

2026
10

広報なごや中村区版

なかむらだより

NAKAMURA NEWS

編集

松原町 1-23-1

TEL(代): 483-8161

FAX: 483-5137

中村区役所



ウェブサイト



X



Instagram

令和8年
10/31(土)
10:00~16:00
中村公園一帯

令和8年度
中村区
区民まつり

ウェブサイト
はこちら

デザイン/イラスト/デザイン専門学校 総合デザイン学科 徳永 佳純

大河ドラマ「豊臣兄弟!」の出演者が登場!!

あばれる君も登場!

当日の開催についてのご案内

名古屋おしえてダイヤル

TEL 953-7584

(当日の午前8:00~)



詳しくはこちら

☆電話番号のおかけ間違いにご注意ください
☆Xや区ウェブサイトでもお知らせしています

☆雨天の場合は一部行事が変更または中止になります

☆当日のまつり風景を撮影し、区ウェブサイトなどの広報媒体に掲載する場合がありますのでご了承ください

☆ご来場の際は、公共交通機関でお越しください。周辺店舗や周辺施設への迷惑駐車は、近隣の皆さまのご迷惑となりますので、絶対におやめください。

☆イベント実施のため豊國参道の通行規制を行います。係員の案内に従い、迂回にご協力ください。 午後0:30~3:00

倉沢杏菜さん
【あさひ役】前原瑞樹さん
【副田吉成役】伊藤紘さん
【加藤清正役】大河ドラマ
豊臣兄弟

※出演者は変更になる場合があります。

参道練り歩き

出演者が参道を歩いておまつりを
盛り上げてくれます! 観覧自由です!

時間 午後1:15~2:15
場所 豊國参道

大河ドラマ「豊臣兄弟!」トークライブin名古屋

豊臣秀長・秀吉の出生地である中村の地でトークライブを開催します!

時間 午後3:00~4:00

場所 中村スポーツセンター アリーナステージ

募集期間 10月12日(月・祝)午後11:59まで
☆インターネットのみの受付となります

詳細はこちら▼

事前
申込制あばれる君
×
名古屋おもてなし武将隊®
SPステージ

時間 午前10:20~11:00

場所 中村スポーツセンター アリーナステージ

ステージ後は、みんなで風車を作ろう!
完成品は中村公園内に飾ります。



参道練り歩き

時間 午後1:15~2:15

場所 豊國参道

主催 中村区区民まつり実行委員会

問合 中村区区民まつり実行委員会事務局(区役所企画経理課内)
☆区民まつり前日の午後5:00まで
TEL 433-2759 FAX 433-2085

「中村区民デー」開催 ファイティングイーグルス名古屋のホームゲームへご招待

11/7(土) VS 東京ユナイテッド
バスケットボールクラブ

11/8(日) VS 東京ユナイテッド
バスケットボールクラブ

両日とも、午後3:35試合開始

場所 中村スポーツセンター 定員 各日100人 応募フォーム
はこちら▶

対象 区内在住・在学・在勤の方

申込 10/16(金)までにフォームから応募。定員超過の場合は抽選

問合 豊通ファイティングイーグルス(株) ☎080-9734-0758
火~金曜日 午前10:00~午後5:00 contact@fightingeagles.jp

ファイティングイーグルス名古屋

バスケットボール 観戦の楽しみ方

ファイティングイーグルスのブルーで会場を染めよう!

さまざまな応援グッズで盛り上がりましょう! 試合前にはマスコットキャラクターのリードくんとチアのFECLAWと応援練習をするよ!

ファイティング
イーグルス名古屋
(略称: FE名古屋)とは?

中村区名駅に本社を構え、B.ONEで活動するプロバスケットボールチームです! 「FEの熱狂でココロがオドル共有体験を届ける」という想いのもと、「FEVER(熱狂)」をミッションに掲げ、試合のみならず、中村区区民まつりへの参加など地域や社会とのつながりを大切に活動を展開しています。

感震ブレーカーを設置しよう!

