



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

事業名	対 象	日 時 など	内容・持ち物など	問合せ先
乳幼児健康診査	3・4か月児 (令和6年4月9日～5月4日生)	8/22(木)午前9:00～9:15受付	持ち物:母子健康手帳、筆記用具 ※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。	
	3歳児 (令和3年7月14日～8月6日生)	8/29(木) 第2子以降…午後1:15～1:30受付 第1子…午後1:30～2:00受付		
むし歯予防教室 (予約制)	小学校入学前のお子さん と保護者 ※同伴の保護者の方も 歯科健診できます。	 8/29(木)午前9:30～10:15受付 申込:電話または 予約専用フォームにて	内容:歯科健診、フッ化物塗布(希望するお さんのみ720円※生活保護世帯は減免 制度あり)、栄養相談 持ち物:母子健康手帳、歯ブラシ、タオル	保健予防課 ☎265-2261
モグモグ教室 (予約制)	令和5年12月・令和6年1月生 のお子さんと保護者 12組(申込先着順)	 8/28(水)午前10:00～11:20 (午前9:45～受付) 申込:8/14(水)午前9:00～ 予約専用フォームにて	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 持ち物:母子健康手帳、赤ちゃんのスプーン・ エプロン、筆記用具	
パクパク教室 (予約制)	令和5年9～11月生のお子 さんと保護者 12組(申込先着順)	 8/23(金)午前9:45～11:30 (午前9:30～受付) 申込:8/13(火)午前9:00～ 予約専用フォームにて	内容:むし歯予防のポイントと歯のみがき方、 離乳後期のすすめ方、調理実演、試食、 個別相談など 持ち物:母子健康手帳、お使いの歯ブラシ、 タオル、赤ちゃんのスプーン・エプ ロン、筆記用具	
子どものアレルギーと ぜん息相談(予約制)	15歳未満の方	8/19(月)午後1:30～2:45受付 申込期限:8/15(木)正午	内容:小児科専門医による相談・指導 持ち物:母子健康手帳	
ニューファミリー セミナー (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 12組(申込先着順) ※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…9/4(水) 午後1:15～3:30 2日目…9/13(金) 午後1:15～3:15 (両日とも午後1:00～受付)	内容:1日目…妊娠・出産・育児について、 お世話体験、妊婦体験 2日目…妊娠中の食事、お口の健康に ついてなど 持ち物:母子健康手帳、筆記用具	子育て総合 相談窓口 ☎269-7155
多文化共生子育て教室 ～にじいろサロン～ (予約制)	区内在住の妊婦、0～6歳児と保護者 15組程度	9/3(火)午前10:00～11:30 (午前9:45～受付)	内容:妊娠中の生活について、育児・歯・栄養 などの相談、多文化交流会(中国語・英語 の通訳あり)	
母乳相談 (予約制)	母乳育児や卒乳についてお困りの方	9/9(月)午後1:15～3:15	内容:1人15分程度の個別相談 ※乳房のマッサージは行いません。 持ち物:母子健康手帳、ビニール袋、タオル	
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) 電話相談:午前8:45～午後5:15 面接:午前9:00～午後4:30受付 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。	

事業名	対象・内容など	日 時 など	問合せ先
こころの健康相談 (予約制)	匿名、精神科の医師による相談	毎週火曜日(祝休日除く)午後2:00～3:30 ※第4火曜日は、うつ病患者の家族の相談優先	保健予防課 ☎265-2264
HIV・梅毒検査 (予約制)	各回30人 内容:即日検査実施、匿名 ※陰性結果は当日判明 ※ウェブサイトで予約(電話不可)	 毎週火曜日(祝休日除く)午後1:45～2:30受付	保健予防課 ☎265-2262
夜間 HIV・梅毒検査 (予約制)		8/15(木)午後6:00～6:45受付	中保健センター (代表) ☎265-2250



ペットの災害対策

保健管理課 ☎265-2257

いざというときに備え、大切なペットも安全に避難できるよう、日頃から次の
ことに心がけましょう。

- 名札とマイクロチップによる身元表示、ワクチン接種、避妊・去勢手術
- 避難用のキャリーバッグに慣らしておく
- 防災用品(5日分のエサと水、ケージやキャリーバッグ、引き綱、
トイレ用具など)を用意する

