

2026  
3

# なごや中村区版 なごらだより

NAKAMURA NEWS

編集 松原町 1-23-1  
TEL(代): 483-8161  
中村区役所 FAX: 483-5137



## 3月・4月は窓口が非常に混雑します!!

窓口に来なくてもできる手続きを活用していますか?

### オンライン手続き

#### 市外への転出手続き

☆国外への  
転出手続きは除く



☆申請にはマイナンバーカードとスマートフォン等の読み取り機器等が必要  
☆転入手続き、市内間での転居手続きは、新住所地の区役所・支所への来庁が必要



#### 国民健康保険手続き

国民健康保険の  
加入・脱退の手続き



勤め先の健康保険を脱退し、国民健康保険に加入するときなどにご利用いただけます。

限度額適用認定証  
などの交付申請



医療費の自己負担額が高額になりそうなきにご利用いただけます。

口座振替の  
申し込み



納付書での支払いから変更できます。

### 水道の使用開始・中止のお届けはお早めに

上下水道局お客さま受付センター(名水ダイヤル)

TEL: 884-5959 FAX: 872-1296

平日 午前8:00~午後7:00

土日・休日 午前8:00~午後5:15



マイナンバーカードを利用した転出届等の手続きとあわせて、水道の使用開始・中止の申し込みが一括で行えるようになりました!

詳細や申し込みはこちら



問合せ 上下水道局北部営業センター  
TEL 419-5666 FAX 419-5775

### 住民票の写しなどの受け取り手続き



#### 電子申請による郵送での受け取り

マイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォンで請求できます。



#### 郵送での受け取り

証明書センター  
〒456-8502  
熱田区神宮三丁目1番15号  
TEL 683-9532

請求に必要な書類  
などについて



住民票

戸籍



#### 区役所以外での受け取り

##### 1 栄サービスセンター

時間 午前8:00~午後7:00  
☆日曜日・祝休日、年末年始を除く

場所 栄地下街 名鉄瀬戸線「栄町」駅 改札口南



##### 2 地下鉄駅長室(駅情報コーナー)取次ぎサービス

時間 午前8:00~午後8:30 ☆年末年始を除く

取扱駅 名古屋駅(東山線に限る)、  
太閤通駅を含む30駅



## 来庁の際は時間に余裕をもって お越しください!

#### 開庁時間

平日	午前8:45~午後5:15
日曜日	(3/1, 22) 午前8:45~正午
	(3/29, 4/5) 午前8:45~午後2:00

☆大安日、一粒万倍日等は戸籍の届出が多く窓口が混雑します。  
☆混雑時にはその日のうちに全ての手続きが完了しない場合があります。午前中の来庁をおすすめします。

混雑状況がウェブサイト  
で確認できます!



#### 市民課・保険年金課の 混雑予想カレンダー

最大混雑 非常に混雑 混雑 休庁日

日	月	火	水	木	金	土
3/1	2	3	4	5 大安	6	7
8	9	10	11 大安	12	13	14
15	16	17 大安	18	19	20	21
22 大安	23	24	25	26	27	28
29	30	31	4/1	2	3 大安	4
5	6	7	8	9 大安	10	11

駐車場は大変混雑します。  
公共交通機関をご利用ください。

問合せ 区役所市民課 TEL 433-2819 / 区役所保険年金課 TEL 433-2890

NAGOYA  
やさし、あたらし、大名古屋

### 中村区の名所・魅力を再発見 Vol.12

#中村区の魅力を発信しよう

#### 今月の紹介スポットは 横井山緑地



庄内川沿いにある「横井山緑地」、春には桜の花がたくさん見られることをご存じですか。昭和初期まではこの地は松並木が続き、春の摘草の好適地として、また遠足やキャンプにとにぎわった名古屋随一の水辺でした。戦後、かつての面影を取り戻そうと整備が進められ、今では幼児用遊具のコーナーと健康遊具コーナーが充実しているほか、見晴らしのよい樹林の丘にも遊具があり、冒険気分を味わいながら遊べます。花壇は地元の方がお世話をしてくださっており、新しい区民の憩いの場となっています。春に桜が一斉に花開く様は、まるで桜の花のじゅうたんを敷きつめたようです。

