

- ▶料金の記載がないものは無料です。
- ▶敬称略
- ▶申込の記載がないものは予約不要です。
- ▶場所の記載がないものは各施設で行います。
- ▶お越しの際は公共交通機関をご利用ください。
- ▶名古屋市の市外局番は「052」です。

●中区ウェブサイトも  
ご覧ください。

編集：中区役所  
〒460-8447 栄四丁目1番8号  
代表 ☎241-3601 FAX261-0535



# 謹賀新年

区民の皆さまにおかれましては、  
健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
本年も「いつまでも輝きつづける中区」をめざして、  
職員一同取り組んでまいります。  
2026年が皆さまにとりまして幸多き一年となりますよう、  
心よりお祈り申し上げます。

中区長 五味澤 陽平

## 新春お年玉 プレゼント

## クイズ・アンケートに答えてお年玉を当てよう!

各クイズの答えのひらがなを組み合わせ、キーワードを完成させましょう!  
クイズの正解者の中から抽選で35人に**マナカチャージ券(1,000円分)**をプレゼントします。

### キーワード

|                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1                    | 2                    | 3                    |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

### クイズ① 中区の花は?

か … ゆり  
ひ … さくら  
お … パンジー



### クイズ② 名古屋城の天守閣に 輝くシンボルと言え?

せ … 金鯱  
の … 銀鯱  
る … プラチナ鯱



### クイズ③ 中区の面積は市内16区の中で 何番目の大きさ? (令和7年4月1日現在)

た … 1番目  
で … 8番目  
ち … 14番目

後から  
数えた方が  
早いよ!

### アンケート

- (1) 広報なごや中区版(13面~16面)で特に読む記事はどれですか?(2つまで)  
①16面(トップ面)特集 ②区からのお知らせ ③イベント情報 ④施設からのお知らせ ⑤保健センターだより  
(2) 広報なごや中区版へのご意見をお聞かせください。(特集してほしい情報など)



### 応募方法

1/30(金)  
必着

申込フォーム、はがき、ファクスのいずれかにて、**件名「お年玉プレゼント」、キーワード(クイズの答え)、アンケートの答え、郵便番号・住所、氏名、年齢をすべて記載**のうえ、ご応募ください。  
応募は区内在住の方で、お一人様1回限りです。※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



**応募先** 区役所企画経理課 〒460-8447 栄四丁目1-8 ☎265-2309 FAX261-0535

## 多文化共生のまちづくりをすすめています

区民の約1割が外国籍の方である中区では、すべての方が互いの文化や考え方を認め合い、安心・安全に暮らせるまちづくりを目指して、さまざまな取り組みをすすめています。  
区役所でスムーズに手続きができるように外国人総合案内を設置したり区役所案内動画を制作しています。また、2月に講演会を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

### 区役所案内動画

Please check  
the video guide  
for foreigners.



多文化共生を学ぶ名古屋市立大学山本ゼミの  
皆さんと一緒に制作しました。

### 令和7年度中区多文化共生推進講演会

### 映画を通して考えるリアルな多文化共生

**日時** 令和8年  
2月21日(土)  
午後2:00~

**場所** 中区役所ホール

**定員** 300人

**予約不要**

▼第1部 上映会  
「フィリピンパブ嬢の社会学」



▼第2部 トークセッション  
「境界を越えて、共に生きる」  
~中区で見つける多文化共生のヒント~



「フィリピンパブ嬢の社会学」著者  
なかしま こうしょう  
中島 弘象



タレント  
ヴィトル

**問合せ** 区役所地域力推進課 ☎265-2223 FAX261-0535 ✉a2652221@naka.city.nagoya.lg.jp



## 1月・2月の日曜窓口

日時 1/11(日)、2/1(日)  
午前8:45～正午

詳細は  
こちら



転入・転出に関する届出や証明などを行っています。

## 弁護士による法律相談

申込 名古屋おしえてダイヤル  
☎953-7584 予約制

ウェブ  
予約は  
こちら



日時 1/19(月)、2/2(月) 午後1:00～4:00  
※各相談日の1週間前から先着順受付

## なかよしマーケット 原則第2・4火曜日

日時 1/13(火)、27(火)  
午前11:00～午後1:00



障害のある方が作った製品を区役所1Fロビーで販売します。

## 区からのお知らせ

### 乱横断はやめましょう！

中警察署 ☎241-0110

信号無視、横断歩道外横断、自動車が通る直前や通った直後の横断などは大変危険です。以下の点に気をつけて、事故に遭わないようにしましょう。

＜歩行者の方へ＞

- 道路を横断するときは横断歩道を利用し、横断中も周囲の安全確認をしましょう。
- 日没時間が早いこの時期、夜間はもちろんのこと、薄暗い時間帯でも反射材を活用し、明るい色の服を着て外出しましょう。

