西区版 広報なごや NISHI 11月号

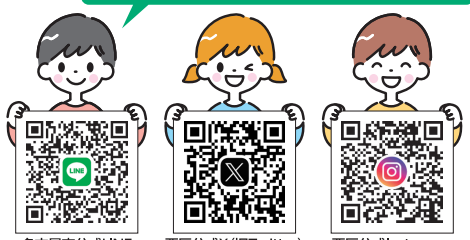


令和8年

編集／西区役所　〒451-8508　花の木二丁目18番1号　☎521-5311　FAX 522-5069

市ウェブサイト 西区のページ

名古屋市公式LINEは、友達登録後、西区からのお知らせが届くよう受信設定もお願いします



名古屋市公式LINE　西区公式X（旧Twitter）　西区公式Instagram

LINE、X、Instagramでも情報発信中

友達登録、フォローお願いします!

障害のある人もない人もともに生きるまちをめざして
12月3日～9日は「障害者週間」

フレンド・ふくし・フェスティバル

ぷりむらんクエスト
掘り出せお菓子の大秘宝

12/5（土）　午前10:00～午後3:00
（受付終了は午後2:30）

会場：イオンタウン名西

会場内のブースを巡りながら、福祉や障害に関係したゲームをクリアして、お菓子をたくさん集めよう!

詳細はこちら



「見る」と「乗る」では大違い!?

車いすでミッションにチャレンジ!



いくつ知ってる? 福祉の言葉

授産製品販売ブースで謎解きに挑戦♪



西区では、障害のある人もない人もお互いに人格と個性を尊重しながらともに生きる地域共生社会をめざし、障害および障害者の理解促進に取り組んでいます。



人と人とのぬくもりや優しさが感じられる環境とその広がり、希望・愛情・幸福をイメージしています。

も～やっこ障害福祉マーク

も～やっこ市場

区内の障害福祉サービス事業所で作られた授産製品を販売しています。



▲西区役所での販売の様子

出店場所や時間、出店者などはこちらからご確認ください。

障害ふくしアート展

日時 11/30（月）～12/11（金）

場所 西区役所1階 も～やっこ広場



昨年度の様子

西区障害者基幹相談支援センター

お気軽にご相談ください。

本部　☎504-2102　FAX502-5806

サテライト　☎528-3166　FAX528-3266

問合 区役所福祉課　☎523-4585　FAX521-0067

じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根 共同募金運動実施中



寝具クリーニングサービス

赤い羽根共同募金は、寝具クリーニングサービスや子育てサロンなど、さまざまな福祉活動に役立てられています。



子育てサロン

募金活用事例の詳細はこちら

募金のできる自動販売機で気軽に社会貢献しませんか?

赤い羽根寄付型自動販売機

企業の社会的責任（CSR活動）の1つとして容易に行える活動です。
ぜひご検討をお願いします。



募金申込・問合　西区共同募金委員会（西区社会福祉協議会）
☎532-9076　FAX 532-9082

区役所・支所の日曜窓口は、11月15日・12月13日午前8時45分～正午です。

スポーツ

モルック体験会

日時：11/28(土)
①午前9:20~10:50
②午前11:00~12:30
場所：庄内緑地室内広場　費用：500円
対象：小学生以上の方 16人(先着順)
申込：11/11(水)から
右記二次元コードにて
問合：庄内緑地グリーンプラザ
☎503-1010　FAX503-0133

トップおとめピンポンズ名古屋が教えてくれる！ 西区卓球教室

初心者の子も
経験者の子も
卓球を楽しもう！



日時：12/6(日) 午前10:30~
場所：トップおとめピンポンズ名古屋
卓球場(名駅二丁目20-8)
対象：西区在住の小学生 ※保護者同伴
定員：30人(抽選)
持ち物：室内シューズ、飲み物、タオル
申込：11/17(火)までに電子申請にて
(❽面参照)
問合：区役所地域力推進課
☎523-4526　FAX522-5069

詳細や申し込みは
こちらから

枇杷島スポーツセンター

〒451-0053 枇杷島一丁目1-2　☎532-4121　FAX522-8520

クリスマス・オーナメント作り

日時：12/11(金) 午前10:00~11:45
定員：15人(抽選)
費用：1,300円(うち材料費700円)
申込：11/17(火)までに往復はがき
(必着)か電子申請にて(❽面参照)

