広報なごや瑞穂区版 広報みずほっぺ 11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/

～つながる医療・介護・福祉の輪～ みずほフェスタ'26

期間 11/24(火)～27(金)

場所 瑞穂区役所 講堂(2階)など

詳しくはこちら

講演会　講堂

「庄野アナとおなかから声を出して元気になろう！」



日時 11/25(水)
午後1:30～3:00(受付 午後1:00～)

定員 150人(当日先着順)

講師 東海テレビアナウンサー 庄野俊哉さん

県民の日学校ホリデー企画 上映会　講堂

「忘れっぽいハムレット」



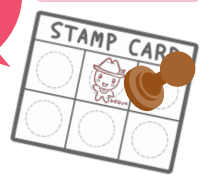
日時 11/27(金) 午前10:00～正午
(受付 午前9:30～)

定員 200人(当日先着順)

内容 軽度認知障害の祖父と異変に戸惑う孫娘が、互いに支え合いながらハムレット公演に挑む物語。観る人の心をほっと温かく前向きな気持ちにしてくれるドラマです。

元気のヒント、ここで発見！ スタンプラリー　講堂 さくらルーム

ブースをまわって、スタンプを集めよう！



日時 11/26(木) 午後1:00～4:00

内容 福祉用具体験、オーラルフレイル診断、フレイルチェック、在宅療養相談、いきいき相談室、カフェなど

毎日開催！　さくらルーム

開催時間は内容により異なります。ウェブサイトをご確認ください。

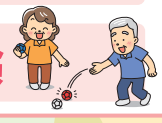
介護・障害福祉サービス事業所利用者による **作品展・写真展**



健康チェック・健康相談
血圧測定・骨のセルフチェックなど



ボッチャ体験



瑞穂薬剤師会 お薬相談
禁煙サポート薬剤師などによる相談もあります。



主催 みずほフェスタ'26実行委員会

共催 瑞穂区医師会、瑞穂区歯科医師会、瑞穂薬剤師会　協力 なごや福祉用具プラザ

来場者に記念品を進呈！(数に限りあり)

問合 区役所福祉課　☎ 852-9366　FAX 851-1350

12/3(木)～9(水)は障害者週間です

「障害者週間」は、障害のある方への理解を深め、誰もが安心して暮らせる共生社会の実現を目指すための週間です。
「障害者週間」をきっかけに、障害への理解を深めてみませんか。

外見からは分かりにくい障害や病気のある方などへの支援につながる ヘルプマーク・ヘルプカード　福祉課で配布しています

ヘルプマークやヘルプカードを持っている方が困っているところを見かけた場合は、声かけや必要な支援をお願いします。

ヘルプマーク

支援が必要なことを知らせるマーク



ヘルプカード　支援内容を伝えるカード



詳しくはこちら

使い方
①障害特性や希望する支援内容、緊急連絡先を書く
②財布や障害者手帳、バッグなどに入れて持ち歩く
③困ったときや災害時に見せて、必要な支援や配慮を伝える

問合 区役所福祉課　☎ 852-9367　FAX 851-1350

ご存知ですか？ 地域活動支援センター「つきみがおか」



「つきみがおか」は、住み慣れた地域の居場所として、障害のある方の交流や活動を支援する施設です。
障害福祉の相談窓口である障害者基幹相談支援センター内(北原町3-2　ジュネス瑞穂1階)にあります。
どなたでも参加できる催しを開催しています。
お気軽にご参加ください♪

つきみがおかカフェ
毎月第4金曜日
午後1:30～3:00
皆さんとお茶を飲みながら楽しくお話などをしています



ボッチャ練習会
毎月第1木曜日
午前10:30～11:30
障害のあるなしに関わらず楽しめるボッチャをしています



問合 区障害者基幹相談支援センター
☎ 680-7111　FAX 680-7626

11月は児童虐待防止推進月間です



気になったら、電話しよう

親子を救うプロがいます

児童相談所虐待対応ダイヤル

イチ ハヤ ク
189

通話無料
匿名可能
秘密厳守

※連絡内容をもとに支援の有無も含め判断します





子どもたちの幸せを願うメッセージで彩るメッセージツリーと伝統工芸「名古屋提灯」のオレンジリボンツリーを区役所に展示します。

問合 区役所民生子ども課　☎ 852-9392　FAX 852-9375

瑞穂図書館

☎853-0450 FAX853-0451 住所:豊岡通3-29

▼市立大学・瑞穂図書館連携「認知症カフェ」
日時 **11/14**(土)午後2:00～3:30
内容 市立大学の学生による認知症カフェ
(クイズ、介護予防体操など)