＜ドライバーの方へ＞

- 見通しの悪い交差点は必ず徐行し、歩行者などの動きをよく確認しましょう。
- 早めにライトを点灯し、ハイビームを活用して歩行者などを早期に発見しましょう。



### 悪質な訪問販売にご注意を

上下水道局東部営業センター  
☎722-8750 FAX722-8756

上下水道局では、お客さまからの依頼なしに訪問し、有料でメータや水道管などの点検・清掃・修理などをすることはありません。また、浄水器や水の使用量を抑える器具などの販売も行っていない。

職員は職員証を携帯していますので、不審な点がありましたら、職員証の提示を求めるか、お客さま受付センターまたは営業センターまでお問い合わせください。

【お客さま受付センター】

☎884-5959 FAX872-1296

上下水道局公式ウェブサイトでは、いままでにお寄せいただいた事例を掲載しています。トラブル防止のためご参考にしてください。

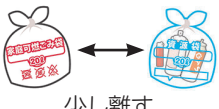


### スプレー缶類の出し方について

中環境事業所 ☎251-1735 FAX251-1736

収集車や工場の火災事故防止のため、スプレー缶類は以下の方法で出してください。

- ①中身は完全に使い切る。  
缶を振って中身が空であることを確認する。
- ②穴を開けずに「資源用指定袋」に入れる。(家庭で不要となった無色透明の袋も使用可)
- ③可燃ごみの収集日に、可燃ごみとは少し離して出す。



【注意点】

- ・資源ステーション(集積場所)には出さない。
- ・不燃ごみや空き缶には混ぜない。
- ・資源やごみは、収集日当日の朝、午前7:00(粗大ごみは午前8:00)までに出す。

#### ●事業者の方へ

スプレー缶の処理を許可業者に依頼する場合の排出方法は、許可業者にご相談ください。なお、以下の条件を満たす場合は市の収集に出すこともできます。

- ・一般家庭から出るものと同じ性質・状態
- ・発生量が1事業者あたり1週間につき20リットルの指定袋1袋相当まで

### 入学通知書をお届けします

区役所市民課 ☎265-2233 FAX265-2319

今年4月に小学校へ入学されるお子さん(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方)のご家庭へ入学通知書を1月中にお届けします。中学校へ入学されるお子さんには、在学中の小学校を通じてお届けします。なお、国立・私立の小学校などに在学中のお子さんについては、自宅へ直接お届けします。通知書が届かないときや、内容などに疑問がある場合はお問い合わせください。以下の方は手続きが必要です。区役所市民課へお越しください。

- 国立、私立の小・中学校へ入学を希望される方(入学する学校の入学承諾書などが必要)
- 外国籍のお子さんで、市立の小学校への入学を希望され、まだ手続きをされていない方

～しない させない 越境入学～

### 1月26日は文化財防火デー

中消防署 ☎231-0119

区内には貴重な文化財が多数あります。文化財を火災から守り、後世に継承するために、文化財施設の周辺では火気の取り扱いやリチウムイオン電池を使用した製品の火災にご注意いただき、火災予防にご協力をお願いします。

