

# 広報なごや 南区版

1月号



南区公式  
Instagram  
[MINAMI\\_NAGOYA\\_OFFICIAL](#)

名古屋市公式  
LINE

南区公式  
ウェブサイト

BMXショー  
①午前11時20分～  
②午後1時10分～

BMXショー・体験  
南区出身プロBMXライダー  
動使川原 大地  
※雨天中止

メインテーマはスポーツ!  
一緒に体を動かして寒さを吹き飛ばそう!

午前  
10時30分～

～愛知・名古屋2026大会に向けて～  
トランポリン  
デモンストレーション  
トランポリン選手 上山 容弘

入場無料

第41回

## 南区民まつり

2026冬

令和8年 2月1日(日)

午前10時～午後3時(開場 午前9時45分)

会場:日本ガイシスポーツプラザ  
(名古屋市総合体育館/南区東又兵工町5-1-16)

JR笠寺駅から徒歩3分・名鉄本笠寺駅/大江駅から徒歩15分 有料駐車場(500円)あり

▲詳細は  
市公式ウェブサイト  
をご覧ください



あったか  
グルメ大集合



豪華賞品が当たる!  
お楽しみ抽選会



抽選会  
午後2時30分～



ブラザー インクジェット複合機

SHARP プラズマクラスター加湿空気清浄機

南区民まつり  
2026冬

コピー無効

空気清浄機やインクジェット  
複合機が当たるかも!?



ご記入のうえ、切り取ってガイシホール1階 抽選会受付へ(午前10時～午後2時20分)

お名前	(フリガナ)
コールネーム	(※任意)
住所	(建物名)
電話番号	

午後2時30分～ガイシホール1階パフォーマンスステージにて、目玉賞品の当選者のお名前(コールネーム  
があればコールネーム)をお呼びします。会場にご不在の場合は、目玉賞品の当選は無効になり、後日行われ  
れるチャンス抽選の対象となります。抽選は1世帯1人まで。

キリトリ



第25回

### 笑顔が集まる秘密基地

駄菓子屋スナックかくれんぼ 店主 横井れいさん

週1回、内田橋商店街に出店する  
不思議な駄菓子屋。お店を営むのは横井れいさんです。

取材に訪れるとき、以前ミナシルで取材したCalm植物店の店主、都築さんがイベントに向けて店内を飾り付けているところでした。針金が足りず声を掛けたら手伝ってくれたとのこと。「本当に温かい商店街なんです」と横井さんは目を細めました。

本業のコミュニティセンターとして明治学区に派遣された際、通勤途上にあった内田橋商店街に惹か

れ溶け込んでいった横井さん。皆が集まる拠点作りを願い、商店街の不動産屋に相談したところ、地域と商店街の協力により、本業の傍ら駄菓子屋を営むことになりました。

キッチンカーが集まる商店街イベント「モクダバシ」に合わせて木曜日



に営業。放課後の子どもたちが次々やってきて、熱心にお菓子を選んだりボードゲームに興じたり。地域の大人も立ち寄って、貴重な交流の場になっています。

「商店街は多様なお店があって個性的な人が住んでいるおもちゃ箱のよう。子どもは学校の先生や親御さん以外の大人と接する機会が少ない。商店街の大人と会える場、世代を超えて交流できる場を作っていく」と横井さんは熱意を語りました。

