



広報なごや港区版 みなびいレター



港区役所公式 Instagram

編集：港区役所
〒455-8520 港明一丁目12番20号
☎052-651-3251(代) FAX052-651-6179

動く

食べる

つながる

～フレイル予防の3つの鍵～



そもそもフレイルって何？

イメージ図



加齢によって気力・体力が徐々に落ちた状態です。そのままにしておくと、要介護状態になる恐れも…



「最近ちょっと…」と思ったら、フレイルかも？

フレイルの前兆は「歩行中のつまずきや転倒」「外出しない日の増加」のほか、「お口の機能の軽微な衰え（オーラルフレイル）」などに現れます。



チェックしてみよう！

30秒間で、何回唾を飲み込めるか測定します。2回以下は、飲み込む力が低下している恐れがあります。



8つの質問に答えてフレイルの可能性を手軽にチェックできる「なごやハフレイルテスト」はこちら▶



アプリでフレイル予防

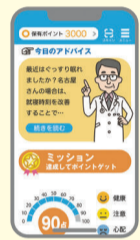
フレイル予防でポイントゲット！

体操動画を見たり、歩いたりするだけでポイントがたまる！ポイントはdポイントに交換できます。詳細はこちら▶



アプリ対象者

市内在住で40歳以上の方
名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ「フレボ&見守り」のダウンロードはこちら▶



予防・改善するにはどうしたらいいの？

港保健センターの「みんなと元気でいこまい講座」にもご参加ください(⑩面参照)

Check! 01

動く

ウォーキングに坂道や階段を取り入れると筋力アップにつながり、より効果的です。外出が難しいときは、自宅で簡単にできるホームエクササイズを試してみましょう。



ホームエクササイズ「運動機能アップ体操」の動画はこちら▶



Check! 02

食べる

バランスの良い食事を心掛け、よくかんで食べましょう。また定期歯科健診や、お口の体操を行い、食べづらい、話がしにくいと感じたときは、歯科医院に相談しましょう。



お口の体操「パタカラ体操」の動画はこちら▶



Check! 03

つながる

町内活動や趣味の会などの「社会参加」をすると、健康寿命を延ばす効果があるといわれています。人や社会とのつながりを持ち続けましょう。



港区サロンマップの検索はこちら▶



問合せ 港区役所福祉課高齢福祉担当 TEL 654-9691 FAX 651-1190 / 南陽支所区民福祉課高齢福祉担当 TEL 301-8345 FAX 301-8411
港保健センター保健予防課 TEL 651-6509 FAX 651-5144

12月3日から9日は障害者週間 もっと身近に！障害者福祉のこと



港区では「障害者が自立して安心して暮らせる地域社会づくり」の一環として、障害および障害者の理解促進に取り組んでいます。

ヘルプカードを知っていますか？

助けてもらいたい内容が書いてあります

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

緊急時はカードを見てください

名古屋市
発行：健康福祉局障害企画課
☎(052)972-2585
FAX(052)951-3999

支援・配慮が必要な人

(例)

- 聴覚障害があります。
- 筆談をお願いします。
- コミュニケーションが苦手です。分かりやすい言葉でゆっくりと話してください。
- 緊急連絡先へ連絡してください。

ヘルプカードとは…

自分からは「困った」と伝えることが苦手な人や、外見からは障害や疾患のあることが分からない人が、周囲に支援を求められることができるように作られたカードです。



ヘルプカードの詳細はこちら

ヘルプカードをお持ちの方が困っているところを見かけたら声を掛けたくて、積極的な支援や配慮をお願いします。



支援や配慮については、障害のある方への対応をまとめたガイドブックをご覧ください。

障害のある方を理解する研修会

テーマ「私の知らない自分探し」～パラスポーツとの出会い～

パラアスリートをお呼びし、「出会いをきっかけに人生が豊かになる！」ことについて、お話しいたします。



伊藤 則子さん
下肢障害
バドミントン
東京パラリンピック女子
ダブルス 銅メダル



山本 萌恵子さん
(写真右)
陸上競技
パリパラリンピック女子
1500m(知的障害) 9位

12月4日(木)
午後1:00~3:00
(開始20分前~開場)
場所 港文化小劇場
定員 350人(当日先着順)

