



広報なごや瑞穂区版

広報みずほ 12月号

瑞穂区マスコット
キャラクター
みずほっぺ



編集 瑞穂区役所 〒467-8531 瑞穂通3-32 ☎ (代) 841-1521 FAX 852-9306 HP <https://www.city.nagoya.jp/mizuho/>



高田学区
中島要さん

「助け合う高田」をスローガンに、防災に力を入れています。どんな人も全員助けられることができるよう防災訓練をしっかりと行っています。学区の行事を企画することも楽しく、何より行事が終わったあとに達成感があります。



穂波学区
伊東世光さん

今年是有志が主催した「進化した夏まつり」が開催されました。若い方がイベントの企画・運営や小学生対象の防災教室を実施してくれ、若い力で地域が楽しく活性化していくことをうれしく思っています。



瑞穂学区
川嶋和雄さん

学区のすべてのイベントをPTAや女性会、体育委員、消防団、町内会などの全役員が一丸となって運営しています。盆踊りには1,000人以上が来場しました。学区の行事にたくさんの人が参加して、喜んでもらえたら「大変だけど良かった」と思います。



中根学区
阿部隆さん

「災害時に助けられた命の90%は、隣近所の方に助けられた」ということを知り、「命を救いたい」というスイッチが入りました。そのためには仲良くなることが大切。暗闇では光あるところに人が集まります。その光は笑顔だと思うので、笑顔がいつぱいのまちづくりをしたいです。



弥富学区
中川幸治さん

区政協力委員、民生委員、消防団などの団体からなる学区連絡協議会の会長を兼務しています。「成人式」や「地域ふれあいまつり」などの行事や、防災・防犯・交通安全活動などを町内会の皆さまに協力いただき、行っています。今後も「学区はひとつ」の合言葉で活動したいです。



汐路学区
西崎久芳さん

まちづくりは人づくり。目を合わせてあいさつを行う「顔見知り100人大作戦」に取り組んでいます。外国籍の方など瑞穂区を訪れる方にもあいさつをして、来年のアジア・アジアパラ競技大会のときに「瑞穂区は優しく温かいまち」と言われたら、うれしいです。

みんなで支える 地域活動 2

瑞穂区の縁の下で力持ちをご紹介する企画の第2弾。今回は6人の区政協力委員長さんに日ごろの活動に対する思いをお聞きしました。

学区の取り組みなどを
区公式Xで紹介しています

フォロー
してね

問合 区役所地域力推進課
☎ 852-9302
FAX 852-9306

障害を理解し、お互いに助け合う地域づくり

12/3(水)～9(火)は「障害者週間」です



みんなで考える共生社会とボランティアMIZUHO



2026年10月に開催されるアジアパラ競技大会で、瑞穂区を訪れるみなさんを温かくお迎えするため、大会期間中に障害のある方と一緒にボランティア活動を行います。

これまでに当事者参加型ワークショップを2回実施しました。障害のある方もない方も一緒に参加し、ボランティアの活動内容について、たくさんのアイデアを出しあいました！



第2回ワークショップ(6/7開催)の様子

詳しくは
区ウェブサイト
をご覧ください

2026年5月に
ボランティアを募集します！
障害のある方もない方も
一緒に参加して、
大会を盛り上げましょう！

瑞穂区障害者自立支援連絡協議会



行政、障害当事者やその家族、障害者福祉関係団体、障害福祉関係事業所などが参加し、障害のある方もない方も共に暮らせる地域づくりを目指し活動しています。



障害理解の出前講座や福祉教育への協力、ユニバーサルスポーツ「ボッチャ」を通じた交流イベント「みずほっチャ」などを実施しています。

問合 区役所福祉課 ☎ 852-9367 FAX 851-1350

年末年始のごみ・資源収集

12/31(水)～1/4(日) はごみ・資源の収集はありません。1/5(月)は紙製容器包装・雑がみ、ペットボトル、空きびん、空き缶の収集がありません。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。**必ず収集日当日、午前8:00までにお出しく下さい。



12/26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1/1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)
○ 通常 収集	× 収集 しません		○		×		×			△ 紙製容器包装・雑がみ、ペットボトル、 空きびん、空き缶の収集はありません	○