▼英語でおはなし会
日時 **11/18**(水)午前11:00～11:30
対象 乳幼児～

▼聞いて楽しむ世界のおはなし
日時 **11/21**(土)午前11:00～11:30
対象 ５歳～

▼かみしばいのおはなし会
日時 **12/5**(土)午前11:00～11:30
対象 幼児・小学生

▼冬のおたのしみ会
日時 **12/12**(土)午後1:30～2:30
対象 幼児・小学生と保護者
定員 40人(先着順)
内容 影絵人形劇「そんごくう」など
申込 11/28(土)午前9:30～窓口または☎で申し込み

自動車図書館

☎・FAX 共通 821-3364

▼巡回日程
日時 **11/27**(金)午前10:00～11:00
場所 総合リハビリテーションセンター福祉スポーツセンター玄関前
(弥富町字密柑山1-2)

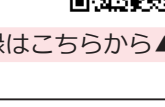
瑞穂生涯学習センター

☎871-2255 FAX871-2256 住所:惣作町2-27-3

▼「みずほこどもまつり2027」を盛り上げよう！
日時 **12/19**、**1/16・30**、**2/13**、**3/6**(いずれも土)各午前9:30～正午
3/7(日)午前9:30～正午、午後1:00～4:00
対象 小学３年生～中学生
定員 20人　**料金** 1,050円
内容 みんなで協力して、「みずほこどもまつり」で使う屋台を作ります
申込 電子申請(８面参照)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)、学年、電話番号、返信宛名面に〒住所、氏名を記載)で、11/18(水)必着で申し込み。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

▼認知症サポーター養成講座

日時 西部 **12/7**(月)午前10:00～11:30
場所 堀田小学校 特別活動室(新開町24-13)
定員 30人
内容 認知症の症状や対応方法を学ぶことで理解を深め、認知症の方などを地域で見守る「認知症サポーター」を養成する講座
申込 12/1(火)までに☎またはFAX(〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記載)で申し込み。定員を超えた場合は抽選。

▼もの忘れ相談医による専門相談
日時 東部 **12/10**(木) 西部 **11/25**(水)各午後1:30～3:00
対象 もの忘れが気になる方やその家族
申込 東部 12/7(月) 西部 11/19(木)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。

▼旅行セミナー「旅行から観光へ～新しい旅の形～」
日時 **11/24**(火)午後1:30～3:00
定員 30人(先着順)
申込 11/11(水)午前9:30～整理券配布

▼ジャズコンサート
日時 **11/28**(土)午後1:30～3:00
定員 45人(先着順)
申込 11/14(土)午前9:30～整理券配布


▼健康セミナー「口腔ケア」
日時 **11/26**(木)午前10:00～11:00
定員 30人(先着順)
申込 11/12(木)午前9:30～整理券配布

▼ポールウォーキング講習会(全３回)
日時 **11/26**(木)、**12/3**(木)・**10**(木)
各午後1:30～3:30
定員 15人(先着順)
申込 11/13(金)午前9:30～整理券配布

12/4(金)～10(木)は「第78回人権週間」です

名古屋法務局人権擁護部 ☎952-8111

セクハラ・パワハラなどのハラスメント、いじめ、虐待、インターネット上の誹謗(ひぼう)中傷、プライバシー侵害などの人権問題のほか、近隣関係・家族関係などの悩みごと・困りごとの相談を無料でお受けします。

秘密厳守

●みんなの人権110番　☎0570-003-110
●こどもの人権110番　☎0120-007-110
●LINE じんけん相談　検索ID:@linejinkensoudan

LINE登録はこちらから▲

各種相談

☎・FAX 各記事を参照

▼内職相談
日時 **11/13・20・27**、**12/4**(いずれも金)
各午前10:00～正午、各午後1:00～3:00
場所 区役所相談室(２階)
対象 市内在住
問合 区役所民生子ども課(☎852-9382・FAX852-9375)