南区民まつり2026冬では「スナックかくれんぼ」とのコラボ企画も!  
お楽しみに☆彡

インタビュー動画では、スナックかくれんぼや南区への思いなどをお話し  
いただきました。ぜひご覧ください。



◀インタビュー動画は  
こちらから



※コミュニティセンターとは  
地域団体の皆様からのご相談に応じ、団体の運営や活動への支援を行い、地域コミュニティのさらなる活性化を図る市職員。

問合 南区役所地域力推進課  
☎823-9325 FAX811-6360

区役所の日曜窓口は、1月11日、2月1日午前8時45分～正午です。

## 交通指導員募集

児童の「交通指導」など地域の交通安全に貢献できるお仕事です。

**募集期間** 1/19(月)まで **担当学区** 伝馬・宝南学区(各1人)

応募方法などの詳細は下記までお問い合わせください。

**問合** 南区役所地域力推進課 ☎823-9323 FAX811-6360



## 会計年度任用職員(時給制通達員)の募集

市または区が発送する文書を区内のご家庭や事業所へ配付するお仕事です。詳細は下記までお問い合わせください。

**募集期間** 1/21(水)まで **募集人数** 3人

**問合** 南区役所総務課 ☎823-9313 FAX811-6360



## 行政書士による無料相談

**日時** 1/21(水)午前10時～午後3時30分 **場所** 南区役所3階 区民相談室

**内容** 相続手続き、遺言書・遺産分割協議書の作成など。予約可。

**問合** 愛知県行政書士会名南支部 ☎691-0918 FAX880-3250  
※担当する行政書士の事務所につながります

## 名鉄名古屋本線(桜駅～本星崎駅間) 連続立体交差事業に係る都市計画の案の概要説明会

名鉄名古屋本線呼続駅の南から天白川までの区間ににおいて、道路と交差している鉄道を連続して高架化し、踏切12カ所を除却することにより、交通の円滑化および安全性の向上を図るとともに地域分断を解消し、地域の活性化を図る計画をしています。この度、当該計画に係る「都市計画の案の概要」を作成しましたので、その内容などについての説明会を開催いたします。※全日同内容、参加申し込み不要。

**日時** ①1/20(火)午後7時～8時30分  
②1/22(木)午後7時～8時30分  
③1/24(土)午前10時30分～正午



**場所** ①呼続小学校 体育館(呼続4-17-10)  
②笠寺小学校 体育館(本星崎町本城765)  
③南区役所2階 講堂

▲詳細は市公式  
ウェブサイトを  
ご確認ください。

**問合** 住宅都市局街路計画課 ☎972-2729 FAX972-4225

## 水道メータの円滑な検針にご協力をお願いします

水道メータの検針は2カ月ごとにお伺いします。次のことについてご協力をお願いします。

- ★水道メータボックスの上に物を置かないでください。
- ★集合住宅のパイプスペースの中に物を入れないでください。
- ★飼い犬は出入り口や水道メータボックスから離してつないでください。

**問合** 上下水道局西部営業センター ☎352-2511 FAX352-2514

## あなたの小型家電がメダルに生まれ変わります!

令和8年に開催されるアジア競技大会・アジアパラ競技大会で使用するメダルの製造に、小型家電由来のリサイクル素材が活用されます。

### 小型家電

縦15cm×横40cm×奥行25cm以下の小型家電は、総合スーパー、区役所、環境事業所などに設置してある回収ボックスにお出しください。

区内回収場所	
アピタ名古屋南店	1階北出入口
イオン新瑞橋店	1階家電売場
DCM元塙店	入口付近
南区役所	1階正面玄関
南環境事業所	1階正面玄関

**問合** 南環境事業所 ☎614-6220 FAX614-6223



### 充電式家電

小型家電より大きい充電式の家電製品は、環境事業所にて無料で引き取ります。  
充電式掃除機  
ロボット掃除機  
など

## 第66回南区民美術展

南区民美術展が区役所講堂で開催され、多くの区民の方に芸術の秋をお楽しみいただきました。各部門の上位入賞者をご紹介します(敬称略)。

- |                    |  |                                      |
|--------------------|--|--------------------------------------|
| <b>市長賞<br/>入賞者</b> | ●日本画「生きる(縄文杉)」<br>●洋画「豊田の曙光」<br>●工芸・彫刻「網代編みバッグ」<br>●書「臨礼器碑」<br>●写真「清純」 | 江崎勝由<br>早川洋一<br>小林真弓<br>高山彩雪<br>中澤昌人 |
|--------------------|--|--------------------------------------|