問合せ 区役所企画経理課 TEL 433-2743 FAX 433-2085

バックナンバーは  
こちら



**いきいき支援センター**

北部 ☎ 486-2133 ☎ 486-2140  
 北部分室 ☎ 412-3030 ☎ 412-3110  
 南部 ☎ 483-6866 ☎ 483-6867

**認知症の人を介護する家族支援事業 (要事前予約)**

◆ **家族サロン**  
 介護者同士が集まり、息抜きしましょう。交流と情報交換の場です。  
**日時** 【北部】3月18日(水)午後1:30~3:30  
 【南部】3月13日(金)午後1:30~3:30  
**対象** 認知症高齢者を介護している家族・認知症介護の経験者

◆ **医師(もの忘れ相談医)による専門相談**  
 もの忘れ相談医が認知症の早期発見や早期治療、認知症の症状や治療について相談をお受けします。  
**日時** 【北部】3月26日(木)午後2:00~3:30  
 【南部】3月12日(木)午後2:00~3:30  
**対象** 区内在住の認知症高齢者を介護している家族

◆ **認知症サポーター養成講座**  
 認知症について正しい知識・対処法を学びます。受講後はオレンジリングを差し上げます。  
**日時** 【北部】3月19日(木)午前10:00~11:30  
**対象** 認知症に関心のある方

**名楽福祉会館**

〒453-0024 名楽町4-7-18  
 ☎ 481-8588 ☎ 461-5667

各催しの申し込みには福祉会館利用証が必要

**作品展掲示**

たのしい絵画講座で制作した作品を掲示します。  
**日時** 3月4日(水)~19日(木)の開館時間中

**令和7年度名楽発表会**

講座・同好会の方々が日頃からの練習成果を発表します。関係者、家族の観覧は自由に行えます。  
**日時** 3月14日(土) 午前9:45から



**名楽福祉会館健康相談**

健康に関する疑問や悩み、不安など小さなことでもお気軽にご相談ください。  
**日時** ①3月19日(木)(内科)  
 ②4月2日(木)(眼科) 午後2:00~3:00  
**対象** 市内在住の60歳以上の方、各回5人程度  
**申込** ①3月17日(火)、②3月31日(火)までに窓口または電話で受け付け

**チェアボクササイズ**

**日程** 3月27日(金)午後1:30~3:00  
**場所** 名楽福祉会館 和室  
**対象** 市内在住の60歳以上の方  
**定員** 20人  
**持物** 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物  
 ☆運動しやすい服装でお越しください  
**講師** 林田 渉希さん  
**申込** 3月11日(水)午前9:15から電話で先着順

**なごホーム(中村児童館)**

〒453-0809 上米野町3-7 ☎ 451-5162 ☎ 451-5163

**移動児童館 in 中村区社会福祉協議会**

**内容** 遊具で自由遊びなどができます。  
**日時** 3月12日(木)午前10:30~11:30  
**場所** 中村区社会福祉協議会 研修室 (名楽町4丁目7-18)  
**対象** 乳幼児とその保護者

**おはなしひろば**

**日時** 3月18日(水)午前10:30~11:00  
**対象** 乳幼児とその保護者、20組(当日先着順)

**令和8年度中村児童館クラブ員募集**

**内容** 美術(前期)・将棋・箏・卓球  
 ☆5月からの活動を予定しています  
**申込** 3月11日(水)~25日(水)で電子申請(市版9面参照)または、返信用85円官製はがきを持参して窓口で申し込み。詳しくはホームページをご覧ください。定員超過の場合は抽選



