会」は、令和7年4月で設立60周年を迎えました。
- さまざまな生涯スポーツやレクリエーション、文化活動、サークル活動などをとおして、仲間と一緒に楽しみながら心と身体の「健康づくり」「生きがいづくり」を行っています。また、清掃活動などの社会奉仕活動にも力を注いでいます。

問合せ なごやかクラブ北連合会事務局[北区役所福祉課内](☎917-6530)

皆さんも一緒に人生を楽しみませんか！
お待ちしております。



入会に興味のある方は左記までお気軽にお問い合わせください。
地域の「老人クラブ」をご紹介します。

地域支えあい事業

名古屋市の介護予防・日常生活支援
総合事業の1つです。

高齢者、障がいのある方などのちょっとした困りごとを、ご登録いただいたご近所ボランティアさんが解決する事業です。学区内に相談窓口を設置して受付を行っています。お気軽にご相談ください。

ちょっとした困りごととは?

- 電球交換 ●ごみ出し
- 枝切り ●お話相手 など



実施学区は二次元コードより
北区社会福祉協議会
ウェブサイトをご覧ください。



問合せ 北区社会福祉協議会(☎915-7435)

年末は図書館へどうぞ!

12月は特別に本が10冊借りられます

12/16(火)からは、貸出期間も4週間に延長します。

※12/29(月)から1/8(木)まで、年末年始・システム更新のため休館。1/16(金)は臨時開館午前9:30～午後7:00。

北図書館の行事 北図書館・北文化小劇場共催

劇場と図書館の
舞台裏のお仕事
～劇場と図書館のキッズ探検隊～

見てみよう!
体験してみよう!

日時 令和7年12/23(火)
午後1:30～3:00
対象 小学生 15人(先着順)
申込 12/11(木)午前9:30～ 電話・窓口にて



楠図書館の行事

ごちゃまぜ
かるた会

日時 令和8年1/17(土)午後2:00～2:40
対象 5歳～小学生
(ひとりでカルタ取りのできるひと) 15人
申込 12/18(木)午前9:30～
電話・窓口、市図書館ウェブサイトのいずれか(先着順)



※他の行事は14面に載っています

問合せ 北図書館(☎912-8111) 楠図書館(☎903-8653)

広報なごやに掲載する JAZZ短歌を 募集します

「ジャズのまち北区」を短歌にしてみませんか?

応募条件

- ・五・七・五・七・七形式
- ・未発表のオリジナル作品
- ・「ジャズ」という単語を使用
- ・季節を感じる歌

発表

優秀作品は毎月の「広報なごや」やSNSなどに掲載予定です。
作品は毎月募集しますので、たくさんのご応募をお待ちしています。
※審査についての基準にはお答えできませんのであらかじめご了承ください。

問合せ 〒462-0844 清水四丁目17番1号 北区地域力推進課(☎917-6433)

応募方法

広報なごや2月号掲載分は、12/22(月)【必着】専用フォーム(欄外右記二次元コード)もしくははがきにて以下を明記してご応募ください。
①作品 ②氏名(ペンネーム可)



KITA JAZZ! 吐く息に ジャズのフレーズ 乗せてみる 寒さも楽しむ 音の魔法よ

専用フォームにて「JAZZ短歌」募集中!



KITA JAZZ!

北区社会福祉協議会
TEL915-7435 FAX915-2640

◆歳末たすけあい募金運動
～つながりささえあうみんなの地域づくり～
支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らせることを願って行われる善意の運動です。
あたたかいご協力をお願いします。
【問合・募金の受付】
北区共同募金委員会(北区社会福祉協議会内)
(☎915-7435)