部 門	区長賞	教育委員会賞	区政議長賞	中日賞
日本画	内藤光子	二村政則	半坂正美	
洋画	山下栄二	山田浩	金森勉	宮本修
工芸・彫刻	服部純子	内藤千晶	石川逸子	高橋敬子
書	花井光葉	池田春麗	木村紫葉	東迫美咲
写真	久納一男	荒戸範治	伊藤勲	石田松春

**問合** 南区役所地域力推進課 ☎823-9327 FAX811-6360

## 学童保育所 入所説明会のご案内

下校後、保護者が就労などにより不在にしているご家庭の児童のために学童保育所があります。来年度に向けて学童保育所ごとに入所説明会を行いますので、入所をお考えの方はぜひご参加ください。説明会は、いずれも各学童保育所にて行います。

学童保育所名	所在地(電話番号)	説明会日時
みはらし台(笠東) 学童保育所	白雲町12(TEL823-3217)	開催予定なし ※直接お問い合わせください
道徳学童保育の会	道徳新町6-69(TEL692-3489)	2/7(土)午後1時～
ちどり児童会	三吉町6-17 名古屋キリスト教社会館3階(TEL612-1346)	1/30(金)午後7時～ ※見学や個別の相談などは事前に連絡
宝・宝南児童クラブ	元塙町1-25(TEL611-0951)	2/6(金)午後7時～
学童保育279クラブ	柴田本通2-12(TEL613-7279)	随時個別相談受付
穂波子ども広場	瑞穂区神穂町6-15 浜新開荘内(TEL821-5000)	2/14(土)午前10時～

**問合** 南区役所民生子ども課 ☎823-9391 FAX823-9426

## 体力測定とカラダげんき講座

市内在住の65歳以上の方を対象に、健康に着目した講座を開催します。ぜひご参加ください。



**日時** 2/27(金)午後1時30分～3時

**場所** 日本ガイシフォーラム 第1研修室

**対象** 市内在住の65歳以上の方 **定員** 20人(抽選)

**費用** 無料 **申込** 1/19(月)～2/13(金)に電話で受付。

**問合** 南区社会福祉協議会 ☎823-2035 FAX823-2688

## 新入学されるお子さんの保護者の皆さんへ

令和8年4月から小・中学校へ入学されるお子さんのご家庭に「入学通知書」をお届けします。なお、通知書が届かないときは、下記へお問い合わせください。

**小学校** 平成31年4/2～令和2年4/1生まれのお子さんに、  
1月中旬ごろにお届けします。

**中学校** 在学中の小学校を通じて、1月下旬ごろにお届けします。

次の方は手続きが必要です。南区役所市民課までお越しください。

- ◆国立・私立の小・中学校へ入学される方(校長の入学承諾書をお持ちください)
- ◆外国籍のお子さんで、市立の小学校へ入学を希望され、まだ手続きのお済みでない方

**問合** 南区役所市民課 ☎823-9338 FAX811-6362

しないさせない  
越境入学

## 大規模災害に対する備えは万全ですか?

過去に能登半島地震、東日本大震災、阪神・淡路大震災と大規模災害が発生しています。あなたと家族の命を守るために過去の災害を忘れない、日頃から備えておくことが大切です。

- ①ハザードマップ・避難場所の確認
- ②非常用食料・生活用品の備蓄
- ③家具の固定・耐震化
- ④安否連絡の確認

**問合** 南警察署 ☎822-0110 FAX821-0099

## 1/26(月)は「文化財防火デー」

文化財防火デーは、昭和24年1/26に法隆寺金堂で火災が発生し、貴重な壁画が焼損したことを契機に定められました。南区内にも、富部神社、笠覆寺(笠寺観音)および七所神社など貴重な文化財があります。これらの文化財を火災から守り、後世に継承するため、火の用心にご協力をお願いします。

