



広報なごや瑞穂区版

広報

みずほっぺ

2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/>

イクラ

スポーツフェスタ

みずほさくらWeeks

参加  
無料

スポーツ教室 参加者募集

日時 3/20(祝・金) 午前10:00～午後1:00

場所 パロマ瑞穂アリーナ(田辺通3-4)

第1部 Aコース  
ピククルボール

時間 午前10:05～11:05

定員 24人

対象 市内在住の  
小学生以上



第1部 Bコース  
ファミリーふれあい  
ランニング

時間 午前10:05～11:05

定員 30組(60人) ※2名1組で申し込み

対象 区内在住の小学1～3年生と保護者



第2部 Cコース  
セパタクロ&ハンドボール

時間 午前11:30～午後0:50

定員 24人

対象 市内在住の小・中学生



申込 ①はがきまたはFAX

- ・希望のコース番号(A・B・C)
- ・応募者全員の氏名(ふりがな)、学年
- ・代表者(保護者)の住所、氏名、電話番号

- を記入の上、下記申し込み先へ
- 第1部(AとB)は第2希望まで申し込みできます。
- 第1部、第2部を同時に申し込みできます。第1部のみ、第2部のみの申し込みもできます。
- 室内用シューズをご持参ください。 ●小学生以下の方は、必ず保護者同伴でご来場ください。

②ウェブフォーム



申込期限 2/27(金)必着 定員を超えた場合は抽選。3/6(金)までに参加いただける方に通知します。

申込・問合せ 区役所地域力推進課 〒467-8531(住所不要) ☎ 852-9303 FAX 852-9306

みんなでウォールアートを完成しよう!

瑞穂公園パークインフォメーション  
開設記念イベント

4/1に瑞穂公園のにぎわいの丘3階にパークインフォメーションがOPEN!!

木片に色を塗ってパークインフォメーションの壁に貼り付け、みんなで巨大なLOOPのロゴを完成させよう!!

日時 4/4(土)

- ①午前9:30～ ②午前10:00～ ③午前10:30～
- ④午前11:00～ ⑤午前11:30～ ⑥正午～
- ⑦午後0:30～(各90分)

場所 瑞穂公園パークインフォメーション(山下通5-1)  
(パロマ瑞穂スタジアム併設の「LOOPStation内」)

対象 区内在住の小学1年生、中学1年生(令和8年4月時点)

定員 各20人(先着順)

申込 3/1(日) 午前9:00～  
ホームページから申し込み

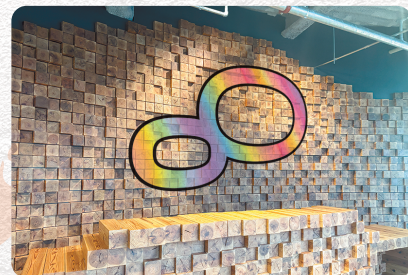
問合せ 瑞穂公園管理事務所

☎ 836-8200 FAX 836-8206



申込ページ

LOOP station



引っ越しのごみ出しは  
計画的に!

3月は引越しシーズンで、ごみの量が多くなります。ごみの出し方や収集日を確認して、計画的にごみ出しをしましょう。

問合せ 瑞穂環境事業所

☎ 882-5300

FAX 882-5305



粗大ごみ(30cm角を超える大型ごみ)の収集 有料

事前に粗大ごみ受付センターに申し込んでください

電話で申し込み  
(土・日曜を除く午前9:00～午後5:00)

インターネットで  
申し込み

◆県内の固定電話から  
☎0120-758-530(フリーダイヤル)

◆携帯電話・県外から  
☎052-950-2581(通話料有料)



自己搬入制度

環境事業所で申請の上、ご自身で処理施設までごみの持ち込みができます。搬入時間や搬入可能なごみなどについては、事前に環境事業所にお問い合わせください。

有料

10kgあたり200円





略記の 説明	日 時 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。



## 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

- 回 3/12(木)午前10:00～11:30 場 瑞穂区役所講堂(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 2/12(木)～2/28(土)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・祝日を除く  
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