▼行政相談
日時 **11/27**(金)午後2:00～3:30
場所 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
日時 ①**11/27**(金) ②**12/11**(金)
各午後1:00～4:00
場所 区役所会議室(５階)
対象 市内在住・在勤・在学
定員 各16人(先着順)
※１人20分以内
申込 ①11/20(金) ②12/4(金)
各午前8:00～市ウェブサイトまたは☎で申し込み
問合 **名古屋おしえてダイヤル**(☎**95**3-7584)

ウェブサイト▶

区まちづくり基金への寄附にご協力ください

区役所企画経理課 ☎852-9242 FAX 851-3317

区まちづくり基金は区民の皆さまや区にゆかりのある皆さまの想いを生かして、まちづくりを進めていくための基金です。詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

ウェブサイト▶

11月と12月はネズミ防除運動期間です

千種保健センター環境薬務課 ☎753-1973 FAX 751-3545

ネズミは何でもかじるため、人の衣食住に被害を与えます。また、病原菌や寄生虫を媒介して、人に病気を広げるおそれがあります。
ネズミの習性をよく知って、効果的な対策をしましょう。



●**餌となるものを放置しない**
食品類はふた付きの容器で保管する。
生ごみはふた付きのごみ容器に入れる。
●**通路をふさぐ**
排水口や通気口などは金網などで入り込めない構造にする。
配管のすき間、壁などにできた穴はふさぐ。
●**巣を作らせない**
巣の材料となる紙や布類などを整理する。
押し入れや床下、下水周辺、物置などを定期的に清掃する。

瑞穂環境事業所

☎882-5300 FAX882-5305 住所:二野町6-29

▼ご家庭で出るせん定枝・落葉・刈草を収集します(事前申込制)
●収集日:**11/29**(日)
●出し方:①せん定枝:２m以下に切り、ひもで束ねる(太さ10cmを超える場合は１m以下)
②刈草、落葉類:土を落とし、資源用指定袋に詰める
●申込期間:11/23(月・祝)までに市ウェブサイトまたは☎、FAXで申し込み

ウェブサイト▲

▼資源各戸収集モデル事業に関するアンケートを実施します
11月中旬から12月初旬に、資源各戸収集モデル地域にお住まいの方に、アンケートを配布します。対象の方は、ぜひご回答ください。
●回答期限:**12/18**(金)
●回答方法:郵送で返送またはアンケートに記載の二次元コードから回答
●問合先:環境局作業課(☎972-2394・FAX972-4133)

瑞穂土木事務所

☎831-6161 FAX831-8710 住所:田辺通3-45-2

▼落ち葉の清掃にご協力ください
公園の樹木や街路樹が色づく季節となりました。紅葉の季節が過ぎると、落ち葉の季節となります。
公園・街路樹の周辺の落ち葉清掃にご協力をお願いします。



瑞穂消防署

☎852-0119 FAX852-6223 住所:北原町3-17

▼11/9(月)～15(日)は秋の火災予防運動期間です「火の確認 いい日を支える いい習慣」
毎日の「火の確認」が、安心な暮らしにつながります。
火災から命を守るために、今できる備えをしましょう。



●こまめにコンセントを点検しましょう
電気火災が増えています。過剰なたこ足配線はやめましょう。
●住宅用火災警報器を確認しましょう
電池が切れていないか、故障していないなど作動チェックをしましょう。
●消火の備えをしましょう
万が一に備えて、消火器の設置場所と使い方を確認しておきましょう。

みずほくらしの情報

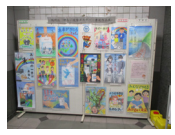
連絡先
●瑞穂環境事業所 ☎882-5300　●瑞穂消防署 ☎852-0119
●瑞穂土木事務所 ☎831-6161　●瑞穂警察署 ☎842-0110
●瑞穂区社会福祉協議会 ☎841-4063
●上下水道局南部営業センター ☎899-5155
●上下水道局「お客さま受付センター名水ダイヤル」☎884-5959

●料金の記載がないものは無料です。
●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。
●紙面の都合上、すべてのイベントを掲載できませんので、詳しくは各問合せ先にご確認ください。

瑞穂区明るい選挙ポスター・書道作品展

区選挙管理委員会　☎ 852-9222　FAX 852-9225

日時 **11/9**(月)～**20**(金)午前８:45～午後５:15(土・日曜日を除く)
※11/20(金)は午後５:00まで
場所 区役所１階北側エレベーターホール
内容 区内の小・中学生、高校生から応募があった作品のうち、入選作品を展示