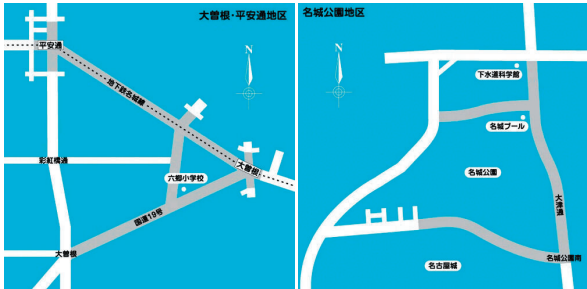
上下水道局北部営業センター
TEL419-5666 FAX419-5775

◆年末年始の水道の使用開始について
年末年始は大掃除や帰省などに伴い、水道の使用のお申し込みが集中する時期です。
水道を使用する予定がある場合は、お早めにお客さま受付センターまでお申し込みください。
また、宅内の水まわりの壁や床が濡れている場合や敷地内で水が漏れているときは、お近くの市指定水道工事店(上下水道局公式ウェブサイトから検索できます)や、修繕センターまでお申し込みください。
【問合】上下水道局お客さま受付センター
(☎884-5959)
修繕センター(☎0120-227285)



北環境事業所
TEL981-0421 FAX981-5399

◆クリーンパートナーになりませんか！
<活動要件>
○市民、事業者による環境美化を主な目的としたボランティアグループおよび地域貢献に努める企業グループであること。
○北区美化推進重点区域(下図参照)を含む区域で、原則10人以上で月1回以上清掃活動が実施できること。
<市の役割>
○ボランティア袋の支給
○清掃用具の貸与(ほうき、ちりとり、火ばさみ、軍手)
○活動で集まったごみ・資源の回収
○市民活動保険の保険料負担
<北区の美化推進重点区域>
大曽根・平安通地区、名城公園地区



※登録の手続き、問合せは電話にて受付中

いきいき支援センター
東部 TEL991-5432 FAX991-3501
西部 TEL915-7545 FAX915-2641

◆認知症の人を介護する家族支援事業
対象：区内在住の認知症の人を介護するご家族
※ご希望の方は、担当のいきいき支援センターまで

申込先	北区東部いきいき支援センター	北区西部いきいき支援センター
対象学区	六郷、六郷北、飯田、宮前、名北、辻、杉村、東志賀、城北	大杉、清水、金城、光城、川中、味鋺、西味鋺、楠、如意、楠西
家族教室(認知症の講話・交流会)	12/25(木) 午後1:30～3:30 北区東部いきいき支援センター会議室	12/24(水) 午後1:30～3:30 北区在宅サービスセンター研修室
医師の専門相談(予約制 3人まで)	12/17(水) 午後2:00～3:30 場所 同上	12/24(水) 午後2:00～3:30 北区在宅サービスセンター連絡調整室
家族サロン(介護の悩み相談)	12/18(木) 午後1:30～3:30 場所 同上	12/17(水) 午後1:30～3:30 北区在宅サービスセンター研修室

北土木事務所
TEL911-8165 FAX913-3986

◆道路の凍結スリップに注意
寒さが厳しくなり、夜間の気温が下がると、道路が凍結し滑りやすくなります。
特に橋の上、坂道、日陰の場所などは、スリップ事故や転倒事故が起こりやすいので注意してください。



北区役所
TEL911-3131(代表) FAX914-5752

◆北区子育て支援講座「子どもと絵本と大人」
日時：1/31(土)午前10:00～正午
場所：市総合社会福祉会館7階 中会議室
対象：どなたでも 40人(うち、託児10人)
※託児対象は3カ月～未就園児
講師：メルヘンハウス 三輪丈太郎氏
内容：子どもとの絵本の楽しみ方や選び方など
※詳細は民生こども課Instagramにて
申込：12/1(月)～1/9(金)までに市電子申請サービスにて▶
(8面参照)
※申込者多数の場合は抽選
【問合】民生子ども課地域子育て支援担当
(☎917-6514)