ウェブサイトで様々な情報を発信しています。ぜひご覧ください。



### 公園を利用される皆さんへ

中土木事務所 ☎261-6641 FAX252-0742

公園は、誰もが利用できる憩いの場所です。以下のような、他の利用者や近所の方の迷惑になる行為や危険な行為はやめましょう。

- ロケット花火など、飛んだり、大きな音が出る花火の使用
- 音響機器や楽器などで大きな音を出すこと
- ラジコンヘリやラジコン飛行機、ドローンなどの操縦

## 施設からのお知らせ

### 中スポーツセンター

☎232-2327 FAX232-2364



#### ◆スポーツ教室などのご案内

| 曜日 | 教室・講座名                                       | 開 講 日                |
|----|--|----------------------|
| 月  | バランスボールでエクササイズ<br>いきいきシニアサロン<br>～子育て広場～さかえっこ | 1/26、2/9             |
|    | ZUMBA GOLD® レッスンタイム<br>ZUMBA® レッスンタイム        |                      |
| 火  | ZUMBA GOLD® レッスンタイム<br>ZUMBA® レッスンタイム        | 1/20、2/3             |
| 水  | ボディメイク・ピラティス<br>レッスンタイム<br>ナイトヨガレッスンタイム      | 1/14、28、<br>2/4      |
|    | アクアエクササイズ<br>レッスンタイム                         |                      |
| 木  | 水中ウォーキング&スイム<br>レッスンタイム                      | 1/15、22、<br>29、2/5   |
|    | フライデースポーツ広場                                  |                      |
| 金  | わくわく運動※                                      | 2/6、20、<br>27、3/6、13 |

料金 無料～640円

申込 当日開始30分前～受付(先着順)  
※は1/22(木)までに市電子申請または往復はがき(申込多数の場合は抽選)  
※詳細はウェブサイト

## イベント情報

### なかっこBaby

758キッズステーション ☎262-2372 FAX262-2370  
区役所民生子ども課 ☎265-2332 FAX241-6986

- 日時 2/18(水)午前10:45～午後0:15  
場所 758キッズステーション **定員** 9組  
対象 区内在住の1歳までの初めてのお子さんを持つパパ・ママ、初妊婦  
内容 親同士でお話をしたり、親子でゆったり遊べます。  
持ち物 バスタオルなど敷くもの(必要な方のみ)  
申込 2/10(火)午前10:30～電話(先着順)

### 心が軽くなる子育て講座 ～スターペアレンティング～

中区子育て応援拠点おやっここなか ☎228-8464  
区役所民生子ども課 ☎265-2332 FAX241-6986

- 日時 2/5(木)、12(木)、19(木)、26(木)(全4回)  
午前10:00～11:30  
場所 中区子育て応援拠点おやっここなか  
対象 1歳以上のお子さんを持つ保護者  
定員 8組 **持ち物** バスタオル  
内容 自分を大切にしながらココロ軽く育児をするスキルを学ぶ(託児付き)  
申込 1/11(日)～31(土)にウェブサイト(先着順)



### 第77回中区卓球大会

区役所地域力推進課 ☎265-2225 FAX261-0535  
✉a2652224@naka.city.nagoya.lg.jp

- 日時 3/7(土)午前9:15集合・受付 **定員** 120人  
(午前9:30開会式、午前9:45試合開始)  
場所 中スポーツセンター(栄一丁目30-1)  
部門 男子:個人一般・個人壮年の部(部門分けは主催者が行います。)、3名団体の部  
女子:個人・ダブルスの部  
試合方法 トーナメント戦またはリーグ戦  
対象 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下除く)  
料金 1人500円※保険料含む(当日集金)  
申込 1/11(日)～31(土)に市電子申請、Eメール、ファクスにて部門・参加者氏名・年齢・電話番号をお知らせください。(先着順)