愛のバザー

区役所地域力推進課　☎ 852-9308　FAX 852-9306

日時 **12/5**(土)午前10:00～正午　**場所** 瑞穂区役所 講堂(２階)
主催 瑞穂区女性団体協議会・区役所
※入場制限を行う場合があります



地域女性活動促進事業・男女平等参画講演会

区役所地域力推進課　☎ 852-9305　FAX 852-9306

▼「私」をあきらめない働き方
～小さなアクションからつながる、誰もが活躍できる社会づくり～

日時 **11/19**(木)午後１:30～３:00
場所 瑞穂区役所 講堂(２階)
内容 講師は株式会社丸天産業の土方 亜紀さん。
産休・育休を経験する中で感じた悩みや葛藤、そこから見つけた「私をあきらめない働き方」についてお話いただきます。誰もが活躍できる社会につながるヒントを見つけてみませんか。
主催 瑞穂区地域女性活動促進事業実行委員会・区役所
※来場者に粗品あり
※手話通訳・要約筆記を希望の場合のみ、11/12(木)までに申し込み

申込不要



第34回瑞穂区バドミントン大会

区役所地域力推進課　☎ 852-9308　FAX 852-9306

日時 **1/16**(土)午前９:20～
場所 パロマ瑞穂アリーナ(田辺通３-４)
対象 区内在住・在勤・在学の高校生以上のペア
※ペアのうち１人が区内在住・在勤・在学であれば出場可
定員 男子の部・女子の部　各32組
内容 試合方法はトーナメント方式。
１ゲーム15点で２ゲーム先取の３ゲームマッチ。
申込 12/4(金)までに窓口またはウェブフォームで申し込み。
定員を超えた場合は抽選。落選の方のみ結果を通知。　ウェブフォーム▲

名古屋市体育館

☎872-6655 FAX872-6657 住所:熱田区六野 2-5-3

教室名	開催日時(回数)	対象	定員	費用
親子であそぼう	1/15～3/5の各金曜日 午前10:00～11:30 (全８回)	親子(未就学児まで)	40組	3,120円
キッズダンスA	1/6～3/31の各水曜日 午後４:00～４:50 (全12回)	年中～年長	20人	7,800円
キッズダンスB	1/6～3/31の各水曜日 午後５:00～５:50 (全12回)	小１～小３	20人	7,800円
健康体操	1/5～3/30の各火曜日 午後１:45～２:45 (全12回)	中学生を除く 15歳以上	50人	4,680円

申込 12/1(火)までに窓口、電子申請(８面参照)または往復はがき(往信裏面に教室名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢(学年)、性別、返信宛名面に〒住所、氏名を記載)で申し込み。
定員を超えた場合は抽選。

名古屋市東山荘

☎・FAX 共通 831-2672 住所:初日町 2-3

▼市民茶会 ①12月(師走茶会) ②１月(初春茶会)
日時 ①**12/10**(木) ②**1/14**(木)各午前10:30～午後３:00
(室内見学のみの場合は午後１:00～３:00)
定員 各50人(先着順)
料金 各700円(区民や当日和服参加などの場合は600円)
内容 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。
申込 ①11/12(木) ②12/9(水)各午前９:00～東山荘や市文化小劇場などの窓口または電子チケット販売サービスteketでチケット購入

学童保育所(留守家庭児童健全育成事業)入所説明会

区役所民生子ども課　☎ 852-9393　FAX 852-9375

説明会に参加希望の方は、各施設へ事前にご連絡ください。
各施設の詳しい情報はウェブサイトをご確認ください。
ウェブサイト▶

対象学区	名称	電話	入所説明会
瑞穂・高田・豊岡	瑞穂学童	851-8173	12月開催。詳細はホームページに掲載。
	第二瑞穂学童		
豊岡・井戸田・菊住	あさがお学童	842-0807	12/12(土)午前11:30～
汐路	汐路学童	853-3045	11/15(日)午前10:00～
	第二汐路学童	750-8719	11/14(土)午前10:00～
陽明	陽明学童	861-0800	1/9(土)午後７:00～
弥富	弥富第一学童	880-6553	11/7(土)午前10:00～やとみ学童クラブで開催
	やとみ学童		
中根	東中根学童	831-0994	12/5(土)午前10:00～
	西中根学童	887-9354	12/6(日)午前10:00～
穂波・堀田・呼続	穂波子ども広場	821-5000	12/5(土)午前10:00～
御剱・高田	御剱どろんこ	872-6646	1/23(土)午後３:00～