感震ブレーカーとは、地震の大きな揺れを感じて電気を自動で遮断する器具で、地震の際、電気火災の発生を抑制する効果があります。

申込期限 10月1日(木)~令和9年1月8日(金)

申込先 株式会社MTK(委託先) TEL 0120-006-112 問合 防災危機管理局防災企画課 TEL 972-3523 FAX 962-4030

名古屋市の助成制度

対象: 「主な木造住宅密集
地域」にお住まいの方

上限: 3,000円
(3,000円以下は全額補助)

【簡易タイプ】種類&特徴

おもり玉・ばね・電池式
・設置が容易で電気工事不要
・約2,000円~4,000円

コンセント式
・作動の信頼性が高い
・約5,000円~20,000円

詳細は
こちら▼

豊臣兄弟! 名古屋中村 大河ドラマ館

開館期間 令和9年1月11日(月・祝)まで

開催場所 中村公園「豊臣ミュージアム」内



※今月の中村区職員による中村区の名所・魅力を再発見は休載いたします。

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

日時 【北部】10月14日(水) 午後1:30～3:30
【南部】10月16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

◆ 家族教室

日時 【北部】10月21日(水) 午後1:30～3:30
【南部】10月20日(火) 午後1:30～3:30

対象 認知症高齢者を介護している家族

◆ 医師（もの忘れ相談医）による専門相談

日時 【北部】10月22日(木) 午後2:00～3:30
【南部】10月29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、3組

◆ 認知症サポーター養成講座

日時 【南部】10月27日(火) 午後1:30～3:00
対象 認知症に関心のある方

なごホーム（中村児童館）

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

「バランスボールエクササイズ」も実施します。
詳しくは、お問い合わせください

移動児童館 in 中村公園

コンビカーやしゃぼん玉などの自由遊びです。

日時 10月14日(水) 午前10:30～11:30

場所 中村公園 児童園(本園) (中村町高畑68)

☆専用駐車場はありません
☆雨天中止等の場合は
Instagramにてお知らせ

対象 乳幼児とその保護者



ベビーマッサージ&ママのフィットネス

日時 10月28日(水) 午前10:30～11:30

対象 0歳児とその保護者、12組

申込 10月14日(水)～21日(水)は電子申請（市版
①面参照）で申し込み。キャンセル待ち等
は10月22日(木)から電話・窓口で受け付け

移動児童館 in 横井山緑地

コンビカーやしゃぼん玉などの自由遊びです。

日時 10月29日(木) 午前10:30～11:30

場所 横井山緑地（横井1丁目）

☆専用駐車場はありません
☆雨天中止等の場合は
Instagramにてお知らせ

対象 乳幼児とその保護者



キッズ★ホラーハウス

キッズボランティアによるおばけやしきです。

日時 10月31日(土)