## 施設からのお知らせ



### 中区いきいき支援センター

☎331-9674 FAX331-6001  
分室 ☎262-2265 FAX262-2275

#### ◆認知症おしゃべりカフェ(予約不要)

**日時** 1/15(木)午後1:30～3:30

**対象** 認知症の人のご家族、関心のある方など

#### ◆もの忘れ相談医による専門相談(予約制)

**日時** 1/15(木)午後2:30～4:00

**対象** もの忘れが気になる方など

**定員** 3組

#### ◆家族教室「介護体験を聞こう」(予約制)

**日時** 1/22(木)午後1:30～3:30

**対象** 認知症の人のご家族など

**定員** 10人程度

※いずれも場所は中区在宅サービスセンター  
(上前津二丁目12-23)、申込は電話にて



### なごホーム (前津児童館)

☎262-6299 FAX750-7020

#### ◆のびのびひろばなど

乳幼児向け定例行事はこちら➡



#### ◆手形と写真のメモリアルアート

**日時** 2/5(木)午前10:30～11:30

**対象** 乳幼児と保護者 **定員** 10組

**料金** 200円

**申込** 1/22(木)午前10:00～先着順・電話可

#### ◆小児はり体験

**日時** 2/19(木)午前10:30～11:30

**対象** 乳幼児と保護者 **定員** 10組

**申込** 2/5(木)午前10:00～先着順・電話可



### なごや福祉用具プラザ

〒466-0015 昭和区御器所通三丁目12-1  
御器所ステーションビル3階  
☎851-0051 FAX851-0056

#### ◆中部介護者教室

楽らく介護のすすめ～心と体の健康講座～

| 日にち     | 講 座 名  |
|---------|--|
| 2/18(水) | 腰痛予防!!<br>スライディングシートの使い方と<br>リフト移乗             |
| 2/25(水) | 高齢者に多い目の病気と<br>セルフチェック                         |
| 3/4(水)  | 毎日できる表情・姿勢筋見直し体操                               |
| 3/11(水) | 気になる排せつのニオイと<br>防臭用品のお話                        |
|         | プラザおしゃべりサロン (交流会)<br>介護者教室を受講された方はどなたで<br>も参加可 |

※4回シリーズですが1回のみでも参加可

**時間** 午後1:30～3:00

※各日午後3:30まで介護に関する個  
別相談会あり

※プラザおしゃべりサロンは午後3:30  
～4:00

**定員** 各回30人

**申込** 1/15(木)午前10:00～電話、ファク  
ス、窓口、ウェブサイト(先着順)

※受付は午前10:00～午後6:00  
(月曜・祝休日を除く)

※詳細はウェブサイト



### テラスポ鶴舞

☎745-8545 FAX745-1780

#### ◆母と娘のサッカー教室

**日時** 2/8(日)午後2:00～4:00

**対象** 女兒(年長～小学生)と母親(母親以外  
の保護者も可)

**申込** ウェブサイトの応募フォーム



### 青少年文化センター

☎265-2088 FAX265-2187

#### ◆アートピア・スタートアップ公演

①Shunsuke Takasaki First Live Labo  
2026 at NAGOYA Unplugged

**日時** 2/14(土)午後6:00～(午後5:00開場)

**料金** 一般1,500円、青少年(29歳以下)750円

**申込** 1/11(日)～ウェブサイト

(先着順)

※詳細はウェブサイト



#### ②和太鼓集団 染-Sen-

～青少年のための和太鼓LIVE～

**日時** 2/22(日)午後3:00～(午後2:30開場)

**料金** 一般3,000円、青少年(29歳以下)1,500円

**申込** 1/11(日)～ウェブサイト

(先着順)

※詳細はウェブサイト



#### ③ダンスと二胡のAsia World

**日時** 2/23(月・祝)午後2:30～(午後2:00開場)

**料金** 一般1,000円、青少年(29歳以下)500円

**申込** 1/11(日)～電話またはウェブサイト

(先着順)



### 生涯学習センター

〒460-0016 橘一丁目7-11  
☎321-5511 FAX321-5512

#### ◆初心者向けパソコン相談会

**日時** 1/16(金)午後1:30～3:30

(午後1:15～3:00受付)

**対象** パソコン初心者の方(1人1時間以内)

◆ペットの「備え」できていますか～愛する家族  
(ペット)が最期まで安心して暮らせるために～

**日時** 2/16(月)午後1:30～3:00

**対象** 一般 **定員** 20人 **料金** 500円

**申込** 1/19(月)までに市電子申請または往  
復はがき(必着)

#### ◆【公開講座】

世界遺産を知ろう!～その魅力を学ぶ～

**日時** 1/21(水)午前10:00～正午

**対象** 一般 **定員** 55人

**申込** 当日午前9:30～先着順

◆【公開講座】やってみたいからはじめた、な  
ごやの魅力発信～ドイツと日本をつなぐ映  
像クリエイター～

**日時** 1/22(木)午前10:00～正午

**対象** 一般 **定員** 55人

**申込** 当日午前9:30～先着順



### 鶴舞中央図書館

☎741-3131 FAX733-6337

#### ◆おはなし会など

子ども向け行事

はこちら➡



◆「深掘り!名古屋の偉ZINE伝」発刊記念講座  
～書くことは生きること 小寺玉晃について～

**日時** 1/31(土)午前10:00～11:30 **定員** 40人

**申込** 1/17(土)午前9:30～ウェブサイト  
(先着順)

#### ◆ちくちく手づくりの会

①「ハンバーガー」②「さくらもち」

**日時** ①1/22(木)②2/5(木)午前10:00～正午

**対象** 一般 **定員** 各日25人 **料金** 500円程度

**持ち物** 鉛筆、はさみ、針、もめん糸(白・黒)

**申込** 当日午前9:45～先着順

#### ◆でんきの科学館出前実験教室

「でんきのはなしと静電気」

**日時** 2/21(土)午前10:30～11:00 **定員** 40人

**申込** 2/7(土)午前9:30～ウェブサイト

(先着順)