※市では犬・猫のマイクロチップ装着や避妊・去勢手術費用の一部を補助しています。



健康げんき食講座～実践編～

保健予防課 ☎265-2264

日時 9/4(水)午前10:00～11:30(午前9:45～受付)

対象 区内在住の65歳以上の方 **定員** 8人

内容 講話「元気を保つ食生活について」、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 8/16(金)午前9:00～電話または予約専用
フォームにて(先着順)



施設からのお知らせ



前津児童館

☎262-6299 FAX750-7020

◆まえづ☆ナイトタイム

日時 8/14～9/4の毎週水曜日
午後5:00～7:00

対象 中学生・高校生

◆ベビちゃん講座「産後のココロとカラダ」

日時 9/5(木)午前10:30～11:30

対象 0・1歳児と保護者 **定員** 10組

申込 8/22(木)午前10:00～先着順・電話可

◆プロジェクションマッピング

「お絵かきの森」

日時 8/23(金)午前10:30～正午
午後1:30～3:00

8/24(土)午前10:30～正午

対象 乳幼児～18歳



◆わくわくサタデー「クッキング」

日時 9/7(土)午後1:30～3:00

対象 小学生以上 **定員** 10人

申込 8/24(土)午前10:00～先着順・電話可

◆バランスボール

日時 9/10(火)午前10:30～11:30

対象 0・1歳児と保護者 **定員** 10組

申込 8/27(火)午前10:00～先着順・電話可

◆ハッピーカードづくり

日時 8/27(火)午前10:30～11:30

対象 乳幼児と保護者

定員 10組(当日先着順)

◆ベビーマッサージ

日時 9/12(木)午前10:30～11:30

対象 3～12か月の子と保護者

定員 10組

申込 8/29(木)午前10:00～先着順・電話可



◆おとあそび♪

日時 9/3(火)午前10:30～11:10

対象 乳幼児と保護者 **定員** 15組(当日先着順)

◆からだであそぼ

日時 9/4(水)午前10:30～11:30

対象 ひとりで歩ける子と保護者

定員 15組(当日先着順)

◆のびのびひろば

日時 9/6(金)午前9:30～正午

対象 乳幼児と保護者

◆おたのしみ会 by朗読ボランティア

日時 9/6(金)午前11:00～11:40

対象 乳幼児と保護者

◆えいごでおはなし会

日時 9/10(火)午後3:30～4:00

対象 2歳以上の未就学児と保護者

定員 6組(当日先着順)



8月・9月の日曜窓口

日時

8/11(日)、9/15(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

8/19(月)、9/2(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

8/13、27、9/10
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。



施設からのお知らせ



中スポーツセンター

〒460-0008 栄一丁目30-10
☎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 いきいきシニアサロン ～子育て広場～さかえっこ	8/26 9/9
火	ZUMBA® コア・シェイプ&ストレッチ	8/20 9/3
	キッズダンスⅡ ジュニアダンスⅡ	9/10～ 11/12
	卓球教室 モーニングヨガⅡ	
	モーニングヨガⅡ(託児付き) やさしいピラティスⅡ	9/17～ 11/5
	やさしいピラティスⅡ (託児付き)	
水	ボディメイク・ピラティス レッスнтаイム	8/14、28
	ナイトヨガレッスнтаイム	
	キッズ水泳Ⅱ ジュニア水泳BⅡ	9/11～ 11/13
木	アクアエクササイズ レッスнтаイム	8/22 9/5
	キッズ体操Ⅱ ジュニア体操Ⅱ	9/12～ 11/14
	パパもママもリラックス ベビーマッサージ教室Ⅱ	10/17～ 11/14
	親子ピクス&パパ・ママの ボディケアⅡ	
金	おやこジャブジャブ水遊びⅡ	9/13～ 10/11
	一般水泳Ⅱ	9/13～ 11/15
	フラダンスⅡ	9/20～ 11/8
	スローエアロビック	