**うんどうひろば**

**日時** 3月19日(木)、4月9日(木) 午前10:30~11:30  
**対象** 1人で歩ける子~2歳児とその保護者、20組(当日先着順)

**おやつ時間~パリパリピザづくり~**

餃子の皮を使った簡単ピザを作ります。☆食物アレルギーの対応は致しかねます  
**日時** 4月3日(金)午後2:00~3:30  
**対象** 小学生、8人 **費用** 200円  
**申込** 3月20日(金・祝)~27日(金)は電子申請(市版9面参照)で申し込み。キャンセル待ち等は3月28日(土)から電話、窓口で受け付け

**生涯学習センター**

〒453-0044 鳥居通3-1-3 ☎ 471-8121 ☎ 471-8122

**おもちゃ図書館**

おもちゃで遊んだり、おもちゃを借りたりすることができます。  
**日時** 3月14日(土) 午前10:00~午後2:00  
**対象** 乳幼児~小学生とその保護者

**行政書士による無料相談会**

**日時** 3月17日(火)午後1:00~4:00  
**問合せ** 愛知県行政書士会 名古屋支部 相談受付ダイヤル TEL 990-2580

**子育て・ほっと・ひろば**

**日時** 3月18日(水)午前10:00~正午  
**対象** 乳幼児とその保護者

**初心者・初級者のためのパソコン相談会**

**日時** 3月18日(水)午後1:30~2:20 午後2:30~3:20  
**対象** パソコン初心者・初級者、各回6人  
 ☆ノートパソコンの持ち込み可  
**申込** 各回とも当日午後1:15までに窓口で受け付け。午後1:15に定員超過の場合は応相談



**移動児童館 in 鴨付公園**

**内容** コンビカー・しゃぼん玉遊びなどができます。☆雨天等で中止の場合あり。中止の場合はインスタグラムにてお知らせ  
**日時** 4月8日(水) 午前10:30~11:30  
**場所** 鴨付公園 (鴨付町2丁目)  
**対象** 乳幼児とその保護者



**バランスボールエクササイズ**

**日時** 4月14日(火) ①午前10:00~10:45 ②午前11:00~11:45  
**対象** ①1・2歳児とその保護者 ②0歳児とその保護者  
**定員** 各回12組  
**申込** 3月31日(火)~4月7日(火)は電子申請(市版9面参照)で申し込み。キャンセル待ち等は4月8日(水)から電話、窓口で受け付け

**ママロビクス**

**日時** 4月17日(金) 午前10:30~11:30  
**対象** 乳幼児とその保護者、15組  
**申込** 4月3日(金)~10日(金)は電子申請(市版9面参照)で申し込み。キャンセル待ち等は4月11日(土)から電話、窓口で受け付け

**図書館**

〒453-0053 中村町字茶ノ木25 ☎ 411-3651 ☎ 411-3645

**おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ**

内容	日程	時間
①赤ちゃんからのおはなし会	3/12(木)	午前11:00~11:20 午前11:25~11:45 ☆同じ内容を1日2回実施
	3/19(木)	
	3/26(木)	
	4/2(木)	
	4/9(木)	
②幼児・小学校低学年向け	3/14(土)	午後2:00~2:20
	3/28(土)	
	3/19(木)	
4/2(木)		

**ストーリーテリングで“おはなし”を**

**日時** 3月21日(土)午後2:00~2:30  
**対象** 5歳以上の方

**工作教室 つくってあそぼう**

**日時** 3月26日(木) 午後3:45~4:15  
**対象** 幼児・小学校低学年の方



# くらしのお知らせ

場所の記載がないものは、各施設で行います。  
 費用の記載がないものは、無料です。  
 申し込み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。

## 区からのお知らせ

### 小学校の新入学に備えて通学路を確認しましょう

小学校の入学式の前に、お子さんと保護者の方が一緒に通学路を歩いて、危険な箇所や交差点の渡り方などを確認しましょう。

**問合せ** 区役所地域力推進課  
 TEL 433-2742 FAX 433-2086

中村区役所交通安全マスコットキャラクターとみまつ



### 中村消防署からのお知らせ

#### 火災統計について

区内のおもな火災原因は、疑いを含む放火・たばこ・こんろが多くなっています。また、令和7年の火災による死者は5人（昨年比4人増）、負傷者は17人（昨年比9人増）でした。