粗大ごみ 1月は収集日が**木・金曜日の地域は1週ずつ後ろにずれます。**
【例】第1木曜日の地域 × 1/1(木) → ○ 1/8(木)

不燃ごみ 収集日は**変更ありません**

問合 瑞穂環境事業所
☎ 882-5300 FAX 882-5305

略記の説明	日 日 時 場 場所(記載のないものは各公所)
	↑ 対 象 席 定 員 ￥ 料金(記載のないものは無料)
	▶ 内 容 受 申し込み方法 申込 申し込み先
	問合 問い合わせ先 ☎ 電話番号 FAX ファクス番号

連
絡
先

瑞穂環境事業所 ☎882-5300	上下水道局南部営業センター ☎899-5155
瑞穂土木事務所 ☎831-6161	瑞穂区社会福祉協議会 ☎841-4063
瑞穂消防署 ☎852-0119	瑞穂警察署 ☎842-0110
上下水道局「お客さま受付センター名水ダイヤル」☎884-5959	



●公共交通機関の利用にご協力ください。●ここに掲載のないイベントを実施している施設もあります。詳しくはウェブサイトやチラシなどをご覧ください。施設にお問い合わせください。

「ふれあい入浴の日」に銭湯へ行こう！

本市では、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図るため「ふれあい入浴の日」を設けています。

市内在住の65歳以上の方は200円で入浴できます。銭湯でゆっくりリフレッシュしませんか。

●日にち:毎月5・15日
(公衆浴場が休業日の場合は翌営業日)

対象施設	住所
川澄湯	川澄町2-20
栄湯	船原町2-6
玉の湯	弥富通5-56-2



愛知県公衆浴場組合
公認キャラクター
「おけお」

●利用方法:敬老優待カード(敬老手帳)をご提示ください

問合 愛知県公衆浴場業生活衛生同業組合(☎322-5735・FAX321-2645)
健康福祉局高齢福祉課(☎972-2544・FAX955-3367)

南部介護者教室 楽しく介護のすすめ ～心と体の健康講座～

日程	時間	内容
1/23(金)	午後1:30 ～3:00	はじめて知る介護保険
1/30(金)		防災に役立つ福祉用具と排せつ事情のお話
2/6(金)		嚥下のしくみを知って基本の食事介助を学ぼう
2/13(金)		高齢者のお宅拝見～介護保険を利用した例～

※1回のみの参加可

※2/13(金)は交流会「プラザおしゃべりサロン」を開催

※各回、午後3:30まで個別相談を実施

場 瑞穂生涯学習センター2階(惣作町2-27-3)

席 各30人(先着順)

受 12/17(水)午前10:00～☎・FAX・郵送・窓口・ウェブサイトで申し込み
申込・問合 なごや福祉用具プラザ(昭和区御器所通3-12-1
御器所ステーションビル3階 ☎851-0051・FAX851-0056)



ウェブサイト▲

瑞穂区いきいき支援センター

東部… ☎858-4008 FAX842-8122 住所:佐渡町3-18
西部… ☎872-1705 FAX872-1707 住所:堀田通1-18 シティアーク1階



▼認知症家族教室

日(東部) 12/12(金)、1/9(金)
各午前10:00～正午
西部 12/16(火)午後1:30～3:30
↑ 認知症の方を介護している家族
▶ 認知症の知識を深める場、介護者
同士の交流など

▼もの忘れ相談医による専門相談

日(東部) ①1/8(木)
西部 ②12/24(水)
各午後1:30～3:00
↑ もの忘れが気になる方やその家族
受 ①1/5(月)、②12/19(金)までに
☎で申し込み



▼家族サロン

日(東部) 1/7(水) 西部 12/25(木)
各午後1:30～3:30
↑ 認知症の方を介護している家族・
経験のある方
▶ 不安や悩みを話し合える場、情報
交換など

▼弁護士による無料法律相談

日(東部) ①12/23(火)
西部 ②1/21(水)
各午後1:30～4:30
↑ 高齢者
席 各4人(先着順)※1人45分程度
▶ 高齢者に関する財産管理や相続、
家族間の問題などを相談できます
受 ①12/18(木)、②1/16(金)までに
☎で申し込み