◆令和7年度北区地域女性活動促進・男女平等参画推進・人権尊重のまちづくり合同事業「女性のつどい」
日時：12/12(金)午後1:30～3:20(午後1:00～受付)
場所：北区役所2階 講堂
対象：どなたでも 150人(当日先着順)
内容：講演「ベトナムを知りたい！」
運営：北区地域女性活動促進事業実行委員会
【問合】地域力推進課(☎917-6439)

◆成人の日記念行事のご案内

大人としての門出を祝い励ます成人の日記念行事が、1/11(日)・12(月・祝)に各学区の主催で行われます。対象の方(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ)には11月中に案内状をお届けしています。次に該当する方は、下記の二次元コードを読み取り、インターネットにて手続きをお願いします。
○案内状が届いた方で、当該学区外での出席を希望される方
○案内状が届いていない方で、区内での出席を希望される方

学区	受付	式典	開催場所
辻	午前9:30～	午前10:00～	辻小学校 体育館
大杉	午前10:30～	午前11:00～	北区役所 講堂
清水	午前10:30～	午前11:00～	北区役所 講堂
東志賀	午前9:30～	午前10:00～	東志賀小学校 体育館
城北	午前9:30～	午前10:00～	城北小学校 体育館
川中	午前9:00～	午前9:30～	川中小学校 体育館
味鋺	午前9:00～	午前10:00～	楠地区会館
西味鋺	午前9:00～	午前9:30～	西味鋺小学校 体育館
楠	午前9:30～	午前10:00～	楠小学校 体育館
如意	午前9:30～	午前10:00～	如意小学校 体育館
楠西	午前9:00～	午前9:30～	楠西小学校 体育館

学区	受付	式典	開催場所
六郷	午前9:30～	午前10:00～	六郷小学校 体育館
六郷北	午前9:30～	午前10:00～	六郷北小学校 体育館
飯田	午前9:00～	午前10:00～	飯田小学校 体育館
宮前	午前9:30～	午前10:00～	宮前小学校 体育館
名北	午前9:30～	午前10:00～	名北小学校 体育館
杉村	午前9:30～	午前10:00～	杉村小学校 体育館
金城	午前9:00～	午前10:00～	金城小学校 体育館
光城	午前9:00～	午前10:00～	光城小学校 体育館

【問合】各学区区政協力委員会
地域力推進課(☎917-6439)



北消防署
TEL981-0119 FAX915-0119

◆年末特別消防警戒を実施します
年末は何かとあわただしく火の取扱いもおそろかになりがちです。
また、例年12月・1月は空気が乾燥し火災が発生しやすい季節です。
大掃除で出たゴミなどを家の周囲に置かないなど放火されない環境づくりに努めましょう。
区民の皆さまが火災にあうことなく、明るい新年を迎えられるよう、北消防署と北区消防団連合会(19消防団)では、12/26(金)～29(月)に区内を巡回して火災の警戒と予防広報を行います。



その他

名古屋北税務署からのお知らせ

◆12/16(火)～事前予約の受付を開始します
1/5(月)～2/13(金)(確定申告期間の前)に税務署で所得税などの申告を希望される方は、事前予約が必要です(当日受付不可)。
事前予約は、国税庁LINE公式アカウントから行うことができますので、事前に「友だち」追加してください。
なお、電話による事前予約も可能ですが、繋がりにくい場合がありますので、ご了承ください。



国税庁
LINE公式アカウント▲



国税庁
ホームページ▲

【問合】名古屋北税務署(☎911-2471)
(自動音声の案内に従い「2」を選択)

◆名古屋市立大学医学部附属西部医療センター第108回市民公開講座(当日先着順)
日時：12/15(月)午後2:00～3:00
場所：西部医療センター2階 大ホール
定員：80人
講師：皮膚科部長 西田絵美氏
内容：健康な皮膚を目指して！
知っておきたいスキンケア
※マスクの着用をお願いします。
【問合】西部医療センター経営課(☎991-8121)