#### 住宅用火災警報器についてのお願い

火災による死者をなくすため、住宅用火災警報器の設置をお願いします。既に設置されている場合は、点検を行い正常に作動するかを確認し、電池切れなどに注意しましょう。

#### ◆点検方法

「ボタンを押す」もしくは「引きひもを引く」



☆メッセージまたは警報音が鳴れば正常です

**問合せ** 中村消防署  
 TEL 481-0119 FAX 483-0119

### PICK UP! いけばな展を開催します

中村区華道連盟会員とその社中の皆さんによる作品が展示されます。太閤まつり協賛行事です。

**日時** 3月15日(日)  
 午前10:00～午後4:00

**場所** 区役所5階 講堂

**問合せ** 区役所地域力推進課  
 TEL 433-2746 FAX 433-2086



### PICK UP! 太閤花見茶会

桜が見ごろの中村公園で、呈茶（茶菓子付き）とステージ観覧をお楽しみください。

**日時** 4月5日(日)  
 午前10:00～午後3:00

**場所** 桐蔭茶席、西園

**費用** 呈茶800円☆ステージ観覧は無料

**主催** 中村区商店街振興組合連合会  
 中村公園振興会

**共催** 区役所  
**問合せ** 中村公園振興会  
 近藤（午前9:00～午後4:00）  
 TEL 411-0003



### 「ふれあい入浴の日」に銭湯へ行こう

高齢者の方に入浴と集いの場を提供し、相互の親睦と心身の健康増進をします。銭湯でゆっくりリフレッシュしませんか。利用には敬老優待カード(敬老手帳)をご提示ください。

施設名	所在地	施設名	所在地
地藏湯	太閤5-18-19	テレビ温泉	牛田通1-35
大黒湯	二ツ橋町2-58	楠湯	中村本町1-35
松の湯	深川町1-36	日比津温泉	高道町6-4-16
金時湯	竹橋町39-10	炭の湯	亀島2-11-8

**日程** 毎月5日、15日  
 ☆公衆浴場が休業日の場合は翌営業日

**対象** 市内在住の65歳以上の方

**費用** 200円

**問合せ** 愛知県公衆浴場業生活衛生同業組合  
 TEL 322-5735 FAX 321-2645  
 健康福祉局高齢福祉課  
 TEL 972-2544 FAX 955-3367



愛知県公衆浴場組合公認キャラクター「おけお」▲

### 新規公園愛護会・街路樹愛護会の募集

地域の公園などで定期的に清掃活動を行っていただき、新規の公園愛護会・街路樹愛護会を募集しています。愛護会の活動に対しては名古屋市からの支援もありますので、詳しくは問い合わせ先へお尋ねください。

**問合せ** 中村土木事務所  
 TEL 481-7191 FAX 481-1750

緑政土木局直営補修班イメージキャラクターどりょくん▼



### なごみん（授産製品販売）のお知らせ

中村区内の障害福祉サービス事業所で作られた授産製品の販売をします。

**日時** 区役所開庁日の正午から午後1:00

☆時間変更する場合あり

**場所** 区役所1階正面玄関横

☆都合により予告なく中止する場合あり

**問合せ** 区役所福祉課  
 TEL 433-2932  
 FAX 433-2074



### PICK UP! 大規模災害に備えて避難行動を考えましょう

いつ来るかわからない災害から命を守るために、災害を「自分ごと」として捉え、日頃から備えをしておくことが大切です。

#### ◆各家庭でマイ・タイムラインを作成し災害に備えましょう！

災害に備えてすべきこと

- ①ハザードマップを確認する
- ②避難先を確認する
- ③備蓄物資を確認する
- ④マイ・タイムラインを作成する

☆マイ・タイムラインとは？  
 災害が起きたとき、命を守るために「いつ」「誰が」「どのように行動するか」を時間の流れに沿ってあらかじめ決めておくものです。災害が起きたときに慌てることなく行動できます