瑞穂福祉会館

☎841-3113 FAX841-1348 住所:萩山町1-22



福祉会館のイベント対象者は福祉会館利用証をお持ちの方です。

▼脳活サロン

日 12/11(木)午後1:30～3:00
席 45人(当日先着順)
▶ 認知症予防リーダーと一緒に
楽しく脳トレしましょう！

▼懐かしの映画会

日 12/23(火)午後1:30～3:20
席 60人(当日先着順)
▶ 「用心棒」(1961年)
監督:黒澤 明
出演:三船 敏郎、仲代 達矢

▼「懐想宝」上映会

日 12/27(土)午後1:30～2:30
席 45人(当日先着順)
▶ 昔懐かしい映像を観て、認知症を
予防しましょう

▼向春ふれあいコンサート

日 1/16(金)午前10:00～11:00
席 45人(先着順)
▶ テトラ音楽館による演奏と歌を
楽しみましょう
受 12/24(水)午前9:30～整理券配布

瑞穂区社会福祉協議会

☎841-4063 FAX841-4080 住所:佐渡町3-18



▼歳末たすけあい募金運動

日 12/1(月)～12/31(水)
▶ お寄せいただいた募金は、寝具を干すことが困難な
区内の方への「寝具クリーニングサービス事業」に
役立てられます。温かいご支援、ご協力をお願いします。
問合 区共同募金委員会(区社会福祉協議会内)



みんなであそぼっちゃ！～遊んで学ぶスポーツと人権～

区役所地域力推進課 ☎852-9307 FAX852-9306

日 12/16(火)午前10:00～午後1:00

場 イオンモール新瑞橋 1階セントラルコート(南区菊住1-7-10)

▶ 障害がある人もない人も誰でも楽しむことのできる
ユニバーサルスポーツ「ボッチャ」を体験してみませんか。
お気軽にご参加ください！



▲ウェブサイト

路面の凍結にご注意ください

瑞穂土木事務所 ☎831-6161 FAX831-8710

積雪時や朝晩の冷え込みが厳しいときは、道路が
凍結する恐れがあり危険です。凍結しやすい橋の上
や幹線道路の坂道などには、スリップを防ぐため凍
結防止剤を散布しています。
運転時は冬用タイヤの装着や控えめな速度での走
行、歩行時は足元への注意をお願いします。



年末特別消防警戒 12/26(金)～29(月)

瑞穂消防署 ☎852-0119 FAX852-6223

冬は空気が乾燥し、火災が起こりやすい季節です。火災を未然に防ぐ
ため、消防団と連携し、夜間の防火パトロールや広報などを実施します。
皆さんも火災予防をお願いします。

対 策
・家の周囲、共用部の廊下や階段に燃えやすい
ものを置かない
・寝たばこをしない
・コンロから離れるときは、必ず火を消す
・ストーブを使用した状態で上部や近くに洗濯物を干さない



路上駐車は、緊急車両の通行の妨げになるのでやめましょう。

年末の生活安全市民運動 12/11(木)～20(土)

区役所地域力推進課 ☎852-9302 FAX852-9306

みんなで創ろう、安心・安全 なごや
「犯罪にあわ^{ない}」「犯罪を起こさせ^{ない}」「犯罪を見逃さ^{ない}」3N

●住宅対象侵入盗に気を付けましょう

対 策
・在宅時や短時間の外出時でも施錠を徹底する
・防犯フィルム、センサーライトなど防犯対策をする
・留守を悟られないよう、SNSのリアルタイム投稿を控える



●特殊詐欺の手口が巧妙化しています

対 策
・固定電話の自動通話録音機や、スマートフォンのアプリなどを
活用して対策する
・SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺に注意！
SNSだけでやり取りしている相手を信じない
・不審な電話があったら家族や警察に相談する



各種相談

☎・FAX 各記事を参照

▼内職相談

日 12/12・19・26、1/9(各金)
各午前10:00～正午、
各午後1:00～3:00
場 区役所相談室(2階) ↑ 市内在住
問合 区役所民生子ども課
(☎852-9382・FAX852-9375)

▼行政相談

日 12/26(金)午後2:00～3:30
場 区役所会議室(5階)
問合 区役所地域力推進課
(☎852-9304・FAX852-9306)