### ▼令和8年度児童館クラブ受講者募集

クラブ名	曜 日・時 間	対 象	定 員	費 用
バンビ (親子クラブ)	第4木曜 午前10:30～正午	R6.4.2～R7.4.1 生まれの幼児と保護者	15組	1,500円
ぞうさん (親子クラブ)	第2火曜 午前10:30～正午	R5.4.2～R6.9.30 生まれの幼児と保護者	15組	1,500円
造形クラブ A※	第1・3土曜 午前10:30～正午	年長児・小学1年生	12人	3,000円
造形クラブ B※	第1・3土曜 午後2:00～4:00	小学2・3年生	16人	3,000円
子ども卓球 クラブ※	第2・4土曜 午後2:00～4:00	小学3～6年生	16人	無料
将棋クラブ	第2・4土曜 午前10:00～正午	小学生～高校生	25人	300円
母親卓球 クラブ	第2・3木曜 午前10:00～正午	他の卓球クラブに所属せず、 児童館の行事にボランティア として参加できる母親	30人	無料

※造形クラブA・B、子ども卓球クラブは10月中旬までの実施です。  
※対象の学年は、令和8年4月からの学年です。  
※定例日以外に実施する場合があります。

- 受 往復はがき(往信裏面に希望クラブ名、〒住所、受講者の氏名(ふりがな)、  
電話番号、性別、小学生以上は4月からの新学年、幼児は生年月日、返信宛  
名面に〒住所、受講者の氏名を記載)で2/12(木)～2/19(木)に申し込み。  
定員を超えた場合は抽選。1人1クラブ、1人1通(多胎児はきょうだいで  
1通)のみ申し込み可。結果は2/27(金)ごろに通知。

### ▼【名古屋葵大学交流事業】うごくおもちゃづくり



- 回 3/8(日)午後1:30～3:00  
↑ 年少児～小学生 ※幼児は保護者同伴 席 20人(先着順)  
▶ 風、ゴムなどで動くおもちゃを作って遊びましょう♪  
受 2/22(日)午前10:00～窓口、午前10:30～☎で申し込み

### ▼おでかけわんぱーく

- 回 3/10(火)午前10:30～11:30 ※雨天中止  
場 佐渡公園(佐渡町5-7-4)  
↑ 未就園児と保護者 席 15組程度(当日先着順)  
▶ 児童館がお出かけします!フラフープやシャボン玉などで遊ぼう♪



## 瑞穂図書館

☎853-0450 FAX853-0451 住所:豊岡通3-29

### ▼英語でおはなし会

- 回 2/18(水)午前11:00～11:30  
↑ 乳幼児～

### ▼聞いて楽しむ世界のおはなし

- 回 2/21(土)午前11:00～11:30  
↑ 5歳～

### ▼瑞穂図書館こどもまつり

- 回 3/7(土)午前11:00～午後4:00  
▶ おはなし会や工作教室などを行います!  
【工作教室のみ申し込みが必要】  
↑ 幼児・小学生と保護者 席 30人(先着順)  
受 2/21(土)午前9:30～窓口、☎で申し込み



### ▼健康講座「歩く力と食べる力を守ろう」

- 回 2/27(金)午後1:30～3:00 席 35人(先着順)  
▶ 理学療法士による「歩く」力を保つための講座・言語聴覚士による「食  
べる」力を保つための講座  
受 2/13(金)午前9:30～窓口、☎、ウェブサイトで申し込み  
●主催:名古屋市立大学医学部附属リハビリテーション病院



## 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 2/23(祝・月)、3/10(火)

### ▼みずほこどもまつり2026

- 回 3/1(日)午前9:45～午後3:30  
▶ 子どもたちが楽しく遊べるイベントがいっぱい!  
大人気の「旅するボードゲームカフェ」も開催します♪

### ▼はじめてのプログラミング～ドローンを操縦してみよう～

- 回 3/22(日)午前10:00～正午  
↑ 小学4年生～中学生 席 10人 ￥ 650円  
▶ いろいろな種類の小型ドローンを操縦してみませんか?  
受 電子申請(8面参照)または往復はがき(往信裏面に〒住所、氏名(ふりが  
な)、電話番号、学年、返信宛名面に〒住所、氏名を記載)で、2/22(日)  
必着で申し込み。定員を超えた場合は抽選。



## 瑞穂区社会福祉協議会

☎841-4063 FAX841-4080 住所:佐渡町3-18



### ▼高齢者はつらつ長寿推進事業(愛称:コスモス)参加者募集

回 4月～9月(各会場週1回開催予定)