◆回覧板でお知らせする区政情報の配布物などを区ウェブサイトで公開しています！
回覧板や掲示板などで地域にお知らせしている関係行政機関からの情報提供やイベントのチラシ・ポスターを区ウェブサイトにも公開しています。
※町内会・自治会ごとの個別のお知らせは公開していません。



市ウェブサイトのトップページから
名古屋市北区 区政情報

検索



【問合】北区役所地域力推進課(☎917-6432)

各種相談

◆法律相談(予約制) ※面談時間は20分
日時：12/22(月)、1/13(火)午後1:00～4:00
申込：名古屋おしえてダイヤル(☎953-7584)
開催日の1週間前から電話またはウェブサイトにて先着順



ウェブサイトはこちら▲

◆人権相談(予約不要)
日時：12/17(水)午後1:30～3:30
【問合】北区役所総務課(☎917-6416)
※上記◆の場所は全て北区役所3階相談室
◆北区生活なんでも相談会の開催
生活のお困りごとなど、どなたでもご相談ください。
日時：1/10(土)午前10:00～正午
場所：楠コミュニティセンター(若鶴町126)
【問合】北区障害者基幹相談支援センター
(☎910-3133・FAX916-3665)

キタッコだより

●場所の記載がないものは、各施設で行います。●料金の記載がないものは、無料です。●予約制の記載がないものは、予約不要です。

●申込の記載がないものは、当日自由参加です。●お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

●紙面の都合上、すべてのイベントを掲載できませんので、詳しくは各問合先にご確認ください。

なごホーム(上飯田児童館)

TEL916-7030 FAX916-7033

12/28(日)～1/4(日)は休館日です。
また、公立小学校冬休み期間は日曜日休館となります。

申込が必要なものは、申込開始日の午前10:00～先着順(電話の場合は午前10:30～)。

- ◆なかよしひろば「絵本の話」(当日先着順)

日時：12/18(木)午前10:00～11:30

対象：0歳児とその保護者 24組

※おおむね1歳2カ月まで参加可能
- ◆屋内遊園「わんだふるぱーく」(当日自由参加)

日時：12/19(金)午前10:00～11:30

対象：未就園児とその保護者

内容：4階ホールでの大きめ遊具あそび
- ◆移動児童館in六郷学区(当日自由参加)

日時：12/11(木)午前10:00～11:30

※午前10:00～受付

場所：六郷コミュニティセンター

対象：未就園児とその保護者

内容：手遊びや簡単な工作
- ◆さくらんぼ広場(わらべうたを通したふれあい遊び)

日時：1/8・22(木)午前10:00～11:00

対象：0歳～未就園児とその保護者 各回12組

申込：12/23(火)～ ※どちらか1回のみ申込可
- ◆おやこdeヨガ

日時：1/9・23(金)午前10:00～11:30

対象：首のすわった未就園児とその保護者

定員：各回16組

申込：12/24(水)～
- ◆ふれあい将棋 ※家族の付添不可

日時：1/24(土)午後1:00～2:00

対象：小学生以上 10人 / 申込：1/9(金)～
- ◆クリスマス会<小学生以上の部>(当日先着順)

日時：12/20(土)午後2:00～3:30

対象：小学生～18歳未満児 30人

内容：こぐま会によるクリスマス会
- ◆産後ママのための姿勢と骨盤ケア

日時：1/18(日)①午前10:45～11:30

②午前11:45～午後0:30

対象：0～1歳児の保護者 各回10人

※生後57日目以降の託児あり

内容：妊娠・出産でダメージを受けた骨盤関節のケア

申込：1/5(月)～
- ◆ナイトタイム(当日自由参加)

日時：12/12・19・26、1/9(金)午後5:00～8:00

対象：中学生～高校生相当
- ◆令和8年度留守家庭児童クラブ登録者募集(なかよしクラブ)

期間：1/9(金)～30(金)