▼法律相談

日 ①12/26、②1/9(各金)
各午後1:00～4:00
場 区役所会議室
↑ 市内在住・在勤・在学
席 各16人(先着順) ▲ウェブサイト
※1人20分以内
受 ①12/19、②1/2(各金)
各午前8:00～
市ウェブサイトまたは☎で申し込み
申込・問合 名古屋おしえてダイヤル
(☎953-7584)






みずほくらしの情報

令和8年成人の日記念行事のご案内

区役所地域力推進課 ☎ 852-9307 FAX 852-9306

☑ 陽明学区: 1/11(日)、その他の学区: 1/12(祝・月)
⬆ 20歳を迎える方(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方)
▶ 各小学校単位で開催します。
12月中旬に案内状を送付します。
お住いの学区以外へ参加希望の方、欠席される方、案内状が届かない方は、12/25(木)までに必ず本人が登録フォームでご連絡ください。案内状がなくても出席できます。詳細は区ウェブサイトをご覧ください。

 ウェブサイト▲



20歳を迎える方へ、瑞穂区を本拠地とする名古屋グランパス(サッカーJ1リーグ)の**稲垣 祥**選手とHC名古屋(ハンドボールリーグH)の**佐藤 那有**選手から直筆メッセージ&ビデオメッセージをいただきました。区ウェブサイトに掲載していますのでぜひご覧ください。


稲垣選手▶

◀佐藤選手

第65回瑞穂区卓球大会

区役所地域力推進課 ☎ 852-9308 FAX 852-9306


☑ 2/23(祝・月)午前9:20～
場 パロマ瑞穂アリーナ(田辺通3-4)
⬆ 区内在住・在勤・在学または区内の公共体育施設を練習拠点としている18歳以上(高校生を除く)
※ダブルスはペアのうち1名が参加資格を満たせば出場可。
ただし、18歳以上(高校生を除く)であること。
●部門:シングルス(男子・女子)
一般(60歳未満)の部、
マスターズ(60歳以上)の部
ダブルス(男子・女子)
年齢制限なし
※シングルスとダブルスの両部門に出場可
※ダブルスで男女ペアの場合は、男子の部に出場可
●試合方式:トーナメント戦
受 1/16(金)までに窓口またはウェブフォームで申し込み

 ウェブフォーム▲

パロマ瑞穂スポーツパーク

☎・FAX 各記事を参照 

▼テニスで遊ぼう
☑ 2/7(土)午後1:00～2:30
場 パロマ瑞穂テニスコート(田辺通3-4)
⬆ 4歳～小学3年生
席 30人 ¥1,000円
▶ ソフトテニスに興味がある子、大歓迎! ボールを打って楽しもう♪
受 ウェブサイトまたは往復はがき(往信裏面にイベント名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、性別、返信宛名面に〒住所、氏名を記載)で、1/11(日)必着で申し込み。定員を超えた場合は抽選。
1/17(土)以降、結果をウェブサイトで公開します。
申込・問合せ パロマ瑞穂アリーナ(田辺通3-4) ☎836-8228・FAX836-8221)



名古屋市体育館

☎872-6655 FAX872-6657 住所:熱田区六野2-5-3 

講習名	開催日時(回数)	対象	定員	費用
プロジェクションワークアウト	日・月 午前10:00～午後6:00 火～金 午前10:00～午後9:00 (1回1時間)	中学生を除く 15歳以上	各1回 4人	各1回 700円
ラウンドフィットネス	火～金 午前10:00～午後9:00 (1回1時間)		各1回 8人	各1回 300円
ノルディックウォーキング体験会	12/17・1/7(各水) 午前10:00～11:15		各1回 10人	各1回 300円

受 窓口または☎で申し込み。空きがあれば当日申し込み可。

子育てサロン「さくらひろば」

区役所民生子ども課 ☎ 852-9392 FAX 852-9375

☑ 1/16(金)午前10:00～11:30 場 区役所さくらルーム(2階)
⬆ 幼稚園や保育園に在園していない3歳未満の子と保護者
席 20組 ▶ お子さんと楽しめる交流の場。育児相談もできます。
受 12/11(木)～1/4(日)に☎または電子申請(8面参照)で申し込み。
☎の場合は午前8:45～午後5:15(土・日曜日を除く)。
定員を超えた場合は抽選。