申込 8/21(水)までに市電子申請または往復
はがきにて(申込多数の場合は抽選)
※一部の教室・講座は当日開始30分前～
受付(先着順)
※詳細はウェブサイトにて



鶴舞中央図書館

☎741-3131 FAX733-6337

◆ちいさいひとのおはなし会

日時 8/14(水)、21(水)、28(水)、9/4(水)
午前11:00～11:30
※8/28(水)はえいごのおはなし会

対象 乳幼児と保護者

◆みんなのおはなし会

日時 ①8/14(水)午後3:30～4:00
②8/17(土)午前11:00～11:30
③8/17(土)午後2:00～2:30
④8/21(水)午後3:30～4:00
⑤8/24(土)午後2:00～2:30
⑥8/28(水)午後3:30～4:00
⑦8/31(土)午前11:00～11:30
⑧9/7(土)午前11:00～11:30
⑨9/7(土)午後2:00～2:30
※⑦はえいごのおはなし会

対象 幼児、小学生

◆小学生のためのストーリーテリング

日時 8/20(火)、27(火)午後2:00～2:30

対象 小学生

◆音訳ボランティア養成講座(全10回) オリエンテーション

日時 9/5(木)午後1:30～3:30
対象 一般(パソコンをお持ちの方)
定員 50人

申込 8/22(木)午前9:30～ウェブサイトにて

◆ストーリーテリングでおはなしを

日時 8/24(土)午前11:00～11:30 **対象** 5歳以上

◆ちくちく手づくりの会「ハロウィンおばけ」

日時 9/5(木)午前10:00～正午
対象 一般 **定員** 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 当日開始30分前～先着順

◆ぼちぼちいこう会

日時 9/6(金)午前10:15～正午
対象 一般 **定員** 20人(当日先着順)
内容 「ハイジ」(J.シュペーリ著)を読みます。



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

◆認知症予防事業参加者募集

①認知症予防リーダー養成講座

期間 10月～11月(週1回、全9回)午後1:30～3:30
定員 5人(先着順)

②認知症予防教室

期間 10月～3月(週1回)午前10:00～正午
※火、水、木曜日の3クラスで実施
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 各クラス9人(申込多数の場合は抽選)
【①②共通】
料金 一部自己負担あり
申込 8/13(火)～31(土)に本人が利用証を持参
し窓口へ(電話申込不可)

◆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 ①8/27(火)②9/24(火)
午前10:00～11:00
講師 齊藤綾子 **定員** 各日15人
対象 前月に受講していない方
申込 ①8/13(火)②9/10(火)
午前8:45～電話にて(先着順)

◆歌おう会 夏の歌声ヒットパレード

日時 8/28(水)午後2:00～3:30
講師 高橋真由美 **定員** 60人
申込 8/14(水)午前8:45～電話にて(先着順)

◆知ったク講座

～名古屋市の高齢者福祉のあらまし～

日時 8/29(木)午後2:00～3:30
講師 前津福祉会館 館長 **定員** 60人
申込 8/15(木)午前8:45～電話にて(先着順)

◆令和6年度 後期趣味講座受講生募集

期間 10月～3月 **対象** 当館講座を2講座受講していない方
料金 材料費など実費負担あり
申込 8/5(月)～24(土)に本人が利用証を持参し窓口へ
(電話申込は不可、ひとり2講座まで、申込多数の場合は抽選)

講座名	開催日	時間	定員(人)
シニア合唱	第2・4月曜日	午後1:00～2:30	60
健康体操	第1火曜日	午後2:00～3:30	50
絵手紙	第1・3火曜日	午前11:30～午後1:30	20
奏筆教室 大黒組	第2火曜日	午後2:00～3:30	30
音楽でリフレッシュ	第2・4火曜日	午前11:30～午後1:00	40
やさしい体操	第3火曜日	午後2:00～3:30	50
奏筆教室 蛭びす組	第4火曜日	午後2:00～3:30	30
楽しく筋力アップ	第1水曜日	午後2:00～3:30	50
英会話(少しかじった方)	第1・3水曜日	午前9:00～11:00	25
発声から学んで歌おう	第2・4水曜日	午前9:30～11:00	60
わくわく体操	第3水曜日	午後2:00～3:30	50
転倒防止と脳トレ体操	第2木曜日	午前9:30～11:00	40
はじめての色鉛筆画	第4木曜日	午前9:30～11:00	16
折り紙(中級)	第4木曜日	午前9:30～11:00	20
ゆったりストレッチ	第4木曜日	正午～午後1:30	50
折り紙(初級)	第2金曜日	午後2:00～3:30	20