親子でお正月しめ縄~ペーパークラフト作り~

日時：12/25(金) 午前10:00~11:45
対象：4歳児~小学生とその保護者　定員：15組(抽選)
費用：1,300円(うち材料費700円)
申込：12/1(火)までに往復はがき(必着)か
電子申請にて(❽面参照)

▼定期スポーツ教室

1教室の申し込みは、1人1回のみ有効

	教室名	日程	時間	定員	費用
①	姿勢・体幹づくり	12/11(金)~来年の2/26(金)の金曜日(全４回)	午前9:30~10:30	40人	1,320円
②	棒ビクス®	12/11(金)~来年の2/26(金)の金曜日(全４回)	午前10:45~11:45	45人	1,320円
③	免許返納キャンペーン ZUMBA GOLD®	12/11(金)~来年の2/26(金)の金曜日(全４回)	午後1:00~2:00	40人	1,320円 ※免許返納者は無料
④	初心者からの健康ヨガ	来年の1/4(月)~3/15(月)の月曜日(全10回)	午前9:15~10:30	60人	3,300円
⑤	ZUMBA GOLD® (一部託児付き)	来年の1/4(月)~3/15(月)の月曜日(全10回)	午前10:45~11:45	50人 (5人)	3,300円 (6,600円)

申込：①②③は11/24(火)、④⑤は12/8(火)までに、往復はがき(必着)か電子申請にて(抽選)
(❽面参照)。往復はがきは①教室名②住所③電話番号④氏名(フリガナ)・年齢・性別を記入

福祉・介護

西陵高校にて「ＳＳカフェ」を開催します！

参加無料・申し込み不要

日時：11/11(水) 午後1:30~3:00
問合：区役所福祉課
☎523-4595
FAX521-0067

介護福祉士を目指す生徒による認知症カフェです。



▲昨年度の様子

いきいき支援センター

北部　市場木町157
☎505-8343　FAX505-8345
南部　花の木二丁目18-1
西区在宅サービスセンター内
☎532-9079　FAX532-9020

▼家族サロン

北部　日時：11/12(木)、12/10(木)
午後1:30~3:30
南部　日時：11/24(火) 午後1:30~3:30
対象：認知症高齢者を介護している家族
もしくは介護経験のある方
申込：電話か窓口にて。随時受け付け。

▼認知症サポーター養成講座

北部　日時：11/18(水) 午後2:00~3:30
申込：電話か窓口にて。随時受け付け。

▼もの忘れ(認知症)相談医の専門相談

北部　日時：11/27(金)、12/18(金)
午後2:00~3:30
南部　日時：12/15(火) 午後2:00~3:30
申込：11/11(水)から電話か窓口にて。
各日３人まで(先着順)

講座・催し物

庄内緑地グリーンプラザ

〒452-0818 山田町大字上小田井字敷地3527
☎503-1010　FAX503-0133

(初級講座)バラの剪定と管理



日時：来年の1/9(土)
午後1:30~4:00

自宅で育てやすいランを楽しむ



日時：来年の1/17(日)
午後1:30~4:00

気功のすすめ(座学)



日時：来年の1/23(土)
午前10:00~正午

定員：30人(抽選)　費用：100円
申込：11/16(月)~12/15(火)に電子申請か
往復はがき(必着)にて(❽面参照)

天神山福祉会館

花の木三丁目18-12
☎531-0023 FAX521-3369
◎ご利用は市内在住60歳以上の方

▼阿波おどり体操

日時：11/25(水) 午後1:30~2:30
定員：35人(先着順)
申込：11/11(水) 午前8:45から電話か窓口にて

▼スローエアロビック体験会

日時：11/28(土) 午後1:30~2:30
定員：30人(先着順)
申込：11/14(土) 午前8:45から電話か窓口にて

▼ペーパークラフト

日時：12/15(火) 午前10:00~11:30
定員：40人(先着順)
申込：12/1(火) 午前８:45から電話か窓口にて
持ち物：はさみ、のりもしくは接着剤