なごホーム(瑞穂児童館)


☎852-2229 FAX841-1348 住所:萩山町1-22 

▼じどうかんまつり「キッズボランティア」募集!
☑ 1/18(日)・25(日)、2/8(日)・14(土)午後2:00～3:30
⬆ 小学3年生～高校生 席 10人(先着順)
▶ 2/15(日)開催のじどうかんまつりに、スタッフとして参加しませんか♪
受 12/23(火)午後2:00～窓口、午後2:30～☎で申し込み

▼わらべうたであそぼう♪
☑ 1/8(木)
①午前10:00～10:40
②午前10:50～11:30
⬆ ①0歳児と保護者、②1歳児と保護者
席 各10組(先着順)
▶ 懐かしい歌あそびをしましょう♪
受 12/25(木)午前10:00～窓口、午前10:30～☎で申し込み

▼集まれ1歳児!
みんなの音楽ひろば♪
☑ 1/20(火)午前10:30～11:30
⬆ 1歳児と保護者
席 20組
▶ リトミックを取り入れた音楽あそびを親子で楽しもう♪
受 1/6(火)午前10:00～窓口、午前10:30～☎で申し込み

▼リズムであそぼう♪
☑ 1/23(金)①午前10:00～10:45、②午前11:00～11:45
⬆ ①歩き出す前の0・1歳児と保護者
②歩き出している(つたい歩きを含む)0・1歳児と保護者
席 各15組(先着順)
▶ みんなでリズム遊びをしましょう♪
受 1/9(金)午前10:00～窓口、午前10:30～☎で申し込み



瑞穂図書館


☎853-0450 FAX853-0451 住所:豊岡通3-29

12/29(月)～1/8(木)は、年末年始と図書館オンラインシステム更新のため休館します。

▼みんなのおはなし会
☑ 12/13・27、1/10(各土)
各午前11:00～11:30
⬆ 幼児・小学生
▼ちいさいひとむけおはなし会
☑ 12/11・25(各木)
各午前11:00～11:20
⬆ 乳幼児～

▼英語でおはなし会
☑ 12/17(水)午前11:00～11:30
⬆ 乳幼児～
A B C
▼聞いて楽しむ世界のおはなし
☑ 12/20(土)午前11:00～11:30
⬆ 5歳～

▼音でつづるクリスマス～おはなしとハンドベルのつどい～
☑ 12/20(土)午後2:00～3:00
⬆ 幼児・小学生 席 40人(先着順)
●出演:名古屋葵大学ハンドベルクランツ&絵本おはなし会のみなさん
受 12/13(土)午前9:30～窓口、☎で申し込み



瑞穂生涯学習センター

☎871-2255 FAX871-2256 住所:惣作町2-27-3 

休館日のお知らせ 12/9(火)、12/29(月)～1/3(土)

講座名	開催日時	対象	定員	費用
①みんなで楽しもう! モルック体験	1/31(土) 午後1:30～3:30	中学生を除く 15歳以上	16人	各 500円
②ボッチャ教室	2/5(木) 午後2:00～4:00		18人	

受 電子申請(8面参照)または往復はがき(往信裏面に講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、返信宛名面に〒住所、氏名を記載)にて、①は1/10(土)、②は1/5(月)必着で申し込み。
定員を超えた場合は抽選。

▼レンタルボードゲームカフェ【子ども青少年局青少年家庭課共催】
☑ 12/13(土)午前9:00～正午
⬆ 主に小中学生(どなたでも参加可)
▶ 一人で参加しても大丈夫。ボードゲームと一緒に盛り上がりましょう♪

瑞穂保健センターだより

瑞穂保健センター 〒467-0027 田辺通 3-45-2
☎(代)837-3241 FAX837-3291

- 子育て総合相談窓口 ☎837-3285
- 瑞穂区休日急病診療所(内科・小児科) ☎832-8001
- 名古屋南歯科保健医療センター(歯科) ☎611-8044
- 救急医療情報センター(救急医療) ☎263-1133
- 救急安心センターなごや ☎#7119