詳細はこちら▼



## 施設からのお知らせ

### 中村公園事務所

〒453-0053 中村町字高畑68  
 ☎413-5525 ☎485-7163

### チューリップの寄せ植え

オリジナルの華やかな寄せ植えはプレゼントにも最適です。

育て方や病害虫予防の説明も行います。

**日時** 3月13日(金) ①午前10:00～11:30  
 ②午後1:30～3:00

**場所** 中村公園記念館

**対象** 一般、各回8人程度

**費用** 2,500円

**講師** グリーンアドバイザー  
 大島 紀子さん

**持物** 筆記用具

**申込** 窓口または電話で申し込み



### 遊具の遊び方教室

遊具と遊び場の使用方法などを教えてもらいます。

**日時** 3月28日(土) 午後2:00～3:00

**場所** 本園遊具広場(雨天中止)

**対象** 幼児～小学生とその保護者  
 ☆当日参加も可

**講師** 内田工業株式会社

**申込** 窓口または電話で申し込み

### スポーツセンター

〒453-0053 中村町字待屋43-1  
 ☎413-8021 ☎413-8023

### 【臨時休館のお知らせ】

全館休館（受変電設備取替工事等のため）

期間：令和7年12月1日から令和8年3月31日

### 自動車図書館

☎821-3364 ☎821-3364

場所	日程	時間
米野公園	3/24(火)	午前10:00～11:00
中村住宅	3/25(水)	午前10:00～11:00

#### ◆名古屋市防災アプリを活用して災害に備えましょう

区ウェブサイトにも、名古屋市防災アプリを使ったマイ・タイムラインの作成手順を掲載しています



詳細はこちら▼



**問合せ** 区役所総務課  
 TEL 433-2714 FAX 483-5137

# 保健センターだより

松原町1-23-1 中村区役所等複合庁舎2・3階  
 TEL: 433-3005 FAX: 483-1131  
 場所の記載のないものは保健センターで行います。  
 お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

中村区休日急病診療所 TEL: 471-8311  
 救急医療情報センター TEL: 263-1133  
 名古屋北歯科保健医療センター TEL: 915-8844

申込・  
問合せ先

**保健** 保健感染症担当  
**感染** TEL 433-3093

**健康** 精神保健・健康づくり担当  
**づくり** TEL 433-3092

**保健** 保健看護担当  
**看護** TEL 433-3094



※ **予約** は予約制

## \* 乳幼児健康診査

健診名	健診日	対象児の生年月日	受付時間 など
3(4)カ月児	4/7(火)	令和7.12.1~12.14生	第一子は 午前8:50 ~9:10 第二子以降は 午前8:50 ~9:20
1歳6カ月児	3/18(水)	令和6.8.17~8.26生	午後1:00 ~2:00
3歳児	3/12(木)	令和5.2.20~3.12生	持物: 歯ブラシ タオル
	4/9(木)	令和5.3.13~4.2生	

☆母子健康手帳を忘れずにお持ちください  
 ☆1歳6カ月児健診・3歳児健診時に希望者に  
 フッ化物塗布を実施します(費用720円。生活  
 保護世帯減免あり。生活保護受給証明書  
 をお持ちください)  
 ☆個別通知の届かない方は、保健感染症担当まで  
 お問い合わせください

## \* 子どもの定期予防接種

- ロタウイルス
- 小児肺炎球菌
- B型肝炎
- ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ  
 ・ヒブ(5種混合ワクチン)
- BCG
- 麻しん・風しん(MRワクチン)
- 水痘
- 日本脳炎
- ジフテリア・破傷風(2種混合ワクチン)

☆複数回接種する予防接種は、接種間隔  
 を守って接種しましょう  
 ☆予防接種についてのお尋ねは、  
 ウェブサイト▶をご覧くださいか、  
 予防接種電話相談窓口(972-3969)  
 までお問い合わせください