▼自宅でできるトレーニング

日時：12/18(金) 午後2:00~3:00
定員：35人(先着順)
申込：12/4(金) 午前８:45から電話か窓口にて

~人権尊重のまちづくり事業~　ミニシューズづくりと一緒に学ぶ西区の「製靴業」

日時：12/12(土) 午後２:00~５:00　場所：西文化センター(栄生一丁目3-20)
講師：NPO法人レザー・アンド・アス事務局長　吉田恭澄雄(よしだ やすお)さん
対象：市内在住・在勤・在学の小学生以上の方
定員：20人（抽選）※小学生は要保護者同伴
申込：11/27(金)までに電話、ファクス、
窓口または電子申請にて(❽面参照)
問合：区役所地域力推進課　☎523-4527　FAX522-5069



西区社会福祉協議会

〒451-0062　花の木二丁目18-1　☎532-9076　FAX532-9082
nishiVC@nagoya-shakyo.or.jp

▼“地域のつながりづくり”を考えるセミナー

地域住民・施設・企業みんなで地域のつながりを考える。
日時：12/7(月) 午後2:00~4:00
申込：11/30(月)午後5:15までに、「氏名・団体名・電話番号・お住まいの
小学校区」を窓口、電話、ファクス、メールまたは右記二次元コードにて

西文化センター

〒451-0052　栄生１丁目3-20　☎561-5391　FAX561-5399

人権週間記念行事（当日自由参加）

▼発表会　コーラスや歌謡舞踊など

日時：12/5 (土) 第１部 午前11:00~正午
第２部 午後１:00~３:30(予定)

▼作品展　習字や生け花、ポスターなど

日時：12/4 (金)・5 (土)午前９:00~午後８:30

▼講演と映画の会

日時：12/4 (金) 午後2:00~３:45
講演：「笑いは健康の源
~楽しい落語で笑って元気に~」
講師：引木亭あまた さん
映画：「見上げれば」

西生涯学習センター

〒451-0061　浄心一丁目1-45　☎532-1551　FAX532-1552

▼こどもおしごと体験

日時：11/23(月・祝) 午前10:00~正午
場所：西生涯学習センター　体育室
対象：3歳児~中学生(小学生以下は保護者同伴)
定員：135人(抽選)
申込：11/17(火)までに往復はがき(必着)
か電子申請にて(❽面参照)

▼あそび広場（当日自由参加）

eスポーツ体験「太鼓の達人」や「キーホルダー作り」「ぬりえコーナー」「かんたんな工作」もあるよ♪
日時：11/23(月・祝)
午前10:00~午後4:00
場所：西生涯学習センター　視聴覚室

▼令和８年度　後期事業

講座名	日時	対象（定員）	費用
【西陵高校美術部協力】初心者大歓迎！一緒にイラストを描いて楽しもう！	12/23(水) 午後1:30~3:00	小学生（20人）	無料
〈NESPA事業〉新春を迎える生素材の松飾り作り講座	12/24(木) 午後1:30~3:30	中学生を除く 15歳以上(20人)	2,500円

申込：1/24(火)までに往復はがき(必着)か電子申請にて(❽面参照)。往復はがきは ①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤学年(小学生の方のみ)を記入。

西区交通指導員募集中　詳しくは地域力推進課まで　☎523-4524

西区もーやっこ通信

- ▶費用の記載のないものは無料です。
- ▶場所の記載のないものは各施設で行います。
- ▶申込の記載がないものは当日自由参加です。
- ▶できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- ▶紙面の都合上、掲載していない行事や内容があります。詳細は各施設へお問い合わせください。
- ▶インターネットを利用する参加や閲覧などに伴う環境の準備・通信料は、自己負担です。
- ▶記事の内容（開催日・申込期限など）は、原則、毎月 11 日以降の情報を掲載しています。

お知らせ

「成人の日記念行事」のお知らせ

日程　令和９年１/11(月・祝)
※那古野・幅下・江西・平田・浮野学区は１/10(日)開催

対象　平成18年４月２日～平成19年４月１日生まれの方

※会場変更などの詳細は上記二次元コードから
問合：区役所地域力推進課
☎523-4525　FAX522-5069

小規模貯水槽の点検を実施しています

上下水道局北部営業センター
☎419-5666　FAX419-5775

安全で安心な水道水をご利用いただくため、貯水槽の定期的な点検・清掃をお願いします。名古屋市上下水道局では、設置者・管理者の立会いのもと、小規模貯水槽(有効容量10㎥以下)を対象に無料の点検を行っています。
点検をご希望の方は、上記までご連絡ください。