第３回子育てサロン「さくらひろば」

区役所民生子ども課　☎ 852-9392　FAX 852-9375

日時 **12/18**(金)午前10:00～11:30
場所 瑞穂生涯学習センター(惣作町２-27-３)
対象 ２歳未満の子どもと保護者　**定員** 10組
内容 お子さんと楽しめる交流の場。育児相談もできます。
申込 11/11(水)～11/30(月)に☎または電子申請(８面参照)で申し込み。
☎の場合は午前９:00～午後５:15(土・日曜日・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

▼おでかけわんぱーく in 瑞穂生涯学習センター
日時 **11/15**(日)午前10:00～11:30(受付 午前９:50～)
場所 瑞穂生涯学習センター(惣作町２-27-３)
対象 未就園児と保護者、小学生　**定員** 30組(当日先着順)
内容 未就園児はミニ滑り台やトランポリン、小学生は卓球やボールで遊べるよ♪



▼赤ちゃんとママのための交流ひろば「ベイビーすまいる」
日時 **12/1**(火)午前10:30～11:30
対象 ０歳児と保護者　※きょうだいを連れての参加不可
定員 20組(先着順)
内容 ファーストクリスマスのお祝いをします！
申込 11/17(火)午前10:00～窓口、午前10:30～☎で申し込み

▼名古屋葵大学共催事業「第18回 みんなでメリー・クリスマス！」
日時 **12/6**(日)午前10:00～正午
対象 幼児と保護者、小学生～高校生
内容 名古屋葵大学の学生によるパフォーマンスとワークショップ

▼パパとあそぼう！
日時 **12/13**(日)午前10:30～11:30
対象 乳幼児(６カ月～)と男性の保護者
定員 16組(先着順)
内容 体を使ってダイナミックに遊びましょう！
申込 11/29(日)午前10:00～窓口、午前10:30～☎で申し込み



▼クリスマスだよ！全員集合☆
日時 **12/20**(日)午後２:00～３:30
対象 年少～小学生(未就学児は保護者同伴)
定員 50人(先着順)
内容 マジックやビンゴ大会で盛り上がろう！！
申込 12/5(土)午前10:00～窓口、午前10:30～☎で申し込み



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



乳幼児健康検査

区分	診査日	対象児の生年月日	受付時間
３か月児	11/18(水)	R８.７.14～７.28	第２子以降:午前８:50～９:05 第１子　:午前９:05～９:20
	12/２(水)	R８.７.29～８.13	
１歳６か月児	11/19(木)	R７.４.３～４.23	第２子以降:午後１:00～１:20 第１子　:午後１:20～２:00
	12/10(木)	R７.４.24～５.14	
３歳児	11/24(火)	R５.９.28～10.11	
	12/８(火)	R５.10.12～11.３	

★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(**料金** 500円)を実施します。現金の場合は、おつりのないようにお願いします。
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 保健感染症担当(☎ 837-3267)

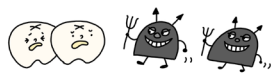
子どもと親

▼母乳相談 予約制
日時 **11/12**(木)午後１:05～３:00(受付時間)
対象 卒乳希望の方、母乳でお困りの方　**定員** ６人程度
内容 個別相談(１人15分程度)
持物 タオル２枚、母子健康手帳
申込 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
問合 子育て総合相談窓口(☎ 837-3285)

▼離乳食講習会 ～モグモグコース～ 予約制
日時 **11/25**(水)午前10:15～11:15
対象 ８～９か月児と保護者　**定員** ８組程度
内容 離乳食の１日２回食から３回食への進め方とお口の話、試食
申込 ☎またはウェブフォームで申し込み
問合 保健感染症担当(☎ 837-3267)

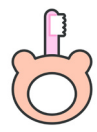


▼むし歯予防教室 予約制
日時 ①**11/17**(火)午後１:10～２:00(受付時間)
②**11/26**(木)午前９:10～10:00(受付時間)
対象 ０歳～未就学児と保護者
定員 各20組程度
内容 歯科健診、歯みがき・栄養相談、フッ化物塗布(**料金** 500円)、保護者の歯科健診(１歳児の保護者の希望者)
持物 歯ブラシ、タオル、母子健康手帳
申込 前日までに☎またはウェブフォームで申し込み
問合 保健感染症担当(☎ 837-3267)