### 前津福祉会館

60歳以上で福祉会館利用  
証をお持ちの方が対象

☎262-1869 FAX242-5761

#### ◆やさしいバランスボールエクササイズ (イスの使用可)

**日時** ①1/27(火)②2/24(火)

午前10:00～11:00

**定員** 各日17人

**申込** ①1/13(火)②2/10(火)

午前8:45～電話(先着順)



#### ◆歌おう会 冬の歌を歌おう

**日時** 1/28(水)午後2:00～3:30 **定員** 70人

**申込** 1/14(水)午前8:45～電話(先着順)

#### ◆健康談話「おしっこのお悩みを解決します」

**日時** 1/29(木)午後2:30～3:30 **定員** 70人

**申込** 1/15(木)午前8:45～電話(先着順)

#### ◆きてみて木曜体操(イスあり)

①元気体操(タオル持参)

**日時** 2/5(木)午後2:00～3:30 **定員** 50人

#### ②姿勢改善体操

**日時** 2/12(木)午後2:00～3:30 **定員** 50人

#### ③チェアボクササイズ

**日時** 2/19(木)午後2:00～3:30 **定員** 50人

【①～③共通】

**申込** 1/22(木)午前8:45～電話(いずれか1  
つ、先着順)

#### ◆歌おう会 みんなで歌おう青春の歌

**日時** 2/7(土)午前10:00～11:30 **定員** 70人

**申込** 1/24(土)午前8:45～電話(先着順)

#### ◆楽楽体操(イスあり)

**日時** 2/14(土)、2/25(水)午後2:00～3:30

**定員** 各日50人

**申込** 1/31(土)午前8:45～電話(いずれか

1つ、先着順)

#### ◆令和8年度4月開講 趣味講座受講生募集

**料金** 教材費など必要な講座あり

**申込** 1/20(火)～2/14(土)午前8:45～午後  
4:30に本人が利用証を持参し窓口へ  
(電話不可)

※詳細はお問い合わせください。

| 期間                  | 講座名                     |
|---------------------|-------------------------|
| 半年<br>(4月～9月)       | 食の話と体操 (一般社団法人運動習慣推進協会) |
|                     | はじめての色鉛筆画①              |
|                     | みんなの色鉛筆画②               |
|                     | ※どちらか                   |
|                     | 音楽でリフレッシュ               |
|                     | シニア合唱                   |
|                     | 発声から学んで歌おう              |
|                     | ゆったりストレッチ               |
|                     | 健康体操                    |
|                     | やさしい体操                  |
|                     | 楽しく筋力アップ                |
|                     | わくわく体操                  |
|                     | 転倒防止と脳トレ体操              |
|                     | 絵手紙                     |
|                     | 奏筆教室 (①大黒組 ②あびす組)       |
| 1年<br>(4月～<br>翌年3月) | ※どちらか                   |
|                     | 英会話 (少しかじった方)           |
|                     | 折り紙入門 (①鶴 ②亀)           |
|                     | ※どちらか                   |
|                     | 盆踊り (日本民謡研究会)           |
|                     | 基本茶道 (表千家)              |
|                     | 大正琴入門 (琴城流)             |
|                     | はじめての囲碁                 |
|                     | 詩吟 (神桜流)                |
|                     | 添削書道 (東海書道芸術院)          |
|                     | 俳句入門 (日本伝統俳句協会)         |
|                     | 水墨画 (石田芸術学院)            |



### 自動車図書館

☎・FAX821-3364

・長岡公園 1/17(土)午前10:00～11:00  
・中文化センター南 1/30(金)午後2:00～4:30  
・正木公園 2/7(土)午前10:00～11:00



なごやまちの天神様







## 中保健センターだより

●中保健センター 代表 ☎265-2250 FAX265-2259

保健センターは区役所3・4階です。場所の記載がないものは、健診フロア(区役所3階)で実施します。  
料金の記載がないものは無料です。駐車場に限りがございますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