広げよう支援の輪 11/1(日)～12/1(火)は犯罪被害者月間

西警察署　☎531-0110　FAX531-0190

犯罪被害は、いつ、誰の身に起こるか分かりません。犯罪被害に遭われた方が、少しでも早く回復し、平穏な生活を取り戻すことができるよう、社会全体で支えていきましょう。
あなたの思いやりと理解が、犯罪被害者などの支えになります。

相談　いずれも区役所３階 相談コーナーにて

▼行政書士による書類作成無料相談（予約不要）
日時：11/12(木)
午前10:00～正午、午後1:00～4:00
問合：愛知県行政書士会西北支部 ☎908-0282

▼行政相談(予約不要)
日時：11/18(水) 午後1:30～3:30
問合：区役所地域力推進課　☎523-4523

▼法律相談（予約制）
日時：11/20(金)、12/4(金) 午後1:00～4:00
申込：相談日の１週間前から下記にて

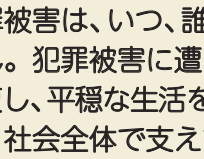
名古屋おしえてダイヤル
☎953-7584
(年中無休・午前8:00～午後9:00)

▼人権相談（予約不要）
12/4(金)～10(木)は人権週間です。
日時：12/2(水) 午後1:30～3:30
問合：区役所地域力推進課　☎523-4523

西区民美術展 市長賞受賞作品

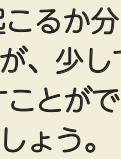
市長賞、区長賞の作品は、11/17(火)～22(日)に名古屋市民ギャラリー栄で開催される「名古屋市民美術展」に出品予定です。

彫刻工芸の部



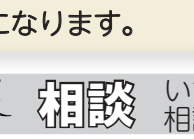
▲「令和９年 干支 ひつじ」 奥村 信子さん

日本画の部



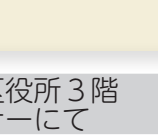
▲「清涼の湯の山」 安江 一義さん

写真の部



▲「大地に芽吹く緑の曲線」 加藤 丈志さん

洋画の部



▲「磯釣り」 大野 肇さん

書道の部　土井　秀栖さん
※書道の部は、受賞者の氏名のみ掲載しています。

問合：区役所地域力推進課
☎523-4525　FAX522-5069

寝具クリーニングサービス

〒451-8508
花の木 2-18-1　西区在宅サービスセンター内
西区社会福祉協議会 ☎ 532-9076 FAX 532-9082

無料で布団を丸洗いしてお届けします。
(１世帯あたり布団２枚、毛布１枚、合計３枚まで)
実施時期：令和９年２月頃
対象：区内在住で①～③のいずれかの世帯
①満80歳以上の方のみの世帯
②満80歳以上の方と障害者手帳所持の方のみの世帯
③満80歳以上の方と満18歳未満の方のみの世帯
申込：12/15(火)午後5:00までに電話、ファクス、窓口、申込用紙の郵送にて。(抽選)

11月は分別マナーアップ推進月間です！

西環境事業所　☎ 522-4126　FAX 522-8376

●水銀使用製品（水銀血圧計・水銀体温計・水銀温度計など）を可燃ごみ・不燃ごみに絶対に出さないでください。
水銀血圧計が1台混入するだけで処理施設が停止します。
家庭から排出する場合は、環境事業所へ持ち込みをお願いします。持ち込みができない場合は、環境事業所にご相談ください。



●収集車や処理施設の火災につながるため、「発火性危険物」「電池類」「小型家電」は特に注意して分別をお願いします。

11/9(月)～15(日)に 秋の火災予防運動を実施します

西消防署　☎ 521-0119　FAX 532-0119

秋は乾燥により火災が起きやすいため、火の取り扱いと確実な消火を徹底しましょう。リチウムイオン電池は衝撃で発熱・発火する恐れがあるため、異常があれば使用を控え、適切に処分しましょう。