①午後1:30～2:15 ②午後2:30～3:15

対象 ①幼児とその保護者 ②小中高生

申込 開始15分前より受け付け

☆先着各60人（児童のみ）にお菓子プレゼント

【高齢者はつつつ長寿推進事業共催】
移動児童館クッキング

～フルーツ入り さつまいものきんとん～

日時 11月7日(土) 午前10:30～正午

場所 中村区社会福祉協議会（名楽町4-7-18）

☆駐車場は利用できません

対象 小学生～中学生の方とその保護者、8組

費用 ひとり300円

申込 10月24日(土)～31日(土)は電子申請（市版
①面参照）で申し込み。キャンセル待ち等
は11月1日(日)から電話・窓口で受け付け

おもちゃ病院

内容 おもちゃの修理

☆ICゲーム機器は不可、部品代は有料

日時 11月8日(日) 午前10:00～午後3:00

図書館

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

なごやっ子読書月間
本をかりて、スタンプを集めよう！

一度に4冊以上借りる、もしくは新規登録申込をした方
に、スタンプカードを配布してスタンプを押します。

☆3個たまったらプレゼントと交換、バックヤードツ
アー（12月12日(土)、13日(日)開催）に応募可能

期間 10月11日(日)～11月23日(月・祝)の開館時

対象 3歳～18歳 ☆スタンプカード配布数300枚

おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ

内 容	日 程	曜 日	時 間
赤ちゃんからの おはなし会	10/15	木	午前11:00～11:20 午前11:25～11:45 ☆同じ内容を 1日2回実施
	10/22		
	10/29		
	11/5		
幼児・小学校 低学年向け	10/17	土	午前11:00～11:20
	10/15 11/5	木	午後4:00～4:20

工作教室 つくってあそぼう

日時 10月22日(木) 午後3:45～4:15

対象 幼児～小学校低学年

奈良へGo！大人の修学旅行編
～大和郡山市を巡る旅～（再）

日時 10月25日(日) 午後1:30～3:00

対象 一般、20人

☆5月24日開催講座と内容は同じです

みんなのがん教室

日時 11月8日(日) 午前10:00～正午

対象 一般、20人

申込 10月11日(日)午前9:30から窓口・電話で先着順

理学療法士に学ぶフレイルってなに？

日時 11月14日(土) 午前10:00～11:15
午後1:00～2:15

対象 一般、各回15人

申込 10月14日(水)午前9:30から窓口・電話で先着順

わらべうた講座

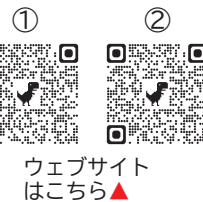
日時 11月18日(水)

①午前10:00～10:40
②午前11:00～11:40

対象 ①0歳児向け、8組

②1歳児以上、8組

申込 10月17日(土)午前9:30
からウェブサイト・電話で先着順



ウェブサイト
はこちら▲

絵手紙の世界 年賀状編

日時 11月21日(土) 午前10:00～正午

対象 中学生以上の方、15人 費用 500円

申込 10月21日(水)午前9:30から窓口・電話で先着順

子どもと本の講座

赤ちゃん絵本で楽しいひとときを

日時 11月22日(日) 午前10:30～11:00

対象 生後3か月～12か月の乳児と
その保護者、5組

申込 10月24日(土)午前9:30から
ウェブサイト・電話で先着順



ウェブサイト
はこちら▲

認知症サポーター養成講座

日時 11月27日(金) 午前10:30～正午

対象 一般、16人

申込 10月11日(日)午前9:30から窓口・電話で先着順

伍月会③ 絵本で学ぶ子どもの心と体

日時 11月30日(月) 午前10:30～11:15

対象 一般、16人

申込 10月24日(土)午前9:30から窓口・電話で先着順

自動車図書館

☎ 821-3364 ☎ 821-3364

場 所	日 程	時 間
米野公園	10/20 (火)	午前10:00～11:00
中村住宅	10/21 (水)	午前10:00～11:00
中村休日診療所	10/22 (木)	午後1:50～2:40
塩池公園	10/22 (木)	午後3:05～4:00