子どもと親

▼乳幼児健康診査

区分	診査日	対象児の生年月日	受付時間
3か月児	12/17(水)	R 7.8.14～8.28	第2子以降:午前8:50～9:05
	1/7(水)	R 7.8.29～9.12	第1子 :午前9:05～9:20
1歳6か月児	12/11(木)	R 6.4.27～5.12	第2子以降:午後1:00～1:20
	12/25(木)	R 6.5.13～5.28	第1子 :午後1:20～2:00
3歳児	12/23(火)	R 4.11.2～11.20	

- ★対象者へ個別に通知。通知が届かない方も該当日時にお越しください。
 - ★1歳6か月児および3歳児の希望者にフッ化物塗布(¥720円)を実施。現金の場合は、おつりのないようお願いします。キャッシュレスも利用可能です。生活保護世帯(要証明)は免除あり。
 - ★3か月児および1歳6か月児はタオルをお持ちください。身長などを測る時にお子さんの下に敷きます。
 - ★年間の日程についてはウェブサイトで公開しています。
- ☎ 保健感染症担当(☎837-3267)



▼むし歯予防教室

- ☎ 12/16(火)午後1:10～2:00(受付時間)
12/25(木)午前9:10～10:00(受付時間)
- ☎ おおむね0歳児～未就学児と保護者 席 各20組程度
 - ☎ 歯科健診、歯みがき・栄養相談、フッ化物塗布(¥720円)、保護者の歯科健診(1歳児の保護者の希望者)
 - 持ち物/歯ブラシ、タオル、母子健康手帳
- ☎ 前日までに☎またはウェブフォームで申し込み
☎ 申込・☎ 保健感染症担当(☎837-3267)



フッ化物塗布をご希望の方で、現金の場合は、おつりのないようお願いします。キャッシュレスも利用可能です。生活保護世帯(要証明)は免除あり。

▼はじめての歯みがき教室

- ☎ 12/22(月)午前10:00～11:30
- ☎ 初参加の10～12か月程度の乳児と保護者 席 8組程度
 - ☎ 個別説明、むし歯予防の話、お悩み相談(歯、栄養)など
 - 持ち物/歯ブラシ、タオル、母子健康手帳
- ☎ 前日までに☎で申し込み
☎ 申込・☎ 保健感染症担当(☎837-3267)



▼母乳相談

- ☎ 12/15(月)午後1:05～3:00(受付時間)
- ☎ 卒乳希望の方、母乳でお困りの方 席 6人程度
 - ☎ 個別相談(1人15分程度) ●持ち物/タオル2枚、母子健康手帳
- ☎ 前日までに☎またはウェブフォームで申し込み ※☎は当日も可
☎ 申込・☎ 子育て総合相談窓口(☎837-3285)



▼0歳児の「食べる」「話す」準備講座(オンライン)

- ☎ 1/6(火)午前11:00～11:45
- ☎ 4～8か月程度の乳児とその保護者
 - ☎ お口の成長や離乳食の食べさせ方の話、触れ合い遊びなど
- ☎ 12/26(金)までにウェブフォームで申し込み
☎ 保健感染症担当(☎837-3267)



▼離乳食講習会～マンマコース～

- ☎ 1/9(金)午前10:30～11:10
- ☎ 3か月児健診を受診された児と保護者 席 8組(先着順)
 - ☎ 離乳食初期を中心とした食事の話、初期の離乳食の試食(保護者が試食)
- ☎ 12/22(月)午前9:00～☎で申し込み
☎ 申込・☎ 保健感染症担当(☎837-3267)



▼パパママクッキング

- ☎ 3/11(水)午前10:00～11:30
- ☎ 妊婦とそのパートナー
 - 席 4組(先着順) ☎ 妊娠中の食事の話、調理実習、試食
- ☎ 1/8(木)午前9:00～☎で申し込み
●持ち物/エプロン、手ふきタオル、マスク、三角巾(バンダナ)
☎ 申込・☎ 保健感染症担当(☎837-3267)