**問合** 南消防署 ☎825-0119 FAX822-6133

## 個人の確定申告に関する相談事前予約について

熱田税務署では、1/5(月)～2/13(金)までの確定申告の相談を事前予約により行います。なお、事前予約の方法は、オンラインと電話が基本となります。オンライン事前予約は、LINEアプリで行うことができ、事前に国税庁LINE公式アカウントを友だち追加していただくと予約が可能となります。当日、事前予約なしで来署いただいても申告相談はできませんのでご注意ください。また、入場整理券の配布は行いません。

**問合** 热田税務署個人課税第一部 ☎881-1541

## マナーを守って安全・快適に公園を利用しましょう

- お互いに譲り合って利用しましょう。
- ごみや犬のふんは必ず持ち帰りましょう。
- 他の公園利用者やご近所の迷惑にならないようにしましょう。
- 公園内の施設を壊したり、落書きなどしないでください。
- 動物へむやみに餌を与えないでください。

遊具の異常などにお気づきの際は、下記までご連絡ください。

**問合** 南土木事務所 ☎612-3211 FAX614-3516





広報なごや  
南区版  
1月号

# 催し物情報

- 申し込みの記載がないものは自由参加です。
- 会場指定がないものは各施設で行います。
- 紙面の都合上、すべてのイベントを掲載できませんので、詳細は各お問い合わせ先にご確認ください。

日本ガイシアリーナ TEL 614-6211 FAX 614-6215  
〒457-0833 東又兵衛町5-1-5



教室名	日時	対象	定員	費用	申込
アイスホッケー体験会	1/12(月・祝) 午後2時~3時	小学生以上	30人		
スケートワンポイントレッスン	1/17、2/7(土) ①午後1時~1時50分 ②午後2時~2時50分	小学生以上	各40人	アイスリンク入場料※	当社先着順
キッズフィギュアスケートレッスン	1/21、2/4(水) 午後5時~6時	年長~小学4年生	各20人		

\*別途貸し靴代500円必要。

## ■氷上のアスリートがやってくる！ スケートの日

南区民まつりと同日開催。利用料がいつもより安くなります。アスリートのデモンストレーションやスケート教室などを行います。

日時：2/1(日)

午前10時~午後6時

持物：手袋(5本指)

費用などの詳細は上記までお問い合わせください。

## ■わくわく運動教室

日程(回数)：2/17~3/24(5)

曜日：火

時間：午後4時30分~5時30分

対象：小学生以上の知的障害または自閉症の方と保護者

定員：20人

費用：無料

申込1/20(火)まで往復はがき(必着)または市電子申請サービス(8面参照)で受付。抽選。

笠寺福祉社会館 TEL 811-1282 FAX 822-1121  
〒457-0025 白雲町57

催しの参加には福祉社会館利用証が必要です。

## 令和8年度趣味講座 受講者募集

群	講座名	時間	曜日	定員	期間
A群 運動系	筋力アップ体操	午前9時30分~10時30分	第1月曜日	35人	令和8年4月中旬 ~令和9年3月中旬
	しっかり体操	午前10時30分~11時30分	第2火曜日	35人	
	美ボディ体操	午前10時~11時30分	第2木曜日	30人	
	姿勢ぴいーん体操	午前9時30分~10時30分	第3月曜日	30人	
	ゆったり体操	午前10時30分~11時30分	第3火曜日	35人	
	元気体操	午後1時30分~2時30分	第4月曜日	35人	
	エアロビダンス	午前10時~11時30分	第4木曜日	30人	
	ピラティス	午前10時~11時30分	第4金曜日	25人	
B群 文化系	体幹トレーニング	午前10時~11時30分	第4土曜日	30人	
	コーラス	午後2時~3時30分	第1木曜日	35人	
	色えんぴつ画	午前10時~11時30分	第1金曜日	20人	
	フォークダンス	午前10時~正午	第2月曜日	30人	
	初めての英会話	午前10時~正午	第2・4月曜日	15人	
	ブラッキング	午前10時~11時	第2火曜日	15人	
	初めての毛筆(太筆中心)	午前9時30分~10時30分	第2・4水曜日	30人	
	初めての毛筆(細筆中心)	午前10時45分~11時45分	第2・4水曜日	30人	
対象：市内在住の60歳以上の方 費用：無料(テキスト代、用品代などの実費が必要な講座あり) 申込1/19(月)~2/14(土)まで窓口で受付。抽選。抽選結果は2/27(金)~館内掲示およびホームページで発表。詳細は上記までお問い合わせください、上記窓口で配布の募集要項をご覧ください。					