生涯学習センター

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

◆ 第41回地域生涯学習まつり

作品展示や活動発表、体験コーナーなど盛りだ
くさんのプログラムを予定しています。

日時 11月7日(土)、8日(日)
午前10:00～午後3:00

「おもちゃ図書館」「子育て・ほっと・ひろば」「初
心者・初級者のためのパソコン教室」「行政書士によ
る無料相談会」も実施します。詳しくは、お問い合わ
せください

【公開講座】季節を彩る草花の魅力

日時 10月28日(水) 午前10:00～正午

対象 一般、50人（当日開始30分前から先着順）

【公開講座】外国人への思い込みについて考える

日時 10月29日(木) 午後1:30～3:30

対象 一般、50人（当日開始30分前から先着順）

【NESPA主催事業】チャッピーと話そう！
はじめてのAI体験教室
～スマホではじめるかんたんAI体験～

日時 11月23日(月・祝) 午前10:00～11:30

対象 一般、45人 ☆スマートフォンをお持ちの方

申込 往復はがき・電子申請（市版①面参照）で申し込
み。10月22日(木)必着。定員超過の場合は抽選

【NESPA主催事業】

はじめてのペーパークイリング体験教室
～素敵なクリスマスカードを作りましょう～

日時 12月10日(木) 午前10:00～正午

対象 一般、20人

費用 3,300円 ☆道具レンタルを含む

申込 往復はがき・電子申請（市版①面参照）で申し込
み。11月5日(木)必着。定員超過の場合は抽選

【NESPA主催事業】かわいくデコレーション!!
クリスマスカップケーキを作ろう♥

日時 12月12日(土) 午後1:30～3:30

対象 小学生とその保護者、12組24人

費用 1,750円

申込 往復はがき・電子申請（市版①面参照）で申し込
み。11月5日(木)必着。定員超過の場合は抽選



スポーツセンター

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

【臨時休場のお知らせ】
（アジア・アジアパラ競技大会のため）

①第1競技場 期間:10月1日～10月4日

②軽運動室 期間:10月1日～10月27日

③トレーニング室 期間:10月1日～10月7日

状況により開始30分前より早く申込を終了する場合あり。
都合の良い時だけの参加可。傷害補償制度あり。

水泳ワンポイントアドバイス

日時 10月14日、21日、28日、11月4日

いずれも水曜日 午後1:00～2:00

対象 一般、10人

費用 無料 ☆プール入場料は必要

申込 開始30分前から窓口で受け付け。定員超過
の場合は抽選

レスタインタイム

レスタインタイム	日程	曜 日	時 間	定員	費用
エアロビクス スタンダードの部	11/4	水	午前9:30 ～10:30	35人	300円
エアロビクス ストレッチの部			午前10:45 ～11:45	40人	
月曜から エクササイズ！	11/9	月	午後6:30 ～7:15	30人	
やさしいエアロ	11/10	火	午後6:20 ～7:20	35人	

対象 中学生以上の方

申込 開始30分前から先着順

第2期定期スポーツ教室

体操・ヨガ・水泳（小学生・幼児）・健康体操・
弓道など16教室です。

申込 電子申請（市版①面参照）・往復はがきで申し込み。
10月17日(土)必着 ☆詳しくは、お問い合わせください

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

「成人の日 記念行事」のお知らせ

日時 令和 9 年 1 月 10 日(日) ☆牧野学区のみ
令和 9 年 1 月 11 日(月・祝) ☆その他の学区
☆現在お住まいの地域以外の式典に出席を希望される方はウェブサイトで申し込みください
☆区内の会場・開始時間などは 12 月初旬にお届けする案内状およびウェブサイトをご覧ください

対象 区内在住で平成 18 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの方

問合せ 区役所地域力推進課

TEL 433-2746
FAX 433-2086

ウェブサイト
はこちら▶



「中村区ポッチャ大会」出場者募集中！

日時 12 月 13 日(日) 午後 1:00～4:00

場所 中村生涯学習センター

対象 代表者が区内在住の方

定員 1 チーム 3～6 人、20 チーム程度

申込 10 月 30 日(金)必着で申込用紙をメールまたは郵送にて区役所へ提出。定員超過の場合は抽選
☆用紙はウェブサイトまたは窓口にて配布

問合せ 区役所地域力推進課

TEL 433-2746
FAX 433-2086

ウェブサイト
はこちら▶



ご家庭から出るせん定枝・落葉・刈草を収集します(事前申込制)

- 丸太(直径 30 センチメートルを超えるもの)や根が付いたものは出せません
- 木材や家具などの加工されたものは出せません

日程 11 月 22 日(日)