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 8/8(木)午後1:30～3:30
対象 認知症の方のご家族、関心のある方など
内容 認知症に関する情報交換など

◆もの忘れ相談医による専門相談(予約制)

日時 8/8(木)午後2:30～4:00 **定員** 3組
対象 もの忘れが気になる方、認知症の方のご
家族など

◆家族教室「認知症の人へのかかわりについ て学ぼう」(予約制)

日時 8/22(木)午後1:30～3:30
対象 認知症の方のご家族など **定員** 10人程度
講師 認知症介護に携わる専門職員
※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)



消費生活センター

☎222-9679 FAX222-9678

◆夏休み！おやこSDG s 消費者教室

日時 8/27(火)午前10:00～11:30
対象 小学生と保護者 **定員** 8組
内容 繰り返し使える「みつろうラップ」を
作ります。
申込 8/13(火)午前10:00～電話にて(先着順)

◆きてみて木曜体操(イスあり)

①元気体操

日時 9/5(木)午後2:00～3:30
講師 株式会社あい愛マインド 社員
定員 50人 **持ち物** タオル

②姿勢改善体操

日時 9/12(木)午後2:00～3:30 **定員** 50人
講師 近藤千英子 **持ち物** タオル

③姿勢スッキリ体操

日時 9/19(木)午後2:00～3:30 **定員** 50人
講師 株式会社あい愛マインド 社員

【①②③共通】

申込 8/22(木)午前8:45～電話にて
(いずれか1つ、先着順)

◆歌おう会 歌でココロに栄養を

日時 9/7(土)午前10:00～11:30
講師 兼山悦子 **定員** 60人
申込 8/24(土)午前8:45～電話にて(先着順)

◆歌おう会 秋の歌を歌おう

日時 9/11(水)午後2:00～3:30
講師 近藤由香 **定員** 60人
申込 8/28(水)午前8:45～電話にて(先着順)

◆歌おう会 みんなで歌おう青春の歌

日時 9/14(土)午前10:00～11:30
講師 伴紀良 **定員** 60人
申込 8/31(土)午前8:45～電話にて(先着順)

◆楽楽体操(イスあり)

日時 9/14(土)、25(水)午後2:00～3:30
講師 横川珠姫 **定員** 各日50人
申込 8/31(土)午前8:45～電話にて(先着順)



テラスポ鶴舞

☎745-8545 FAX745-1780

◆真夏の夜のミュージック&ダンスフェス ティバル

日時 8/25(日)午後6:30～8:30
内容 星を見ながら寝転んだり、音楽やダンス
を体験します。
対象 どなたでも(事前申込不要)
講師 一般社団法人運動習慣推進協会 会員



青少年文化センター

☎265-2088 FAX265-2187
✉yc@bunka758.or.jp

◆アーティストのための セルフマネジメント講座(全4回)

日時 10/17(木)、24(木)、31(木)、11/7(木)
午後6:30～8:00(各日午後6:00～受付)
内容 企画・営業などのセルフマネジメントや
チラシ作成、音響技術を学びます。

対象 高校生以上
定員 15人(先着順)
料金 学生(高校・大学)2,000円、一般3,000円
※4回分通し料金、講座初回時
に現金支払

申込 専用フォームまたはファクス、
Eメール、窓口にて
※詳細はウェブサイトにて



区からのお知らせ

「名古屋クリーンパートナー」募集中

中環境事業所 ☎251-1735 FAX251-1736

名古屋市では、美化推進重点区域などでまちの美化活動を行う団体として名古屋クリーンパートナーを募集しています。

この制度は、ボランティアグループなどと市のパートナーシップのもとに、まちの美化活動を進めていくものです。自分たちの手でまちを美しくすることで、環境美化への関心の輪が周囲に広がります。