休日診療案内

●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

電話相談窓口

●救急安心センターなごや ☎#7119

### 子どもと親

| 事業名                                | 対 象   | 日 時 など  | 内容・持ち物など  | 問合先                    |
|------------------------------------|---|---|---|------------------------|
| 乳幼児健康診査                            | 3・4か月児<br>(令和7年9月20日～10月13日生)                           | 1/29(木)<br>第1子…午後1:15～1:30受付<br>第2子以降…午後1:30～1:45受付   | 持ち物:母子健康手帳、筆記用具<br>※通知のない方、転入された方は、母子健康手帳を持って該当する健診日にご来所ください。                 | 保健予防課<br>☎265-2261     |
|                                    | 1歳6か月児<br>(令和6年5月30日～6月24日生)                            | 1/22(木)午後1:15～2:00受付  |   |                        |
|                                    | 3歳児<br>(令和4年12月3日～12月22日生)                              | 1/15(木)午後1:15～2:00受付  |   |                        |
|                                    | 3歳児<br>(令和4年12月23日～令和5年1月13日生)                          | 2/5(木)午後1:15～2:00受付   |   |                        |
| むし歯予防教室<br>(予約制)                   | 小学校入学前のお子さんと保護者<br>※同伴の保護者の方も歯科健診できます。                  | 1/22(木)、2/5(木)<br>両日とも午前9:30～10:15受付<br>申込:電話または<br>予約専用フォーム  | 内容:歯科健診、フッ化物塗布(希望するお子さんのみ720円※生活保護世帯は減免制度あり)、栄養相談<br>持ち物:母子健康手帳、歯ブラシ、タオル      | 保健予防課<br>☎265-2264     |
| モグモグ教室<br>(予約制)                    | 令和7年5月・6月生のお子さんと保護者<br>12組(申込先着順)                       | 1/21(水)午前10:00～11:20<br>(午前9:45～受付)<br>申込:1/13(火)午前9:00～<br>予約専用フォーム                                  | 内容:お口の発達やむし歯予防について、離乳中期のすすめ方、試食、個別相談など<br>持ち物:母子健康手帳、赤ちゃんのエプロン、スプーン、筆記用具      |                        |
| Hello Baby Class<br>(予約制・2日間)      | 初めてのお子さんを妊娠中の方とその家族<br>12組<br>※安定期に入った妊娠6～7か月頃にご参加ください。 | 1日目…2/4(水)午後1:15～3:30<br>2日目…2/13(金)午後1:15～3:15<br>(いずれも午後1:00～受付)<br>申込:電話または<br>予約専用フォーム            | 内容:1日目…妊娠・出産・育児について、お世話体験、妊婦体験<br>2日目…妊娠中の食事、お口の健康についてなど<br>持ち物:母子健康手帳、筆記用具   |                        |
| 離乳食前からはめる<br>お口育て<br>(予約制)         | 令和7年7月～10月生のお子さん<br>と保護者<br>15組                         | 1/23(金)午前10:00～11:00<br>(午前9:50～受付)<br>申込:1/13(火)～<br>電話または<br>予約専用フォーム                               | 内容:離乳食の食べさせ方や姿勢、お口のお手入れ方法など<br>持ち物:母子健康手帳、敷物(バスタオル)                           |                        |
| 子育てママの健康づくり教室<br>Cコース<br>(予約制・2日間) | 区内在住の4か月～1歳未満のお子さんとお母さん<br>15組                          | 1日目…1/19(月)午後1:15～3:00<br>(午後1:00～受付)<br>2日目…2/9(月)午後1:30～3:30<br>(午後1:15～受付)<br>申込:電話または<br>予約専用フォーム | 内容:1日目…産後のシェイプアップ、ロコモ度チェック、栄養のお話など<br>2日目…医師講話、乳がん自己触診法指導、歯のお話、子どもと一緒に筋力アップ運動 | 子育て総合相談窓口<br>☎269-7155 |
| 母乳相談<br>(予約制)                      | 母乳育児や卒乳についてお困りの方  | 1/19(月)、2/9(月)<br>両日とも午後1:15～2:45   | 内容:1人15分程度の個別相談<br>※乳房のマッサージは行いません。<br>持ち物:母子健康手帳、ビニール袋、タオル                   |                        |
| わんぱく教室<br>(予約制)                    | 1歳6か月～2歳6か月のお子さん<br>と保護者<br>15組                         | 2/4(水)午前10:00～11:30<br>(午前9:45～受付)<br>申込:1/13(火)午前9:00～<br>予約専用フォーム                                   | 内容:公認心理師によるイヤイヤ期の子育て講話、親子遊び、交流会<br>持ち物:母子健康手帳、飲み物                             | 子育て総合相談窓口<br>☎269-7155 |
| 子育て総合相談                            | 子育てに関してお悩みの方  | 月曜日～金曜日(祝休日除く)<br>電話相談:午前8:45～午後5:15<br>面接:午前9:00～午後4:30受付<br>場所:区役所4階                                | 保健師などが相談を受け、解決の糸口を一緒に考えます。  |                        |
| 子どもの予防接種                           | 定期予防接種は指定医療機関で実施。詳しくは市ウェブサイトをご確認ください。                   |   |   | 予防接種相談窓口<br>☎972-3969  |