申込 10 月 15 日(木)～11 月 16 日(月)までウェブサイト・電話・ファクスで申し込み

問合せ 中村環境事業所

TEL 481-5391 FAX 471-5043

ウェブサイト
はこちら▶



赤い羽根共同募金にご協力をお願いします

10 月～12 月は赤い羽根共同募金の運動期間です。お寄せいただいた募金は、区内や県内の福祉活動に役立てられます。地域の皆様、各団体様のご協力をいただきながら、今年も共同募金運動を展開しています。

問合せ 中村区共同募金委員会
(中村区社会福祉協議会内)
TEL 486-2131 FAX 483-3410



PICK UP! 秋の中村 エニウェイウォーク × 豊臣ミュージアム

11 月 8 日(日) 午前 9:00～正午

自宅や駅など自分で決めた出発地点から自由にウォーキングを楽しんで、開催時間内に 6 つのチェックポイントのいずれかへ到着してください。なお、イベント開催時間中にチラシを持って豊臣ミュージアム内「大河ドラマ館」に来館された方は、入館料無料です！チェックポイント③では、大河ドラマ館来館記念証をお見せいただいた方にスタンプを押します。ぜひこの機会にお越しください！

問合せ 区役所地域力推進課 TEL 433-2746 FAX 433-2086
当日の問合せ先：名古屋おしえてダイヤル TEL 953-7584 (午前 8:00～)

詳しくはこちら▶

スタート
自宅や駅などを出発

20分以上自由にウォーキング

ゴール
チェックポイントに到着参加賞をプレゼント！

チェックポイント ①米野公園 ②日比津公園 ③豊臣ミュージアム前
④押木田公園 ⑤アクテノン ⑥横井山緑地



PICK UP! 親子イベントのお知らせ

◆子育てわくわくスタンプラリーなかむら

日程 11 月 1 日(日)～30 日(月)

対象 区内在住で子育て中の親子

参加方法 区内の子育て関係機関で、スタンプラリーの台紙を配布しています。詳しくはウェブサイトをご確認ください

主催 中村区子育て支援ネットワーク連絡会



ウェブサイト
はこちら▶

◆子育て広場 2026 in 中村

ステージイベント、手作りおもちゃコーナーなどの親子で楽しめる企画や中村区の保育園の紹介をします。子育ての悩み相談もできます。

日時 11 月 4 日(水) 午前 10:00～正午

対象 未就園児とその保護者

場所 区役所 5 階講堂 ☆授乳・おむつ交換所あり

主催 中村区保育園長会

問合せ 区役所民生子ども課 TEL 433-2986 FAX 433-2068

上下水道料金のお支払いは口座振替やクレジットカード払いが便利です

2 か月に 1 回の上下水道料金の支払い忘れや、支払い用紙の紛失の心配がない口座振替やクレジットカード払いに変更してみませんか。詳しいお申し込み方法は局公式ウェブサイトをご確認ください。

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



ウェブサイト
はこちら▶

11 月 5 日は津波防災の日です

この日は、1854 年の安政南海地震による津波が和歌山県を襲った際の「稲むらの火」の逸話にちなんでいます。災害はいつどこで起こるかわかりません。いのちを守るために日ごろから正しい知識を持ち、備えておくために「名古屋市防災アプリ」を活かしましょう。

問合せ 中村消防署
TEL 481-0119 FAX 483-0119



iOS の方
Android の方
アプリのダウンロード
はこちら▶

行政書士による無料相談会(予約不要)

日時 10 月 16 日(金) 午後 1:00～4:00

場所 区役所 2 階 A1～A3 会議室

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

✉ 2subchief.nagoya@gmail.com

「ふれあい入浴の日」に銭湯へ行こう！

名古屋市では、高齢者の方に入浴と集いの場を提供し、親睦と健康増進を図るため、「ふれあい入浴の日」を設けています。



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

☆敬老優待カード(敬老手帳)をご提示ください

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

西部介護者教室

楽しく介護のすすめ～心と体の健康講座～

日程	内容 ☆1 回のみの参加可
11/12(木)	高齢者のお宅拝見！ ～介護保険を利用した例～
11/19(木)	初めての介護保険
11/26(木)	気になる排せつのニオイと 防臭用品のお話
12/3(木)	嚥下のしくみを知って 基本の食事介助を学ぼう！