開催曜日	開 催 時 間・場 所	
	午前10:00～正午	午後1:30～3:30
毎週月曜	陽明コミュニティセンター	瑞穂区在宅サービスセンター
毎週火曜	弥富コミュニティセンター	井戸田コミュニティセンター
毎週水曜	仁所公民館	瑞穂区在宅サービスセンター
毎週木曜	穂波コミュニティセンター	堀田コミュニティセンター

- ↑ 市内在住の65歳以上で会場まで一人で来られる方 席 各会場20人程度  
▶ 健康づくり体操・創作活動・レクリエーションなどの様々なプログラム  
を通して、介護予防について学び、仲間づくりをすすめます。  
受 2/12(木)～2/27(金)に窓口、☎または郵送(希望会場、〒住所、氏名(ふ  
りがな)、電話番号、生年月日、性別を記載)で申し込み。  
定員を超えた場合は抽選。申し込みは市内全会場を含め1人1会場のみ。



## 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。

### ▼認知症予防教室「きらきら」

- 回 4月～9月 火・水・木曜日のいずれか週1回 午前10:00～正午  
↑ 市内在住の65歳以上 席 各曜日12人  
▶ 手工芸や音楽、体操などで認知症を予防します  
受 2/12(木)～2/28(土)に窓口または☎で申し込み。  
定員を超えた場合は抽選。材料費などは実費負担の場合あり。



### ▼認知症予防リーダー養成講座

- 回 4/9・16・23・30、5/7(各木)【全5回】  
各午後1:30～3:30 ※4/30のみ午前10:00～正午  
↑ 市内在住60歳以上 席 5人  
▶ 認知症予防のための知識や技術を地域に広めるリーダーの養成講座  
受 2/12(木)～2/28(土)に窓口または☎で申し込み。  
定員を超えた場合は抽選。



## 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



### ▼もの忘れ相談医による専門相談

- 回 (東部)①3/12(木)、(西部)②2/25(水)各午後1:30～3:00  
↑ もの忘れが気になる方やその家族  
受 ①3/9(月)、②2/19(木)までに☎で申し込み



### ▼認知症家族教室

- 回 (東部)2/13(金)午前10:00～正午  
(西部)2/17(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

### ▼家族サロン

- 回 (西部)2/26(木)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

- 回 (東部)①2/24(火)、(西部)②3/18(水)各午後1:30～4:30  
↑ 高齢者 席 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 ①2/18(水)、②3/13(金)までに☎で申し込み






# みずほくらしの情報



## 地域包括ケアシステムを知っていますか？

区役所福祉課 ☎ 852-9366 FAX 851-1350

**地域包括ケアシステム**とは、高齢者ができる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、医療・介護・福祉が連携して必要とされるサービスを、切れ目なく提供していく仕組みです。



区ウェブサイト▲


### 高齢者のなんでも相談窓口

健康・福祉・介護などの総合的な相談や、高齢者虐待・消費者被害の相談、認知症に関する相談など、高齢者に関する相談に幅広く対応します。

陽明・汐路・豊岡 中根・弥富学区に お住まいの方	東部いきいき支援センター	☎858-4008 FAX842-8122
	東部いきいき支援センター 分室	☎851-0400 FAX851-0410
井戸田・高田・穂波 堀田・瑞穂・御劔学区に お住まいの方	西部いきいき支援センター	☎872-1705 FAX872-1707

### 認知症の人にやさしい店

従業員に、認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守る「**認知症サポーター**」がいるお店です。



店舗ステッカー▶ 店舗一覧▲

### 認知症の人を介護する家族支援事業

認知症家族教室、家族サロン、もの忘れ相談医による専門相談など、認知症の人やその家族を支援する事業を行っています。  
詳しくは、各いきいき支援センターにお問い合わせください。



### 公園などの管理にご協力ください

瑞穂土木事務所 ☎ 831-6161 FAX 831-8710

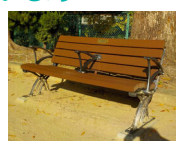
#### ▼公園愛護会・街路樹愛護会を募集しています

愛護会は、公園や街路樹・街園をきれいに保ち、公園などを大切にすることを地域に広めるために、地域の皆さまが設立するボランティア団体です。  
愛護会が設置されていない公園・街路樹では、新規団体を募集しています。  
詳しくはお問い合わせください。