令和９年度向け 学童保育 入所説明

区役所民生こども課　☎ 523-4592　FAX 523-4630

入所希望者向け説明会	西区学童保育クラブ（上名古屋） 上名古屋二丁目４-２　☎524-5462
	日時：11/29(日) 午前10:00から
	枇杷島学区学童保育所（枇杷島） 枇杷島三丁目４-14　☎325-6460
	日時：12/5(土) 午後6:00から
	庄内学童保育クラブ（庄内） 新福寺町一丁目７　☎522-8000
	日時：12/６(日) 午後1:30から
	中小田井学童クラブ（中小田井） 中小田井一丁目155　☎504-6090
	日時：来年の１/９(土) 午前11:00から
	大野木学童保育クラブ（大野木） 大野木四丁目200-1　☎503-6800
	日時：来年の１/24(日) 午前10:00から
入所決定者向け説明会	比良西学童保育クラブ（比良西） 清里町45-2　☎502-3516
	日時：12/12(土) 午後６:30から ※11/14(土)までに入所申込必要
	山田学童クラブ（山田） 二方町15-４(山田地域センター2階) ☎502-7676
	日時：来年の１/29(金) 午後７:00から ※11/9(月)～11/20(金)までに申込書類提出
	名古屋厚生会館学童クラブ（栄生） 栄生一丁目２-２　☎565-0230
	日時：来年の１～２月頃開催予定 ※12月～来年の１月に入所申込受付予定。

※今回掲載されていない学童については、広報なごや１月号に掲載予定です。
※入所希望の状況により、ご希望に沿えない場合があります。
※詳細は各学童までお問い合わせください。

図書館

西図書館

花の木二丁目18-23
☎521-1451 FAX521-1453

▼布おもちゃをつくりましょう
日時：11/26(木) 午前10:00～正午
定員：10人(先着順)
費用：500円程度(材料費)
持ち物：ぬい針、まち針、糸、フェルトが切れるハサミ
申込：11/12(木) 午前９:30から電話、窓口または右記二次元コードにて

▼わらべうたであそぼう！
日時：12/3(木) 午前10:30～11:00
対象：４カ月～未就園児と保護者10組(先着順)
申込：11/19(木) 午前９:30から電話か窓口にて

▼クリスマスのおはなし会（英語）
「Riceball Roll」と題して、『おむすびころころ』を楽しみます。
日時：12/5(土) 午後２:00～２:40
対象：小学生　10人(先着順)
申込：11/21(土) 午前９:30から電話か窓口にて

▼上手にできるかな？ 親子で作ろう金属紙飛行機
日時：12/12(土) 午前10:00～正午
対象：小学4～6年生と保護者14組(先着順)
申込：11/14(土) 午前９:30から電話、窓口または右記二次元コードにて

山田図書館

八筋町358-2
☎503-5340 FAX503-5341

▼ちいさいおはなし会“すくすく”
日時：11/12・26(木)、12/10(木) 午前10:30～11:00
対象：10カ月～３歳児と保護者 各回親子合わせて　20人(当日先着順)
11/26は保育士さんのほっこりトークタイム付き！

▼みんなのおはなし会“よむよむ”
日時：11/21(土)、12/５(土) 午前10:30～11:00
対象：４歳児～小学生 10人(当日先着順)

▼元・名古屋城ガイドが語る！ お城のおもしろばなし
日時：11/28(土) 午前10:30～11:30
対象：小学生高学年以上 12人(先着順)
申込：11/14(土) 午前９:30から電話、窓口または右記二次元コードにて

▼マネー＆ライフプランセミナー
日時：11/29(日) 午前10:00～11:30
定員：12人(先着順)
申込：11/15(日) 午前９:30から電話、窓口または右記二次元コードにて

自動車図書館

☎・FAX821-3364

◆境公園
日時：11/11(水) 午前10:00～11:00
◆比良荘
日時：11/17(火) 午前10:00～11:00
◆横井公園（浮野小学校東側）
日時：11/26(木) 午後2:00～3:30