## ■南保健センターによるフレイル予防教室

フレイル(加齢による心身の衰え)の予防に関する座学と体操

日時：2/24(火)午前10時~正午

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：30人(先着順)

費用：無料

持物：フェイスタオル、飲み物

申込2/10(火)午前9時30分~電話か窓口で受付。

見晴台考古資料館 TEL 823-3200 FAX 823-3223  
〒457-0026 見晴町47

## ■映画会(一般向け)

「日本の記録5 昭和恐慌と軍国主義の台頭」(51分)

日時：1/17(土)午後2時~

定員：30人(当日先着順)

費用：無料



自動車図書館 TEL 821-3364 FAX //

場所 日程 時間

氷室荘 1/15(木) 午後1時30分~2時30分

中江公園 1/15(木) 午後3時~4時

南野公園 1/22、2/5(木) 午後1時45分~2時45分

元塙荘 1/22、2/5(木) 午後3時~4時

三吉公園 1/24(土) 午後2時~4時

元柴田公園 1/31(土) 午前10時~11時

笠寺公園 2/7(土) 午後2時~4時

東昌寺 2/10(火) 午後1時45分~2時45分

宝生荘 2/10(火) 午後3時~4時

1/15・22(木)は予約本の貸し出しはありません。

兜童館 TEL 612-9795 FAX 602-5132  
〒457-0833 東又兵衛町3-35-1



イベント名	日時	対象	内容など
おはなしでこい	1/15、2/5(木) 午前10時30分~11時30分	乳幼児と保護者	読み聞かせや手遊びなどでお話の世界を楽しみましょう。
離乳食の食べ比べ(初期~中期)	1/22(木) 午前10時30分~11時30分	5~9ヶ月の子と保護者	離乳食の基本や市販と手作りの違い、簡単な作り方などをご紹介します。質問タイムもあります。定員：12組
ベビーマッサージ	2/6(金) 午前10時30分~11時15分	3~9ヶ月の子と保護者	ベビーマッサージとプチエクササイズ。定員：10組
リトミック	2/12(木) ①午前10時10分~10時40分 ②午前11時~11時30分	※	リズムに合わせて体を動かしたり、歌遊びを楽しんだりしましょう。定員：①12組 ②18組

\*①よちよち歩きまでの子(6ヶ月以上)と保護者  
②しっかりと歩ける子~未就園児と保護者

生涯学習センター TEL 613-1310 FAX 613-1326  
〒457-0833 東又兵衛町5-1-10



講座名	日時	対象	定員	費用	講師
災害の歴史から学ぶ防災	1/21(水) 午前10時~正午	どなたでも	50人	無料	名古屋大学名誉教授溝口常俊さん
障がいのある人に対するバリアをつくり出すもの	1/29(木) 午前10時~正午				岐阜協立大学非常勤講師小森淳子さん

当日先着順。

## ■無料パソコン相談室

パソコンの初歩的な相談

日時：1/20、2/3(火)

午後1時30分~3時30分

\*受付終了は午後3時

対象：パソコン初心者

書館 TEL 821-1732 FAX 821-3417  
〒457-0071 千電通2-10-2

## ■わらべうたびよびよ

日時：1/15(木)午前10時30分~11時

対象：乳幼児と保護者

## ■名南おもちゃの病院

おもちゃの無料修理(特殊な部品代は実費)

日時：1/18(日)

午前9時30分~午後2時30分

## ■ちくちく手づくりの会

「ハンバーガー」をつくろう

日時：1/23(金)午前10時~正午

定員：15人(先着順)