希望者にフッ化物塗布(**料金** 500円)を実施します。現金の場合は、おつりのないようにお願いします。
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 予約制
日時 **11/24**(火)午前10:00～11:30
対象 初参加の10～12か月児と保護者　**定員** ８組程度
内容 個別説明、むし歯予防の話、お悩み相談(歯、栄養)など
持物 歯ブラシ、タオル、母子健康手帳
申込 前日までに☎で申し込み
問合 保健感染症担当(☎ 837-3267)



▼楽しい親子関係づくりのおはなし 予約制
日時 **12/４**(金)午前10:00～11:30
対象 １歳～未就学児と保護者　**定員** 10組(先着順)
内容 子どもへの関わり方・自己肯定感を高める方法を公認心理師から学びます
持物 母子健康手帳
申込 11/16(月)午前９:00～ウェブフォームで申し込み
問合 子育て総合相談窓口(☎ 837-3285)



▼子どものアレルギーとぜん息相談 予約制
日時 **11/19**(木)午後１:30～３:00
対象 15歳未満の子どもと保護者　**定員** ３組程度
内容 問診、専門医による個別相談・診察、保健指導・栄養相談
申込 11/17(火)までに☎で申し込み
問合 保健感染症担当(☎ 837-3267)

▼パパママ教室２日間コース 予約制
日時 ①**12/３**(木) ②**12/17**(木)各午後１:00～３:30
対象 区内在住のはじめての出産を控えた妊婦とパートナー
定員 各12組程度
内容 ①妊娠中の過ごし方 ②産後の生活と沐浴体験
持物 母子健康手帳
申込 ☎またはウェブフォームで申し込み
問合 子育て総合相談窓口(☎ 837-3285)



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

一般の方

▼こころの健康相談日 予約制
日時 **毎週水曜日**午後３:45～５:15
内容 心の健康に関する相談
※秘密厳守　※第４水曜日は「うつ病家族相談日」
申込 前日までに☎で申し込み
問合 精神保健・健康づくり担当(☎ 837-3264)



▼性感染症検査
日時 **12/３**(木)午前９:15～10:15(受付時間)
対象 感染の心配な方
内容 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 保健感染症担当(☎ 837-3264)

▼難病(神経・筋疾患)患者・家族のつどい 予約制
日時 **11/27**(金)午後１:30～３:00
対象 難病(神経・筋疾患)の患者と家族
内容 音楽療法士による実践。Zoomでも参加できます。
申込 11/25(水)までに☎で申し込み
問合 保健看護担当(☎ 837-3271)



▼乳がん検診 予約制
日時 **１/28**(木)午前　※申込者へ個別に指定の時間を案内
場所 瑞穂区役所
対象 市内在住の40歳以上の女性　**定員** 40人(先着順)
料金 500円(減免制度あり) ※減免制度についてはお問い合わせください
内容 マンモグラフィ(乳房Ｘ線検査)
※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 11/27(金)午前９:00～☎またはウェブサイトで申し込み
問合 集団健診予約受付センター(☎ 211-8655)



元気100歳プロジェクト 予約制

	日程	時間	内容	定員
1	12/２(水)	午後１:30～３:00	姿勢がカギ！正しい体の使い方	50人
2	12/23(水)		リズムにのって元気はつらつ体操	30人
3	１/27(水)		新年のスタートは音楽で元気UP	30人
4	２/８(月)		笑顔でつなぐ認知症のわ	30人
5	３/５(金)		笑って動いて元気体操	30人

場所 １:瑞穂区役所 講堂(２階)
２～５:保健センター(田辺通３-45-２)
対象 区内在住の65歳以上
申込 11/11(水)午前９:00～窓口または☎で申し込み。先着順。
問合 精神保健・健康づくり担当(☎ 837-3264)

からだが得する！健康づくり講座 With健康ささえ隊

日時 **12/９**(水)午後１:30～３:00(受付 午後１:00～)
場所 瑞穂区役所 講堂(２階)
対象 区内在住の健康づくりに関心のある方　**定員** 100人(当日先着順)
内容 健康づくり会場での活動紹介、みずほ体操、フレイル予防体操。
講師は、健康運動指導士の植屋節子さん。
持物 動きやすい服装、水分補給ができる物
問合 保健看護担当(☎ 837-3271)



→→ここから瑞穂区版→