おもちゃ病院出張所

こだまおもちゃ病院(代表 岩尾秀樹さん)が壊れたおもちゃを修理します！



実施場所	日時
山田図書館	11/15(日) 午前９:30～正午
西図書館	12/6(日) 午前９:30～正午

にし 保健センターだより

・費用の記載のないものは無料です。
・お越しの際は公共交通機関をご利用ください。

西 西保健センター　〒451-8508 花の木二丁目18-1
☎523-4601 FAX531-2000
山 山田分室　〒452-0815 八筋町358-2
☎504-2216 FAX503-3986

- 子育て総合相談窓口　☎529-7105
- 西区休日急病診療所（内科・小児科）　☎531-2929
- 救急医療情報センター　☎263-1133
- 名古屋北歯科保健医療センター　☎915-8844
- 救急安心センターなごや（短縮）　＃7119

子どもと親

詳しくはこちら

乳幼児健診

保健予防課 ☎523-4616

・３歳児健診は尿検査実施
・１歳６カ月児、３歳児健診受診者で希望者にフッ化物塗布（費用500円。生活保護世帯は免除。要証明）

西保健センター

那古野・幅下・江西・城西・榎・南押切・栄生・枇杷島・児玉・上名古屋・庄内・稲生学区にお住まいの方

対象	健診日	生年月日
3・4カ月児	11/18(水)	R8.7.3～7.24
	12/2(水)	R8.7.25～8.15
1歳6カ月児	11/17(火)	R7.3.22～4.14
	12/1(火)	R7.4.15～5.9
3歳児	11/27(金)	R5.10.25～11.22

山田分室健診館

山田・平田・比良・大野木・浮野・比良西・中小田井学区にお住まいの方

対象	健診日	生年月日
3・4カ月児	11/11(水)	R8.6.28～7.21
	12/9(水)	R8.7.22～8.15
1歳6カ月児	11/24(火)	R7.3.21～4.23
3歳児	11/13(金)	R5.10.7～11.11

乳幼児健診の案内は個別に通知します。（通知は健診日前月下旬に発送）
受付時間は通知でご確認ください。通知が届かない方はご連絡ください。

日程変更はこちらから▶

相談・教室

・すべて予約制。各二次元コードからウェブ申込
・申込表記のないものは随時受付

＊１…保護者同伴
＊２…費用500円（生活保護世帯は免除。要証明）

助産師・保健師による母乳相談（個別相談） ☎523-4619

西 日時：11/26(木) 午後１:15～３:15

山 ①日時：11/12(木) 午後1:15～3:15
②日時：12/10(木) 午後1:15～3:15

子どものアレルギーとぜんそく相談（専門医による個別相談） ☎523-4616

対象：湿疹・ぜん息などでお悩みの15歳未満の子＊１

西 日時：11/26(木) 午後１:00～2:30

はじめての歯みがき教室 ☎523-4616

内容：むし歯予防の話、むし歯菌チェック、歯のみがき方と実習
対象：生後9カ月～1歳程度の子＊１　先着15組

山 日時：11/25(水) 午前10:00～11:00
申込：11/11(水) 午前９:00から

もぐかみ教室（離乳食相談） ☎523-4616

内容：お口や歯と離乳食（中期～後期）の話、試食（希望者）
対象：生後８～９カ月程度の子＊１　先着10組

西 日時：11/26(木) 午前10:00～11:15
申込：11/12(木) 午前９:00から

ニューファミリーセミナー（全２回） ☎523-4616

内容：①講話「赤ちゃんを迎えるために」と抱っこ・着替えなどの育児体験
②食品衛生、お口のケア、簡単食生活チェックと妊産期の栄養の話など
対象：妊婦（妊娠16～36週未満）とパートナー