詳細は、お問い合わせください。

- どんな団体がクリーンパートナーになれるの？
- ・環境美化を主な目的としたボランティアグループ及び地域貢献に努める企業グループ（1企業単独の団体を除く）
 - ・原則として構成員が10人以上の団体

■どんな活動をするの？

- ・月に1回15分以上、継続的な清掃活動（主にポイ捨て物の回収）を実施していただきます。
- ・活動場所は、区内の美化推進重点区域、または路上禁煙地区を含む区域で、参加団体ごとに決めていただきます。

■中区の美化推進重点区域



久屋大通地区、広小路・大津通地区



金山地区

■名古屋市の役割は？

- ・清掃用具（ほうき、ちりとり、ボランティア袋など）を支給します。
- ・活動後のごみや資源の回収をします。
- ・市民活動保険の保険料を負担します。

古紙の持ち去り防止対策について

中環境事業所 ☎251-1735 FAX251-1736

古紙の持ち去り被害が発生しています。子ども会や町内会、PTAなど地域の活動にとって妨げになる持ち去り行為をなくすためには、皆さんが一丸となって防止対策に取り組む必要があります。以下の対策へのご協力をよろしくお願いします。



■古紙は回収日当日の朝に出しましょう

回収日の前日夜に出された古紙が持ち去られることが多く、放火につながる危険もありますので、回収日当日の朝に出してください。

■所有権などを明示しましょう

集めた古紙が実施団体のものであること、契約業者に引き渡すものであること、持ち去り行為は禁止されていることを新聞・雑誌などの束の上に明示してください。

■持ち去り行為を目撃したら通報してください

持ち去り行為を目撃したら、以下の古紙持ち去り通報ダイヤルへご連絡ください。持ち去り行為者は、暴力行為を行う可能性もありますので、無理な注意や制止は絶対にしないでください。

<古紙持ち去り通報ダイヤル(24時間受付)>

☎972-7530（かけ間違いにご注意ください。）

8月は道路ふれあい月間です

中土木事務所 ☎261-6641 FAX252-0742

8月は道路の大切さや正しい利用について考える期間です。ごみのポイ捨てをしない、自転車を放置しないなど、一人一人が心掛けて、道路をいつも美しく、安全に利用しましょう。

土木事務所では道路パトロールを実施し、危険箇所の早期発見、早期補修に努めていますが、皆さんからの通報によってより早い対応ができる場合があります。道路の異常に気付いたらご連絡ください。

自宅セキュリティをパワーアップ！

中警察署 ☎241-0110

ドロボウの約6割は、窓から侵入します。自宅に「スマートフォン連動型防犯カメラ」を設置し、ドロボウの侵入を防ぎましょう。おでかけの際は、万全の防犯対策をしてください。

- 窓は確実に施錠し、補助錠や警報器を設置する。
- 不在を悟られないように、タイマーで室内灯やテレビをつける。
- 不在だと分かるようなSNSへの投稿を控える。
- 長期不在にする場合は、新聞配達を止める。
- 自宅に必要以上の現金を置かない。
- 防犯性能の高い錠、ドア、防犯フィルム、シャッターなどを活用する。

<スマートフォン連動型防犯カメラとは>

スマートフォンに映像を送信できるカメラのことです。動体を検知してスマートフォンに通知したり、スピーカーから音を出して警告する機能を持つものもあります。ホームセンターなどで購入できます。

カメラ選び、設置や設定などを専門家に任せたい方は愛知県セルフガード協会(☎212-7850)にご相談ください。

8月19日は「バイクの日」

中警察署 ☎241-0110

二輪車のドライバーは以下の点に気を付けて、交通事故を防ぎましょう。

- 自分の運転技術を過信せず、スピードを控えて走行しましょう。
- 一時停止場所でなくても、見とおしがきかない交差点では左右の安全を確実に確認しましょう。
- 交差点を直進する場合には、右折車両の動きに注意しましょう。
- 前方の状況をよく確認し、危険をいち早く発見するようにしましょう。