費用：500円程度(材料費)

持物：針、糸、はさみ、鉛筆

申込1/14(水)午前9時30分~

申込フォーム(右記QRコード)で受付。

## ■みんなのおはなし会

日時：1/24(土)

午前11時~11時30分

対象：幼児~小学生

## ■大人のためのおはなし会

日時：1/29(木)

午前10時~11時

定員：20人(先着順)

申込1/15(木)午前9時30分~

電話か窓口で受付。

## ■ぴよぴよおはなし会

## 認知症の人を介護する家族支援事業

対象：南区在住の認知症の人を介護する家族

申込開催日前日までに、窓口か電話で受付。

対象学区	明治、伝馬、豊田、道徳、呼続、大磯、桜、菊住、春日野	笠寺、星崎、笠東、大生、宝、宝南、白水、千鳥、柴田
家族教室	内容：認知症に関する知識・介護方法などの講話と交流会	1/21(水)午後1時30分～3時30分 場所：南区在宅サービスセンター（南区役所庁舎4階）
家族サロン	内容：介護の悩みや不安を話し合う交流会 1/22(木)午後1時30分～3時30分 場所：桜コミュニティセンター1階（桜台2-15-4）	1/13、2/10(火)午後1時30分～3時30分 場所：南区在宅サービスセンター（南区役所庁舎4階）
もの忘れ相談医による専門相談（予約制）	1/23(金)午後2時～3時30分 場所：北部いきいき支援センター（桜台1-1-25 桜ビル1階）	1/20(火)午後2時～3時30分 場所：南区在宅サービスセンター（南区役所庁舎4階）
問合	北部いきいき支援センター ☎811-9377 FAX811-9387	南部いきいき支援センター ☎819-5050 FAX819-1123



## 広報なごや 南区版 1月号

# 南保健センターだより

会場指定のないものは南保健センターで行います。

〒457-0833  
東又兵衛町5-1-1  
(公害対策課は)  
南区役所2階  
☎ 614-2811(代表)  
FAX614-2818

- 南区休日急病診療所・  
南部平日夜間急病センター ☎611-0990
- 救急医療情報センター ☎263-1133
- 南歯科保健医療センター ☎611-8044
- 救急安心センターなごや ☎#7119

金額の記載がないものは原則無料で行います。

### 子どもと親の教室・相談\*電話予約制（原則）

事業名	日時	対象・内容
むし歯予防教室	1/15(木)午前9時～10時30分 1/19(月)午後1時～2時30分 <受付 各開始時間から終了30分前まで>	0歳～就学前の乳幼児 歯科健診・相談、フッ素塗布(720円) 持物：母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
はじめての幼児食	1/16(金)午前10時15分～11時30分 <受付 午前10時～10時15分>	1歳～3歳のお子さんと保護者 持物：食事用エプロン、スプーン・フォークなどの食具
お口すくすく教室	1/21(水)午前10時～11時15分 <受付 午前9時45分～>	おおむね6カ月までの赤ちゃんと保護者 離乳食(1回食)の始め方・進め方、口腔機能の育て方
はじめての歯みがき教室	1/22(木)午前10時～11時15分 <受付 午前9時45分～>	おおむね7カ月～1歳のお子さんと保護者 むし歯予防と歯みがきの進め方、むし歯菌量の検査
プレママ・プレパパ・ クッキング	1/23(金)午前10時30分～正午 <受付 午前10時20分～10時30分>	妊娠中の方とパートナー 持物：エプロン、マスク、頭を覆うもの、ハンカチ
ニューファミリー セミナー	すくすくベビーコース 1/28(水)午後1時30分～3時30分 <受付 午後1時15分～1時30分>	妊娠を希望している方、妊娠中の方とパートナー 妊娠・授乳と薬、食べ物の衛生、妊娠中の歯、栄養の話 持物：母子健康手帳、筆記用具
	わくわく子育てコース 1/23(金)午後1時15分～3時30分 <受付 午後1時～1時15分>	妊娠中の方とパートナー 妊娠中の過ごし方、母乳の話、赤ちゃんのお風呂、妊娠体験など 持物：母子健康手帳、筆記用具
カミカミ 離乳食教室	1/30(金)午前10時15分～11時30分 <受付 午前10時～10時15分>	3回食になっている9～11カ月頃のお子さんと保護者 持物：赤ちゃん用エプロン、スプーン
<b>申込・問合保健予防課 ☎614-2812</b> ※いずれの事業も市公式ウェブサイト (右記二次元コード)から受付可能		
母乳相談	1/16(金)午後1時10分～3時30分	授乳について相談したい方に、助産師による個別相談にて授乳のアドバイスを行います
<b>申込・問合保健予防課 ☎614-2813</b>		
子どものアレルギーと ぜんそく相談	2/6(金)午後1時30分～4時	15歳未満の方と保護者 専門医による湿疹や食物アレルギーなどの個別相談
<b>申込・問合保健予防課 ☎614-2879</b>		