西 ①日時：11/12(木) 午後1:30～3:30
②日時：11/17(火) 午前10:00～11:30

はじめての離乳食教室（離乳食相談） ☎523-4616

内容：お口や歯と離乳食（初期）の話、試食（希望者）
対象：生後５～６カ月程度の子＊１　先着12組

西 日時：12/16(水) 午前10:00～11:15
申込：12/2(水) 午前９:00から

親子の歯と栄養教室 ☎523-4616

内容：歯科健診、歯科相談、栄養相談。希望者にはフッ化物塗布＊２、むし歯菌チェック
対象：未就学児と歯科健診を希望する保護者

西 ①日時：11/12(木) 午前9:00～10:00
②日時：12/10(木) 午前9:00～10:00

山 日時：11/19(木) 午前9:15～10:15

なごホーム（西児童館）

花の木二丁目10-7
☎521-7382　FAX508-6689

※１…保護者との参加
※２…午前10:30から電話でも可

▼西保健センター共催
「ママもパパも子どもと一緒に運動しよう！」
栄養について学んで、身体を動かして、口コモ予防を始めよう！
日時：11/26(木) 午前10:00～11:30
対象：生後6カ月～2歳未満の乳幼児※１　先着15組
申込：11/12(木) 午前10:00から窓口にて※２

▼わらべうたであそぼう
日時：12/1(火) 午前10:30～11:30
対象：4カ月～1歳児※１
定員：15組(当日先着順)

▼移動児童館 in 山田地区会館（自由参加）
『すくすく合奏団』クリスマスコンサート！
プレゼントもあります
日時：12/8(火) 午前10:30～11:30
対象：乳幼児※１

▼ママのためのバランスボールエクササイズ
日時：12/3(木)
①午前10:00～10:45
②午前11:00～11:30
対象：①2カ月以上の0歳児と母親　先着12組
②1歳児と母親　先着12組
申込：11/19(木)午前10:00から窓口にて※２

▼にしっこクリスマス
「じゅんぺケさんとあそぼう！」
ダンスやゲームで楽しいクリスマス！
プレゼントもあるよ！
日時：12/20(日)
午後2:00～3:00
対象：年長※１～小学生　先着50人
申込：12/4(金)午前10:00から窓口にて※２



一般の方向け

検査・相談

いずれも無料、西保健センターで実施。

専門医によるうつ病家族相談
秘密厳守・予約制　☎523-4618

日時：11/19(木) 午前９:30～11:00
対象：うつ病の悩みを抱える方のご家族
申込：前日までに電話にて（先着２組）

専門医によるこころの健康相談
秘密厳守・予約制　☎523-4618

日時：11/12・26(木)、12/3・10(木) 午前９:30～11:00
対象：精神的な悩みのある方とご家族
申込：前日までに電話にて（先着２組）

神経・筋系難病患者さんのつどい
予約制　☎523-4619

日時：12/3(木) 午後１:30～３:30
内容：言語聴覚士のお口のリハビリの話、歯科衛生士のミニ講話、医師による個別相談（先着３組）
対象：区内在住の神経・筋系難病患者の方とそのご家族
申込：右記の二次元コードから。個別相談の予約は電話にて

男のそば打ち教室 ☎523-4618

日時：12/4(金) 午前10:00～正午
場所：山田分室健診館
内容：そば作り、高齢期の食生活について
対象：区内在住の65歳以上の男性６人（抽選）
申込：11/19(木)午前9:00～12/1(火)午後５:00までに電話または二次元コードにて

げんき栄養教室(冬コース) ☎523-4618

日時：①12/8(火) 午後１:30～３:00
②12/15(火) 午前10:00～11:30
場所：西保健センター4階　栄養室
内容：①非常食チェック、非常食を活用した試食
②防災サバイバルクッキング
対象：両日参加できる区内在住の65歳以上の方　15人（抽選）
申込：11/16(月)午前9:00～11/30(月)午後５:00までに電話または二次元コードにて
※9月開催の秋コースに参加した方は申し込みできません。

ネズミ防除講習会 ☎433-3064

ネズミの住みにくい環境づくりと毒エサ作りの講習を行います。
日時：11/30(月) 午後1:30～2:30
場所：中村保健センター3階　多目的室
対象：ネズミでお困りの方　20人（先着）
申込：11/11(水)午前9:00～11/27(金)午後5:00までに電話にて

野鳥観察会 in庄内緑地 ☎523-4613

野鳥の観察を通じて身近な自然を感じてみませんか。
日時：12/5(土)、来年の1/9(土) 午前9:30～11:30
対象：市内在住・在学・在勤の方　各回30人（抽選）
申込：11/18(水)午後5:00までに二次元コードにて