9月9日は「救急の日」

中消防署 ☎231-0119

救急車の利用や救急医療に対する正しい理解を深めるため、救急の日を含む一週間を「救急医療週間」としています。救急の日になみ、「救命の連鎖」についてご紹介します。

<救命の連鎖とは>

生命の危機に陥った傷病者を救命し、社会復帰させるために必要となる以下の行動を「救命の連鎖」と言います。

- 心停止の予防 ●早い通報
- 早い応急処置 ●早い救命措置

この4つの行動を途切れることなく、素早くつなげることで救命効果が高まります。

救急車を要請する際、到着するまでにできることがたくさんあります。救命講習を受講して正しい応急手当を身に付け、いざというときに備えましょう。

【開催場所】 各消防署、応急手当研修センター（昭和区御器所通二丁目16-1）

※日時など詳細はお問い合わせください。

また、消防庁では応急手当の基本知識が学べる「一般市民向け 応急手当WEB講習」動画をインターネットで公開しています。

災害に備えて水の備蓄を

上下水道局東部営業センター

☎722-8750 FAX722-8756

人が生きていくためには、1人1日あたり3リットルの飲料水が必要といわれています。災害に備え、防災用品とともに水を備蓄しましょう。ご家庭の水道水を使って備蓄をした場合は、3日間を目安に新しい水道水に取り替えてください。

上下水道局では災害用備蓄飲料水「名水」を販売しております。詳細は上下水道局お客さま受付センター(☎884-5959)までお問い合わせください。

【災害用備蓄飲料水 名水】 [検索](#)

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

【日時】 8/28(水) 午前10:45～午後0:15

【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

【定員】 9組

【内容】 自分を癒そうゆったりストレッチ

【持ち物】 バスタオルなど敷くもの(お子さん用、必要な方のみ)、飲み物(保護者用)

【申込】 8/21(水) 午前10:30～電話にて(先着順)

イライラしない子育て講座

～とっておきの子育てのコツを教えます！～

区役所民生子ども課 ☎265-2332 FAX241-6986

【日時】 8/31(土) 午後1:00～3:00

【対象】 0歳～小学3年生のお子さんを持つ保護者

【定員】 50人(オンライン開催)

【講師】 青少年養育支援センター陽氣会 代表 杉江健二

【内容】 CPA(コミュニケーション・ペアレンティング・アプローチ)を通して、子どもに伝わりやすいコミュニケーションのコツを学べます。

【申込】 8/20(火) までに市電子申請にて



施設からのお知らせ

中区社会福祉協議会

☎331-9951 FAX331-9953

◆名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業

「はつらつクラブ」参加者募集

【期間】 10月～3月 【対象】 市内在住の65歳以上の方

【定員】 各会場20人程度

【料金】 材料費など実費負担あり

【場所】 下表内の会場8か所のうち1会場を選択

【内容】 健康体操やレクリエーションなどの活動を通じて、介護予防の理解を深め、自主活動や地域活動への参加を支援します。

【申込】 8/30(金) 午後5:00までに電話または窓口にて

※申込多数の場合は抽選、初参加の方優先

曜日	会 場 名	時 間
月	鶴舞荘集会所 (千代田二丁目14-5)	午前10:00 ～正午
	大須コミュニティセンター (大須三丁目38-9 商店街組合会館4・5階)	午後2:00 ～4:00
火	新栄会館(新栄一丁目13-7 東瓦町児童遊園内)	午前10:00 ～正午
	老松学区北部集会所 (栄五丁目19-24)	午後2:00 ～4:00
水	東照ビル (丸の内二丁目2-15)	午前10:00 ～正午
木	橘会館(大井町5-6 沢の井児童遊園地内)	午前10:00 ～正午
	正木学区集会所 (正木一丁目7-1)	午後2:00 ～4:00
金	千早コミュニティセンター (新栄一丁目48-16)	午前10:00 ～正午