時間 午後 1:30～3:00

(各回、午後 3:30 まで個別相談会を実施)

場所 中村生涯学習センター 3 階 第 3 集会室
(鳥居通 3-1-3)

定員 各回 30 人

申込 10 月 14 日(水)午前 10:00 から
電話・ファクス・郵送・窓口
・ウェブサイトで先着順

問合せ なごや福祉用具プラザ

TEL 851-0051 FAX 851-0056

〒466-0015 昭和区御器所通 3-12-1

御器所ステーションビル 3 階



ウェブサイト
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

和菓子作り体験

和菓子を作り、抹茶とともに試食します

日時 10 月 16 日(金) 午後 5:30～6:30

場所 中村公園記念館 ☆集合は中村公園事務所

対象 一般、15 人

費用 1,000 円

講師 孝和堂本店 南谷 太介 さん

持物 エプロン、手拭きタオル、ふきん

申込 窓口・電話で先着順

名楽福祉会館

〒453-0024 名楽町 4-7-18

☎ 481-8588 ☎ 461-5667

以下の催しには福祉会館利用証が必要です

名楽福祉会館健康相談(予約制)

日時 ①【整形】10 月 15 日(木) 午後 2:00～3:00

②【内科】11 月 5 日(木) 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 ①10 月 13 日(火) ②11 月 2 日(月)までに
窓口・電話で先着順

以下の催しには福祉会館利用証は不要です

2026 名楽祭～健康体操まつり～

内容 脳活健康体操・スローエアロビ・太極拳・
バランスボール・頭の体操・リトミック・
エクササイズ・3 B 体操 など

日時 10 月 30 日(金) 午前 9:30～午後 3:30

対象 おおむね 60 歳以上の方

◆子育てわいわいひろば

親子で楽しく体を動かしながら交流し、仲間づくりをする場です。

日時 11 月 13 日(金) 午前 10:00～正午

対象 1 歳 6 か月～4 歳未満の幼児とその保護者

場所 中村スポーツセンター 第 2 競技場

主催 中村区子育てわいわいひろば実行委員会

保健センターだより

TEL : 433-3005 FAX : 483-1131

救急車を呼ぶ？ 病院へ行く？
迷ったら電話して！(24時間受付)
救急安心センターなごや
TEL:951-7119 FAX:684-9119

短縮
#7119



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

**保健
感染** 保健感染症担当
TEL 433-3093

**健康
づくり** 精神保健・健康づくり担当
TEL 433-3092

**保健
看護** 保健看護担当
TEL 433-3094

※ **予約** は予約制



乳幼児健康診査

**保健
感染**

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	10/27(火)	令和8.6.10~6.23	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	11/10(火)	令和8.6.24~7.8	
1歳6 カ月児	10/21(水)	令和7.3.8~3.26	午後1:00 ~2:00
3歳児	10/15(木)	令和5.10.1~10.12	持物: 歯ブラシ タオル
	11/5(木)	令和5.10.13~10.27	

☆母子健康手帳を忘れずにご持参ください
☆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500円。生活保護
世帯減免あり。生活保護受給証明書をご持参ください)
☆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

第18回 中村区認知症講演会 **予約** **保健 看護**

内容 ・認知症の相談先紹介
・映画上映「オレンジ・ランプ」
日時 11月25日(水)
午後1:30~3:30(午後1:00開場)
場所 中村文化小劇場(中村町茶ノ木25)
定員 200人
申込 10月13日(火)午前9:00~
11月13日(金)午後5:00まで
電話、ウェブサイト▶、ファクス
(052-483-1131)で申し込み。先着順