▼パパママ教室2日間コース

- ☎ ①1/8(木)②1/30(金)各午後1:00～3:30
- ☎ 区内在住のはじめての出産を控えた妊婦とそのパートナー
 - 席 12組程度 ☎ ①妊娠中の過ごし方②産後の生活と沐浴体験
 - 持ち物/母子健康手帳 ☎ ウェブフォームで申し込み
- ☎ 子育て総合相談窓口(☎837-3285)



▼楽しい親子関係づくりのおはなし

- ☎ 1/14(水)午前10:00～11:30
- ☎ 1歳から未就学児の保護者 席 10人(先着順)
 - ☎ 公認心理師による子どもへの関わり方・自己肯定感を高める方法を学ぶ講座
 - 持ち物/母子健康手帳
- ☎ 12/15(月)午前9:00～ウェブフォームで申し込み
☎ 子育て総合相談窓口(☎837-3285)



▼産後ボディメンテ教室

- ☎ 1/20(火)午前10:00～11:30
- ☎ 1歳未満の児を子育て中のお母さん ※児同伴可 ※今年度初参加の方
 - 席 10人(先着順)
 - ☎ 産後の脳トレ、バランスボールを使ったエクササイズなど ※バランスボールは無料貸し出し
- ☎ 12/11(木)午前9:00～ウェブフォームで申し込み
☎ 精神保健・健康づくり担当(☎837-3264)



▼子育て総合相談窓口

- ☎ 毎週月曜～金曜 午前8:45～午後5:15
(面接相談は午前9:00～午後4:30まで)
- ☎ 子育ての悩みなどについて保健師などが電話や面接で相談に応じます。
- ☎ 子育て総合相談窓口(☎837-3285)

一般の方

▼こころの健康相談日

- ☎ 毎週水曜日午後3:45～5:15
- ☎ 心の健康に関する相談 ☎ 前日までに☎で申し込み ※秘密厳守 ※第4水曜日は「うつ病家族相談日」
- ☎ 申込・☎ 精神保健・健康づくり担当(☎837-3267)



▼乳がん検診

- ☎ 3/6(金)午前(指定の時間) ☎ 瑞穂区役所講堂(2階)
- ☎ 40歳以上の女性
 - 席 40人(先着順)
 - ¥500円 ☎ ※料金免除制度対象者は、お問い合わせください。
 - ☎ 問診、マンモグラフィ(乳房X線検査)
- ☎ 1/6(火)午前9:00～☎またはウェブサイトで申し込み
※ペースメーカー使用の方、過去に豊胸手術の経験がある方、妊娠中の方、授乳中の方は受診できません。
- ☎ 申込・☎ 集団健診予約受付センター(☎211-8655)



▼性感染症検査

- ☎ 1/8(木)午前9:15～10:15(受付時間)
- ☎ 感染の心配な方
 - ☎ H I V・梅毒・性器クラミジア感染症の検査
 - ※匿名・無料・予約不要(先着順)
 - ※結果は1週間後再来所のうえ手渡し(郵送不可)
 - ※当日は、1時間以上排尿を控えてご来所ください。
 - ※受検者の数が多い場合は検査をお断りすることがあります。
- ☎ 保健感染症担当(☎837-3264)



▼自分も元気！みんなも元気！体操教室

- ☎ 1/16(金)午後1:30～3:30
- ☎ 区内在住の40歳以上で健康ささえ隊に興味のある方
 - 席 25人(先着順)
 - ☎ みずほ体操、効果的なストレッチなど。講師は健康運動指導士の三輪哲子さん。
 - 持ち物/動きやすい服装、水分補給ができる物
- ☎ 12/11(木)午前9:00～☎で申し込み
☎ 申込・☎ 保健看護担当(☎837-3271)



▼ネット世代の若者の特徴と関わり方

～今どきの若者たちの考え方や行動を読み解こう～

- ☎ 1/29(木)午前10:00～正午
- 場 天白文化小劇場(天白区原1-301)
 - ☎ 市内在住・在勤・在学の方
 - 席 300人(先着順)
 - ☎ 若者の特徴や考え方の傾向、メンタルヘルスに課題を抱える若者への対応について理解を深める講演会。講師は、臨床心理士の西川絹恵さん。
- ☎ 12/11(木)午前9:00～☎またはウェブフォームで申し込み
☎ 申込・☎ 精神保健・健康づくり担当(☎837-3264)