※申込書は同じ期間、窓口にて配布

対象：市内の小学生(令和8年4月1日時点)で就労などの理由により下校後も保護者が不在で、適切な監護が受けられない児童

定員：30人

申込：窓口にて申込書を提出後、面接を行います。(先着順ではありません)

※トワイライトルームが実施されている学区の方は申込不可

上飯田福祉会館

TEL914-0831 FAX912-1308

- 記載のないものは市内在住の60歳以上の方が対象です(会館利用には利用証が必要)。
- ◆無料健康相談(内科)

日時：12/12(金)午後2:00～3:00

定員：4人 / 講師：内科医 新居敬弘氏

申込：12/11(木)
- ◆無料介護相談

日時：12/16(火)午後2:00～3:00

定員：4人 / 申込：12/11(木)～15(月)
- ◆無料健康相談(整形外科)

日時：12/26(金)午後2:00～3:00

定員：4人 / 講師：整形外科医 志津直行氏

申込：12/11(木)～25(木)
- ◆すこやか健康講座「フレイル予防」

日時：1/6(火)午後1:00～2:00

定員：25人

申込：12/11(木)～1/5(月)

※上記◆の申込は全て午前8:45～電話・窓口にて先着順

橘地区会館

TEL901-3301 FAX901-3301

- ◆チェアロビクス(椅子ヨガ)

日時：12/22(月)午前10:00～11:30

定員：30人 / 講師：YUMIKA氏

料金：500円 / 持物：飲み物、タオル、上靴

申込：12/11(木)午前10:00～電話・窓口にて先着順

黒川スポーツトレーニングセンター

TEL982-2770 FAX982-2775

※★印の申込は、市電子申請サービス・往復はがきにて(8面参照)。各催しの必要事項は年齢。
〒462-0844清水四丁目17番17号 黒川トレセンまで。はがき1枚につき1人(1組)のみ有効。定員を超えた場合は抽選。
※申込が当日のものは、すべて窓口にて先着順 ※すべて傷害補償制度あり ※すべて持物は飲み物とタオル

教室名	日程	時間	対象	定員	料金	申込
かんたんエアロ&トレーニング	12/15、 1/5(月)	午後2:10～3:10	中学生 以上	各回20人	各回400円	当日午後1:50～
からだスッキリ!骨盤調整ヨガ		午後3:20～4:20		各回35人	各回400円	当日午後3:00～
ZUMBA®		午後6:00～7:00		各回35人	各回400円	当日午後5:40～
		午後7:20～8:20				当日午後7:00～
パーソナルトレーニング	1/19(月)	午後3:10～4:10		各回1人もしくは 2人1組	各回1人 6,500円 2人なら 11,000円	受講日の 2週間前まで に窓口にて
		午後5:30～6:30				
華麗にスローなステップ運動5	1/19～3/2 (指定月曜日)	午後4:20～5:20	中学生 以上(女性)	25人	2,500円 (全5回)	12/11(木) 午前10:00～ 電話・窓口にて 先着順
目標別・サーキットトレーニング5		中学生 以上	25人	2,500円 (全5回)		
姿勢改善ウォーキング講座5			25人	2,500円 (全5回)		
ランニングライフ・ スタート3	1/19～3/16 (指定月曜日)	午後5:30～6:30		25人	3,500円 (全7回)	
親子ふれあい遊び& ママエクササイズ	1/15～3/12 (指定木曜日)	午前10:30～11:45	1歳半～ 3歳児と その保護者	20組	4,400円 (全8回)	
ZUMBA®(定期教室)	1/8～3/12 (毎週木曜日)	午後6:30～7:30	中学生 以上	35人	3,300円 (全10回)	★12/18(木)必着
ボディメイク・ ピラティスⅢ		午後7:45～8:45		40人	3,300円 (全10回)	
さわやかヨガ	1/6(火)	午前9:40～10:40		35人	300円	当日午前9:20～