**保健
看護**

筋肉を衰えさせない筋トレ教室 **予約** **健康 づくり**

日 程	内 容
1日目 12/4(金)	筋力アップに向けた話と実技、 フレイル予防の話
2日目 12/21(月)	筋力アップに向けた話と実技、 栄養の話
時間	午後1:15~3:30
対象	区内在住の65歳~概ね74歳の男性で、介助 無しで運動できる方、15人
持物	タオル、水分補給できるもの ☆動きやすい服装と靴でお越しください
申込	10月22日(木)午前9:00から電話で申し 込み。先着順

乳がん検診 **予約** **健康 づくり**

内容 マンモグラフィー検査(乳房X線検査)
日時 11月13日(金)午後
対象 本年度40歳以上になる市内在住の女性
☆令和7年度に乳がん検診を受けていない方
(無料クーポン対象の方は除く)
費用 500円 ☆減免制度あり
申込 10月23日(金)までウェブサイト▶
か電話(集団健診予約受付センター
:211-8655)で申し込み。先着順

子どもの定期予防接種をしましょう **保健 感染**

●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)
☆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
予防接種電話相談窓口(972-3969)
までお問い合わせください

特定疾患(難病)患者

予約 **保健
看護**

・家族のつどい「つながろう会」

内容 医師講話「神経難病の特徴と日常生活
で気を付けること」
音楽療法「音楽を楽しみましょう♪」
専門医による個別医療相談、交流会
日時 10月22日(木)午後1:30~3:40
受付 午後1:00~1:15
対象 区内在住のパーキンソン病、脊髄小脳
変性症、重症筋無力症などの神経・筋
系難病で療養中の方や家族の方
持物 個別医療相談を希望される方はお薬手
帳をお持ちください
申込 電話で先着順

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 予約 保健 感染	①10月15日(木) 午前9:30~10:30 ②10月28日(水) 午後1:15~2:15 ③11月5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500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 ①は10月14日(水) ②は10月27日(火) ③は11月4日(水) まで予約受け付け
離乳食教室 予約 保健 感染	10月23日(金) 午前10:15~11:30 受付:午前10:00~10:15	内容 離乳食中期(2回食)の話、赤ちゃんの お口や歯の話、試食(乳児のみ) 対象 令和8年2月~3月生まれの乳児と その保護者 持物 母子健康手帳、筆記用具、 乳児用スプーン・エプロン 申込 ウェブサイト▶で10月13日(火) 午前9:00から先着順
母乳相談 予約 保健 看護	10月27日(火) 午後1:10から	内容 助産師による相談 申込 電話で10月26日(月)まで予約受け付け
モグモグ相談 予約 保健 感染	10月29日(木) 午後1:00~2:00	内容 赤ちゃんの食事に関する個別相談 持物 母子健康手帳 申込 ウェブサイト▶で10月26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 予約 保健 感染	10月29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 対象 15歳未満の方(主に乳幼児)とその 保護者、6組 申込 電話で10月26日(月)まで予約受け付け
はじめての歯みがき教室 予約 保健 感染	10月30日(金) 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10月~令和8年1月生まれの 乳児とその保護者 持物 母子健康手帳、歯ブラシ、 筆記用具 申込 ウェブサイト▶で10月23日(金) 午前9:00から先着順
ニューファミリーセミナー ☆2日間コース (妊娠中のママ・パパ教室) 予約 保健 感染	1日目:11月2日(月) 2日目:11月9日(月) 午後1:15~3:30 受付:午後1:00~1:15	内容 1日目:助産師による妊娠・出産の話、 沐浴実演 2日目:妊娠期の食事の話、歯の話、 食品衛生の話 対象 妊娠中の方とその配偶者 申込 ウェブサイト▶で10月26日(月) 午前10:00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 予約 保健 感染	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) 詳しくは、ウェブサイト▶で確認
こころの健康相談 予約 健康 づくり	毎週木曜日 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)