- 設立の要件：5人以上の周辺住民で組織されていること  
月1回以上の清掃・除草活動ができること

#### ▼まごころ遊具・なごやかベンチへの寄附を募集しています

公園を魅力的にしていけるため、皆さまから寄附をいただき、公園に新しい遊具やベンチを設置します。  
新しい遊具やベンチには寄附者のメッセージを取り付け、想いを伝えます。







### 消防団を知ろう～自分の街は、自分で守る！～

瑞穂消防署 ☎ 852-0119 FAX 852-6223

- 日頃は、**災害に備え、地域防災力を向上**させる活動をしています。
  - ・消防訓練の実施
  - ・地域住民への防災訓練指導や応急手当指導
  - ・火災予防広報活動 など
- いざ災害が発生した際は、**地域防災の要となり、人と街を守る活動**を行います。
  - ・震災時や風水害時、火災時における警戒活動
  - ・火災時の消防職員と連携した放水活動 など



「自分の街を守りたい」と興味を持った方は、消防署までご連絡ください！



### 各種相談

☎・FAX 各記事を参照

#### ▼内職相談


☎ 2/13・20・27、3/6(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

☎ 2/27(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

☎ ①2/27、②3/13(各金)  
各午後1:00～4:00  
場 区役所会議室(5階)  
市内在住・在勤・在学  
席 各16人(先着順)  
※1人20分以内 ▲ウェブサイト  
☎ ①2/20、②3/6(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)





### 令和8年度 個人市民税・県民税申告会場

金山市税事務所市民税課 ☎ 324-9828 FAX 324-9825

☎ 2/6(金)～3/16(月) ※土・日・祝日を除く  
午前8:45～正午、午後1:00～5:15  
場 金山市税事務所1階(中区正木3-5-33)、区役所さくらルーム(2階)  
※郵送による提出にご協力ください。電子申告も利用できます。



### 令和7年分 確定申告会場

昭和税務署 ☎ 881-8171


☎ 2/16(月)～3/16(月)午前9:15～午後5:00  
※土・日・祝日を除く。ただし、3/1(日)は開設。  
場 電気文化会館5階(中区栄2-2-5)  
※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

- 会場では、基本的にご自身のスマートフォンで申告していただきます。
- 会場への入場には、「**入場整理券**」が必要です。

【入場整理券について】

- ①LINEアプリを使ったオンラインによる事前発行
- ②当日配布

配布状況は国税庁のウェブサイトから確認できます。  
入場整理券の配付が終了した時点で受付終了になります。



国税庁LINE公式アカウント▲



### 大規模小売店舗立地法に基づく新設の届出書の縦覧

経済局地域商業課 ☎ 972-2433 FAX 972-4138

- 店舗名:ユニバース名古屋(二野町908番2 ほか3筆)
- 縦覧場所:区役所1階 情報コーナー
- 期間:4/9(木)まで(午前8:45～午後5:00) ※土・日・祝日を除く



### パロマ瑞穂スポーツパーク

☎・FAX 各記事を参照




#### ▼MIZUHO キッズ「苦手克服」

☎ 3/15・22(各日)①午前9:30～10:30、②午前10:45～11:45  
場 瑞穂公園宿泊研修棟1階 MIZUHOスタジオ(萩山町3-68-1)  
①年中児・年長児、②小学生 席 各8人 料 各4,000円  
鉄棒の「逆上がり」にチャレンジ！鉄棒への苦手意識を和らげながら、  
楽しく逆上がり成功につながる動きや感覚づくりをしましょう。  
☎ 2/15(日)～3/8(日)にウェブサイトで申し込み。  
定員を超えた場合は抽選。  
問合 瑞穂公園宿泊研修棟(☎836-8210・FAX836-8211)

#### ▼預かり教室

☎ 3/30(月)午前9:00～午後3:00  
場 瑞穂公園宿泊研修棟3階 ミーティングルーム(萩山町3-68-1)  
年長児(卒園生) 席 15人 料 5,500円  
時間割に合わせて運動や学習をして、楽しく小学校体験をしてみよう！  
☎ 2/15(日)～3/10(火)にウェブサイトで申し込み。  
定員を超えた場合は抽選。  
問合 瑞穂公園宿泊研修棟(☎836-8210・FAX836-8211)






### 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
フルディック ウォーキング体験会	2/18・25、3/4(各水) 午前10:00～11:15		各1回 10人	各1回 300円