令和7年度 年末年始のごみ収集日のお知らせ

※今年度は12月29日(月)・30日(火)まで収集します

- ・**年末年始は、収集時間が通常とは大幅に変わる場合があります。**必ず収集日の**当日午前8:00まで**に出してください。
- ・12/31(水)～1/4(日)の収集はありません。紙製容器包装・雑がみ、ペットボトル、空きびん、空き缶は、1/5(月)の収集がありません。
- ・新聞、雑誌、ダンボールなどの集団資源回収の回収日も変更になる可能性があります。

収集品目

収集曜日

12月最終

1月最初

可燃ごみ、
発火性危険物
(週2回)

月・木曜

12/29(月)

1/5(月)

プラスチック資源、
電池類
(週1回)

火・金曜

12/30(火)

1/6(火)

紙製容器包装・
雑がみ、
ペットボトル、
空きびん、
空き缶
(週1回)

月曜

12/29(月)

1/12(月・祝)

火曜

12/30(火)

1/6(火)

水曜

12/24(水)

1/7(水)

木曜

12/25(木)

1/8(木)

金曜

12/26(金)

1/9(金)

収集品目

収集曜日

12月最終

1月最初

不燃ごみ、
粗大ごみ
(月1回)

第1水曜

12/3(水)

1/7(水)

第1木曜

12/4(木)

1/8(木)

第1金曜

12/5(金)

1/9(金)

第2水曜

12/10(水)

1/14(水)

第2木曜

12/11(木)

1/15(木)

第2金曜

12/12(金)

1/16(金)

第3水曜

12/17(水)

1/21(水)

第3木曜

12/18(木)

1/22(木)

※粗大ごみは
事前申込制
(有料)です。

第3金曜

12/19(金)

1/23(金)

第4水曜

12/24(水)

1/28(水)

第4木曜

12/25(木)

1/29(木)

第4金曜

12/26(金)

1/30(金)

●年末年始の粗大ごみの申込みについて

申込期限 収集日の7日前まで(インターネット・電話共通)

※収集日が1/7(水)～9(金)の地域の方の申込

期限は12/26(金)午後5:00まで

【インターネット申込み】

＼年末年始も受付できます／

名古屋市 粗大ごみ受付

検索

【電話申込み】

粗大ごみ受付センター ☎0120-758-530(フリーダイヤル)

※携帯電話・県外からは ☎052-950-2581(通話料有料)

電話受付時間 月～金曜日(午前9:00～午後5:00)

※12/27(土)～1/4(日)はお休みです

【問合】北環境事業所 ☎981-0421・FAX981-5399)

北保健センター

だより

北保健センターのキャラクター

- 北保健センター……………☎917-6541・FAX911-2343
- 楠分室……………☎902-6501・FAX902-6502
- 北区休日急病診療所 ……☎915-5351
- 北歯科保健医療センター……☎915-8844
- 救急安心センターなごや……☎ #7119

- 場所の記載がないものは、各施設で行います。
- 料金の記載がないものは、無料です。
- 予約制の記載がないものは、予約不要です。
- 申込の記載がないものは、当日自由参加です。
- お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
- 紙面の都合上、すべてのイベントを掲載できませんので、詳しくは各照会先へお問い合わせください。

事業名・連絡先	実施日	受付	会場	対象・内容など
育児相談 個別相談のみ 【予約制】☎902-6501	12/11、1/8(木)	午前9:15 ～10:30 個別相談は 午前10:00まで	楠分室	対象 乳幼児とその保護者 内容 育児・栄養・歯科の個別相談、子の身長・ 体重測定(計測のみは予約不要) 持物 母子健康手帳
健康なんでも相談 【予約制】☎902-6501	12/11、1/8(木)	午前9:15 ～10:30	楠分室	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による 個別健康相談
こころの健康相談 【予約制】☎917-6572	12/24、1/7(水)	午前	北保健 センター	心の健康に関する相談
うつ病家族相談 【予約制】☎917-6572	12/17(水)	午前	北保健 センター	うつ病に関する悩みを抱える方のご家族 のための相談
HIV(エイズ)検査☆ 梅毒検査☆ 性器クラミジア検査 ☎917-6553	12/25(木)	午後1:30 ～2:30	北保健 センター	匿名 無料 定員 なし※ 結果通知は原則2週間後