自動車図書館

☎・FAX821-3364

・長岡公園 8/24(土) 午前10:00～11:00

・中文化センター南 8/30(金) 午後2:00～4:30

中生涯学習センター

☎321-5511 FAX321-5512

◆公開講座

①「やさしい日本語」で防災

～外国人住民とともに行う～

【日時】 8/21(水) 午前10:00～正午

【講師】 多文化防災ネットワーク愛知・名古屋 代表 葛冬梅

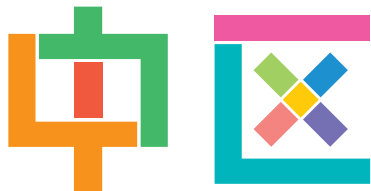
②メタボとロコモを知る

【日時】 8/22(木) 午前10:00～正午

【講師】 日本赤十字社愛知医療センター 名古屋第二病院 院長 佐藤公治

【①②共通】

【定員】 55人(当日先着順、講座開始30分前～入場可)



●中区の人口と世帯数(令和6年7月1日現在)
 人口:102,023人 世帯数:72,791世帯

▶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。

●中区ウェブサイトもご覧ください。

名古屋市中区

検索

名古屋市の市外局番は「052」です。
 編集: 中区役所
 〒460-8447 栄四丁目1番8号
 代表 ☎241-3601
 FAX261-0535

イラスト: 広告デザイン専門学校 森川知佳子
 (令和2年度 中区ワークショップ区長賞受賞作品)



防災について、中区消防団連合会会長 宇佐見保也さんにお話を伺いました。

まずは自分や周りの人の命を守ること 隣近所で安否を気づかう関係を作りましょう

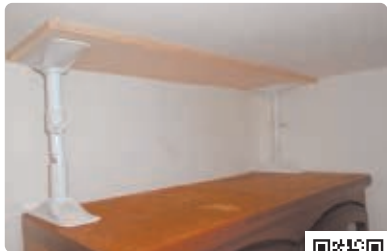
災害が起きた場合、まずは、自分や家族の命を守ることが大切だと思います。また、普段から近所の方と顔の見える関係を築き、お互いに安否を気づかうようにしておくことも大切です。

大きな災害が起きますと、しばらくの間は情報収集や家族の安否確認ができず、移動も困難という、とても不安で不便な状況に追い込まれます。また、支援が行われるまでに数日かかると考えてください。そうした最悪の状況においてどう行動すべきかを、家族や隣近所の人たちと日頃から話し合っておく必要があります。ハザードマップなどを利用して危険箇所や学区の避難場所を調べたり、各家庭で備蓄を行ったりしましょう。

災害時に何が必要か、 考えて準備を

まず命を守ることが大切と言いましたが、そのために最低でも寝室やいつも滞在する部屋などは、家具の固定を行っていただきたいと思います。

地震で大きな揺れがきても、中区ではマンションなどの集合住宅に住んでいる方が多く、建物がすぐに住めない状態になることは少ないと考えます。しかしながら、巨大地震が起こればライフラインも止まる可能性があります。最低でも7日分程度の備蓄はしておいていただきたいですし、携帯トイレなども用意する必要があると思います。



家具の転倒防止対策



7日分の水と食料のイメージ(大人1人分)



備蓄をする上で気を付けてほしいことは、各家庭の状況に合わせたものを用意することです。年齢、性別、人数や持病などにより必要なものは異なります。災害時に何が必要になるか、家族で話し合ってください。また、備蓄をしていても、物の下敷きになって使用できなくなったり、賞味期限が切れていては何にもなりません。保管場所を考え、賞味期限は定期的に確認するようにしましょう。

最後になりますが、自分や周りの人たちの命が何よりも一番重要です。命が無事であれば、辛い状況も必ず乗り越えていけると思っています。



中消防団連合会会長 宇佐見保也さん

中区総合防災訓練(橘学区)

日時 9月1日(日) 午前9:30~11:30
 場所 東別院(橘二丁目8-55)

防災に関する体験や展示などを行います。どなたでも参加できます。ぜひお越しください。



ハザードマップ

名古屋市防災アプリでハザードマップや防災ガイドブックを確認しましょう。防災クイズにもチャレンジしてみましょう。

防災アプリのダウンロードはこちら!



iOS



Android

安否確認訓練

災害発生時、住民同士で安否を確認し、救出が必要な世帯を把握することがとても大切です。消防署では、町内会などによる安否確認札などを活用した訓練を支援しています。詳しくは中消防署にお問い合わせください。



安否確認札