### 一般の方

| 事業名                 | 対象・内容など                    | 日 時 など   | 問合先                          |
|---------------------|----------------------------|--|------------------------------|
| 出張健康相談              | 内容:推定野菜摂取量測定、ストレッチ         | 1/26(月)午後2:00～3:30<br>場所:マルエイガレリア 2 階無印良品店内      | 保健予防課<br>☎265-2264           |
| こころの健康相談<br>(予約制)   | 内容:精神科の医師による相談、匿名          | 毎週火曜日(祝休日除く)午後2:00～3:30<br>※第4火曜日は、うつ病患者の家族の相談優先 |                              |
| HIV・梅毒検査<br>(予約制)   | 内容:即日検査実施、匿名<br>※陰性結果は当日判明 | 毎週火曜日(祝休日除く)<br>午後1:45～2:30受付<br>申込:ウェブサイト(電話不可) | 保健予防課<br>☎265-2262           |
| 夜間HIV・梅毒検査<br>(予約制) |                            | 1/15(木)午後6:00～6:45受付<br>申込:ウェブサイト(電話不可)          | 中保健センター<br>(代表)<br>☎265-2250 |



### 多文化共生子育て教室 ～にじいろサロン～(予約制)

子育て総合相談窓口 ☎269-7155

**日時** 1/30(金)午前10:00～11:30  
(午前9:45～受付)

**対象** 区内在住の妊婦、0～6歳児と保護者

**定員** 15組程度

**内容** 日本の季節の行事を知ろう! 多文化交流会(中国語・英語の通訳あり)

**申込** 電話または窓口にて受付中



### 赤ちゃんのための災害時の 備え教室(予約制)

保健予防課 ☎265-2261

**日時** 1/28(水)午前10:15～11:30  
(午前10:00～受付)

**対象** 0歳児と保護者

**内容** 災害時に赤ちゃんを守るための備え、避難や平常時からの食の備え、調理実演、試食など

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具

**申込** 電話または予約専用フォーム



### メンズフッキング

保健予防課 ☎265-2264

**日時** 3/5(木)午前10:00～11:30(午前9:45～受付)

**対象** 区内在住の65歳以上の男性

**定員** 8人

**内容** 講話(元気を保つ食生活のポイント)、調理実習、試食

**持ち物** エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、食器や調理器具を拭くふきん、筆記用具、飲み物

**申込** 1/15(木)午前9:00～電話または予約専用フォーム(先着順)



### 施設からのお知らせ



Nittera 日本特殊陶業市民会館

☎331-2141

#### ◆防災・減災コンサート

**日時** 3/11(水)午後1:30～3:30(午後1:00開場)

**定員** 1,500人

**場所** Nittera日本特殊陶業市民会館  
フォレストホール

**内容** 愛知県警察音楽隊とポッカレモン消防音楽隊による演奏、シェイクアウト訓練など

**申込** 1/9(金)～2/17(火)(必着)にはがきまたは市民会館ホームページにて①人数(2人まで)②代表者氏名・郵便番号・住所・電話番号をお知らせください。(申込多数の場合は抽選)

**申込先** Nittera日本特殊陶業市民会館「防災・減災コンサート」係  
〒460-0022 金山一丁目5-1