☎ 窓口または☎で申し込み。空きがあれば当日申し込みも可。




### 名古屋市東山荘

☎・FAX 共通 831-2672 住所:初日町2-3



#### ▼市民茶会3月(弥生茶会)

☎ 3/19(木)午前10:30～午後3:00  
(室内見学のみの場合は午後1:00～3:00)  
席 50人(先着順) 料 700円(区民や当日和服参加などの場合は600円)  
気軽に参加できる茶会。庭園散策、通常は見学できない室内の見学。  
☎ 2/13(金)午前9:00～東山荘や市文化小劇場などの窓口で販売





# 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	2/18(水)	R 7.10.13～10.27	第2子以降:午前8:50～9:05
	3/4(水)	R 7.10.28～11.11	第1子 :午前9:05～9:20
1 歳 6 か月児	2/12(木)	R 6.6.29～7.17	第2子以降:午後1:00～1:20 第1子 :午後1:20～2:00
	2/26(木)	R 6.7.18～8.1	
3 歳児	2/24(火)	R 5.1.29～2.10	
	3/10(火)	R 5.2.11～2.28	

- ★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)を実施します。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。

問合せ 保健感染症担当(☎837-3267)



### ▼むし歯予防教室

回 2/17(火)午後1:10～2:00(受付時間)  
2/26(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

受 前日までに☎またはウェブフォームで申し込み

申込・問合せ 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

回 2/16(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

受 前日までに☎で申し込み

申込・問合せ 保健感染症担当(☎837-3267)



### ▼母乳相談

回 2/16(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

受 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・問合せ 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)

回 3/3(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

受 2/27(金)までにウェブフォームで申し込み

問合せ 保健感染症担当(☎837-3267)



### ▼離乳食講習会～マンマコース～

回 3/10(火)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)

受 2/24(火)午前9:00～☎で申し込み

申込・問合せ 保健感染症担当(☎837-3267)



### ▼離乳食講習会～モグモグコース～

回 ①2/25(水)②3/19(木)各午前10:15～11:15

↑ 8～9か月児と保護者

席 各8組(先着順)

▶ 離乳食の1日2回食から3回食への進め方の話と試食、お口の話

受 ①2/12(木)②3/2(月)各午前9:00～☎で申し込み

申込・問合せ 保健感染症担当(☎837-3267)



### ▼パパママ教室2日間コース

回 ①3/5(木)②3/17(火)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

受 ウェブフォームで申し込み

問合せ 子育て総合相談窓口(☎837-3285)



### ▼子育て総合相談窓口

回 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。

問合せ 子育て総合相談窓口(☎837-3285)

## 一般の方

### ▼こころの健康相談日

回 毎週水曜日午後3:45～5:15

▶ 心の健康に関する相談

受 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・問合せ 精神保健・健康づくり担当(☎837-3267)



### ▼性感染症検査

回 3/5(木)午前9:15～10:15(受付時間)

↑ 感染の心配な方

▶ HIV・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。

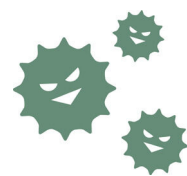
※受検者の数が多い場合は検査をお断りすることがあります。

問合せ 保健感染症担当(☎837-3264)

## ノロウイルス食中毒に注意しましょう！

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通じて発生しますが、冬場は特にノロウイルス食中毒が起こりやすい時期です。

感染してから24～48時間後におう吐や下痢などの症状がでます。しっかりと予防しましょう。



予 防 対 策	①しっかり手洗いをする		②食品は中心部まで十分に加熱する	
	③調理器具類を洗浄・消毒する		④体調不良時は調理を控える	

問合せ 食品衛生・動物愛護等担当(☎837-3253)

## 一緒にみずほ体操をしませんか！

### ▼健康ささえ隊による健康づくり会場

区内には、身近に運動できる場所として、13か所の健康づくり会場があります。

「みずほ体操」や健康的なストレッチなどを一緒にしませんか。

詳しくはお問い合わせください。



▲健康ささえ隊の活動の様子

### ▼みずほっぺキッズ☆体操

「みずほっぺキッズ☆体操」は、愛知みずほ短期大学と一緒に作成した子どもから大人まで楽しめる体操です。

市ウェブサイト『まるはっちゅ〜ぶ』で動画がご覧いただけます。

家族みんなで楽しみください。



動画はこちら



みずほっぺ

問合せ 保健看護担当(☎837-3271)