☆正確な結果を得るために感染の機会から3カ月を経過してから受けてください。
※受検者数が多い場合(30人程度)は検査をお断りする場合があります。

◆ファミリー教室 北保健センター 2日間コース(予約制)

日時：①1/5(月)②1/19(月)各日午後1:20～3:30
(①②ともに午後1:10～受付)
場所：北保健センター
対象：妊娠34週(1/19時点)未満の妊婦・パートナーなど
内容：①助産師・管理栄養士の話、沐浴体験など
②保健師・歯科衛生士の話など
持物：母子健康手帳、筆記用具、テキスト
申込：LoGoフォームにて先着順▶
※12/11(木)午前9:00～
12/23(火)午前0:00まで
【問合】保健感染症担当(☎917-6553)

◆おやこ歯の健康教室(予約制)

日時：①12/18(木)②12/25(木)
各日午前10:00～10:30、午前10:30～11:00
場所：①北保健センター②楠分室
対象：1歳～未就学児とその保護者 各回20組
内容：歯科健診、歯みがきの話、希望者にフッ素塗布
(料金720円※生活保護世帯のみ減免制度あり)
持物：母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
申込：電話またはLoGoフォーム
にて先着順▶
【問合】保健感染症担当(☎917-6553)

◆母乳相談(予約制)

日時：①12/24(水)午前9:10～10:50
②1/9(金)午前9:00～11:00
場所：①楠分室②北保健センター
対象：区内在住で母乳育児や卒乳に困っている方
内容：助産師による相談
持物：母子健康手帳、タオル
申込：①LoGoフォームにて先着順▶
②電話にて先着順
【問合】①楠分室(☎902-6501)
②保健看護担当(☎917-6554)

◆こころの健康講演会「振り回されない、他人の 身勝手なフキハラ(不機嫌ハラスメント)に！ ～科学的根拠と対処法を知れば脳もごきげんに～」

日時：1/10(土)午後1:30～4:00
場所：市総合社会福祉会館7階 大会議室
定員：100人
申込：12/26(金)までに電話・FAX、
LoGoフォームにて先着順▶
【問合】精神・健康づくり担当
(☎917-6572・FAX911-2343)

◆ことばをはぐくむ!「ぐんぐん親子教室」(予約制)

日時：1/23(金)午前10:00～11:20
(午前9:45～受付)
場所：市総合社会福祉会館6階 トレーニングルーム
対象：1歳6カ月児健診後～2歳2カ月の子と
その保護者 10組
内容：心理士のお話、親子あそび、交流会
申込：12/11(木)午前9:00～
LoGoフォームにて先着順▶
【問合】保健看護担当(☎917-6554)

◆ノロウイルス食中毒にご注意ください!

- ①手洗いはしっかり
トイレの後、調理の前後、食事の
前は念入りに手を洗いましょう。
 - ②食品は中心部まで十分加熱
食品は、85～90℃で90秒以上加熱しましょう。
 - ③調理器具などの消毒
調理器具やふきんなどは、熱湯または次亜塩素酸
ナトリウムや台所用漂白剤で消毒しましょう。
 - ④汚物の適切な処理
便やおう吐物の処理には手袋やマスクを着用し、
手や衣服に直接触れないようにしましょう。
- 【問合】食品衛生・動物愛護等担当(☎917-6547)

北区子育て総合相談窓口 (こども家庭センター)