## \* ニューファミリーセミナー (妊娠中のママ・パパ教室)

☆2日間コース



日 程	内 容
1日目 4/6(月)	助産師による妊娠・出産の話、 沐浴実演
2日目 4/13(月)	妊娠期の食事の話、歯の話、 食品衛生の話

**時間** 午後1:15~3:30  
**受付** 午後1:00~1:15  
**対象** 妊娠中の方とその配偶者  
**申込** ウェブサイト▶で  
 3月30日(月)  
 午前10:00から先着順



親と子の教室・相談	開催日時	内容・対象など
子どもの歯の健康教室 <b>予約</b> <b>保健</b> <b>感染</b>	3月12日(木) 午前9:30~10:30	内容 歯科健診、歯みがき指導、栄養相談 ☆希望者にフッ化物塗布 (費用720円。生活保護世帯減免あり。 生活保護受給証明書をお持ちください) 対象 就学前の乳幼児とその保護者 持物 母子健康手帳、歯ブラシ、 タオル 申込 ウェブサイト▶で 3月11日(水)まで 予約受け付け
母乳相談 <b>予約</b> <b>保健</b> <b>看護</b>	3月17日(火) 午後1:10から	内容 助産師による相談 申込 3月16日(月)まで予約受け付け
はじめての歯みがき教室 <b>予約</b> <b>保健</b> <b>感染</b>	3月19日(木) 午前10:15~11:30 受付:午前10:00~10:15	内容 むし歯予防や歯みがきの話、むし歯菌 チェック、栄養の話 対象 令和7年3月~6月生まれ乳児と その保護者 持物 母子健康手帳、歯ブラシ、タオル、 筆記用具 申込 ウェブサイト▶で 3月11日(水) 午前9:00から先着順
モグモグ相談 <b>予約</b> <b>保健</b> <b>感染</b>	3月19日(木) 午後1:00~2:00	内容 離乳食に関してお困りの方の個別相談 持物 母子健康手帳 申込 ウェブサイト▶で 3月16日(月)まで 予約受け付け
子どものアレルギーと ぜん息相談 <b>予約</b> <b>保健</b> <b>感染</b>	3月19日(木) 午後2:00~3:00	内容 専門医による診察・相談と個別指導 (保健・栄養の相談) 対象 15歳未満の方(主に乳幼児)と その保護者、6組 申込 3月16日(月)まで予約受け付け
お口すくすく講座 <b>予約</b> <b>保健</b> <b>感染</b>	3月23日(月) 午前10:15~11:30 受付:午前10:00~10:15	内容 お口の発達や離乳食の始め方の話 対象 4~6カ月の乳児とその保護者 持物 母子健康手帳、筆記用具 申込 ウェブサイト▶で 3月19日(木)まで 予約受け付け
離乳食教室 <b>予約</b> <b>保健</b> <b>感染</b>	3月27日(金) 午前10:15~11:30 受付:午前10:00~10:15	内容 離乳中期(2回食)の話、赤ちゃんの 口や歯の話、試食(乳児のみ) 対象 令和7年7月~8月生まれ乳児と その保護者 持物 母子健康手帳、筆記用具、 乳児用エプロンとスプーン 申込 ウェブサイト▶で 3月11日(水) 午前9:00から先着順



心と体の教室・相談	開催日時	内容・対象など
H I V検査・梅毒検査 <b>予約</b> <b>保健</b> <b>感染</b>	ウェブサイト▶で ご確認ください	無料。ウェブサイト▶で申し込み。 陰性結果は、1時間程度で書面にて お知らせ(判定保留の場合は1週間後) ☆証明書の発行不可 ☆正確な結果を得るため、感染の 機会から次の期間以上経過して から検査を受けてください ◎HIV検査:3カ月 ◎梅毒検査:3週間
こころの健康相談 <b>予約</b> <b>健康</b> <b>づくり</b>	毎週木曜日 (休日を除く) 午後3:00から	内容 心の悩みなどの個別相談に専門医が 応じます(第3木曜日は「うつ病家族 相談日」を開設)