### 一般の方向け\*電話予約制（原則）



事業名	日時	対象・内容
HIV・梅毒・性器 クラミジア感染症検査 (予約不要)	2/2(月) 午前10時～11時	匿名可。結果は1週間後に再来院の上、通知。 性器クラミジア検査希望者は、1時間程度排尿を控えてご来院ください。年齢によっては実施できない場合があります
楽しく食べよう！ はつらつ栄養教室	2/13(金) 午前10時～正午 <受付 午前9時50分～>	南区在住の60歳以上の方9人(先着順)。 管理栄養士による栄養講話および調理実習 持物：エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、ハンカチ <b>申込 1/13(火)午前8時45分～電話で受付</b>
<b>申込・問合保健予防課 ☎614-2812</b>		
喫煙者個別健康相談	随時	たばこをやめたいと思っている方に、面接や電話で禁煙サポートを行います
<b>申込・問合保健予防課 ☎614-2813</b>		
健康UP！運動塾	2/6(金) 午前9時30分～11時 <受付 午前9時15分～>	市内在住の69歳以下の方。 ①メンタルヘルスに関する講話 ②家庭ができる健康体操(動きやすい服装でお越しください) <b>申込 随時電話で受付</b>
こころの健康相談日 (精神保健福祉相談日)	毎週木曜日(祝休日除く) 午後2時～3時30分	専門医による心の病に関する相談 第3木曜日はうつ病家族相談日です
<b>申込・問合保健予防課 ☎614-2814</b>		

### 健口美人講座(予約制)

アンチエイジングのための食事ポイントなど、お口と栄養から全身の健康と美しさの維持向上を考えましょう。

日時：1/29(木)午前10時～11時  
対象：南区在住の40歳以上の方  
申込 随時電話で受付  
問合保健予防課 ☎614-2812

### 神経難病患者様と家族のつどい (予約制)

歌や楽器で楽しくリハビリ！

日時：2/3(火)  
午後1時30分～3時

対象：家庭療養中の神経・筋疾患(難病)の方、ご家族の方

講師：音楽療法士  
申込 随時電話で受付



### 神経難病相談室(予約制)

専門医による個別相談

日時：2/3(火)  
午後1時30分～3時30分

対象：療養中の神経・筋疾患(難病)の方、ご家族の方

申込 随時電話で受付  
問合保健予防課 ☎614-2813

### 子育て総合相談窓口 (予約不要)

子育てでお困りのこと、心配なことなどお気軽にご相談ください。

日時：月曜日～金曜日  
(祝休日除く)

<面接>午前9時～午後4時30分  
<電話>午前8時45分～  
午後5時15分

問合子育て総合相談窓口  
☎619-7086



### いきいき百歳体操の動画を配信しています！

いきいき百歳体操は介護予防を目的とした高知市発祥の体操です。運動量が減っていませんか？動画(右記二次元コード)を見ながら体操してみましょう！



問合保健予防課 ☎614-2813