実施日 月～金曜日(祝日は除く)
時 間 電話 午前8:45～午後5:15
面接 午前9:00～午後4:30
場 所 北保健センター保健予防課
(⑩番窓口)(☎910-6815<専用電話>)

◆桃色ほっぺ(予約制)

日時：1/16(金)午前10:00～11:30(午前9:30～受付)
場所：楠分室
対象：1カ月児健診後～生後3カ月(第1子)の
赤ちゃんとその母親 7組
内容：親子のリラックスタイム、交流会、体重計測(希望者)
持物：母子健康手帳、バスタオル
申込：LoGoフォームにて先着順▶
※12/11(木)午前9:00～
1/15(木)午前9:00まで
【問合】楠分室(☎902-6501)

健康診断

◆乳幼児の健康診査(所要時間は2～3時間)

【北保健センター実施分】楠分室を除く学区の方

健診名	実施日	受付	対象者
3(4)カ月児	12/16(火)	(第2子以降) 午後1:10 ～1:30 (第1子) 午後1:00 ～1:10	R 7. 8. 19 ～8. 31生
1歳 6カ月児	12/17(水)	(第2子以降) 午後1:00 ～1:20 (第1子) 午後1:30 ～1:50	R 6. 6. 5 ～6. 17生 R 4. 11. 10 ～11. 28生
3歳児	12/12(金) 12/19(金)		R 4. 11. 29 ～12. 12生

【楠分室実施分】味鋺・西味鋺・楠・如意・楠西学区の方

健診名	実施日	受付	対象者
3(4)カ月児	1/6(火)	(第2子以降) 午後1:20 ～1:40 (第1子) 午後1:10 ～1:20	R 7. 8. 16 ～9. 15生
1歳 6カ月児	1/7(水)	(第2子以降) 午後1:10 ～1:30 (第1子) 午後1:30 ～1:50	R 6. 6. 1 ～6. 30生 R 4. 12. 1 ～12. 31生

- ①1歳6カ月・3歳児健康診査の当日、希望者に
フッ素塗布を実施。歯ブラシ、タオル持参。
(料金720円※生活保護世帯のみ減免制度あり)
 - ②実施日の10日前までに通知が届かない方はご連絡ください。
 - ③受付時間を早めて開始する場合があります。
- 受診日変更のお申し出はこちらから▶
【問合】保健感染症担当(☎917-6553)

予防接種

◆各種予防接種は市内の指定医療機関で実施しています

- お子さまの予防接種(定期・任意)
 - 高齢者肺炎球菌(定期・任意)
 - 麻しん・風しん(任意)
 - 風しん(定期)
 - 帯状疱疹(定期・任意)
 - 高齢者インフルエンザ(定期)
 - 高齢者新型コロナ(定期)
- 接種の際は、医師に相談しましょう。
詳しくは、市ウェブサイトをご確認ください。

市ウェブサイトの
トップページから

予防接種

検索

は市
こウエ
ブサイ
ト

【問合】保健感染症担当(☎917-6553)



まるっとすまいる通信 ⑨

配布中 北区おでかけマップ

～どうして“おでかけ”が大切？～

家にこもりきりだと、心も体も元気がなくなりがち…。
でも！人とつながっている人ほど、健康で長生きすることがわかっています。
このマップを活用して、楽しく交流しながら“健康長寿”を目指しましょう！

全区版



サロン情報だけでなく
「お散歩コース」や
「おでかけスポット」
なども掲載！

電子版

こちらから中学校区版および
グーグルマップ版を
ご覧いただけます
(北区社会福祉協議会ウェブサイト)▶



中学校区版



▲運動系サロン版(例)

▲文化系サロン版(例)

中学校区版は「運動系サロン版」と「文科系サロン版」。
ご自身のスタイルに合わせてご利用いただけます♪

【問合】北区社会福祉協議会(☎915-7435)
北区東部いきいき支援センター(☎991-5432)
北区西部いきいき支援センター(☎915-7545)