問合せ 港区障害者基幹相談支援センター
TEL 653-2801
FAX 651-7477



アジアパラ競技大会
マスコット
ウズミン

こんなときどうする？

障害のある人を理解し、配慮のある接し方をするためのガイドブック

配布場所 港区役所、南陽支所、港保健センター、港区障害者基幹相談支援センター



詳細はこちら

問合せ 港区役所福祉課障害福祉担当 TEL 654-9718 FAX 651-1190 / 南陽支所区民福祉課障害福祉担当 TEL 301-8348 FAX 301-8411

がついているイベント・行事は、「みなとわくわくポイント」の対象です。

みなびいシール
を3枚集めて特典をゲットしよう!! 『みなとわくわくポイント』実施中!! 詳しくは「こちら」▶

催しもの

とだがわこどもランド
☎304-1500 FAX304-1501

■「マジック&ジャグリングだよ☆全員集合!!」
南山高校・中学校奇術部による
マジック&ジャグリングショー
日時：11/15(土)午後2:00~3:30
■人形劇であそぼう
日時：11/27(木)午前11:00~11:30
対象：未就学児と保護者

南陽交流プラザ
☎303-2322 FAX303-2323

■南陽交流プラザDay
地元の新鮮野菜の販売や、屋内ドーム型ミニプラ
ネタリウム「星たまご」上映などを開催！
日時：11/16(日)午前9:00~正午
定員：「星たまご」は各20人(当日先着順)(計4
回)※物販などは材料がなくなり次第終了

農業文化園・戸田川緑地
☎302-5321 FAX303-6116

■ベジタブル☆クリスマス
豊作を願って、クリスマスを稲や野菜で飾ります！
期間：11/18(火)~12/25(木)
■農と緑のOpen Park♪
~農・食・子どもが繋がる場所~
ワークショップ、もぐぱくマーケット、収穫体験、花
市場などを開催！
日時：11/22(土)午前9:30~午後3:00

野菜マルシェ 地元農家の新鮮な野菜を販売！
時間：午前9:30~正午(雨天決行)
持物：エコバック※野菜がなくなり次第終了

荒子川公園ガーデンプラザ
☎384-8787 FAX384-5664

■秋まつり 第2弾 多肉&ガーデンMARCHE
多肉植物の販売やガーデニング雑貨のお店が出店！
期間：11/22(土)・23(日)・祝
■ドライフラワー教室(しめ縄リース)
日時：12/7(日)午前10:00~正午、
午後1:30~3:30
定員：各40人(抽選) 費用：3,000円
申込：11/1(土)~20(木)に、往復はがきまたは
市電子申請サービス(☎面くらしのガイド
参照)から

なごホーム(港児童館)
☎・FAX384-4473

■ちびっこ講座
防災食をつくってたべよう♪
日時：11/26(水)午前10:30~11:30
対象：未就園児と保護者 定員：10組(先着順)
申込：11/12(水)午前10:00~窓口・電話・
HPから

■こどものまち『Snow City』
キッズスタッフが企画した子どものまちに遊びに
来てね！
日時：12/6(土)午後1:00~4:00、
12/7(日)午前10:00~午後1:00
対象：小学生以上 定員：100人
申込：11/14(金)午前10:00~窓口・電話・
HPから

■リトミック体操 3期 募集(全8回)
親子で一緒に楽しくリズム遊びをしよう！
日時：

1月	20(火)、27(火)	午前10:30~ 11:30
2月	3(火)、10(火)、17(火)	
3月	3(火)、10(火)、17(火)	

対象：2歳以上の子と保護者
定員：15組(抽選)
費用：登録費200円(全8回)
持物：ゼッケン、うわばき、飲み物
申込：12/2(火)午前10:00~14(日)午後5:00
に窓口から

港文化小劇場
☎654-8214 FAX654-8215

■「いぶき」~四つの鼓動と熱く震える魂~
愛知県出身の若手演奏家による
和楽器コンサート！
日時：12/6(土)午後2:00~
(開始30分前~開場)
定員：350人程度(全指定席)
費用：1,300円
申込：申込フォームから

■みなとシネマ・舟木一夫主演映画
「学園広場」
日時：1/14(水)
定員：各350人
(先着順・全自由席)
費用：500円
申込：11/12(水)午前9:00~窓口・電話から

相談

港福祉会館
☎382-7009 FAX381-2285

■老前整理
日時：12/2(火)午前10:15~11:45
対象：市内在住の60歳以上の方
定員：30人(先着順)
申込：11/17(月)午前9:00~窓口・電話から
■ゆったりゆるヨガと健康相談
日時：12/3(水)午後1:00~3:00
対象：市内在住の60歳以上の方
定員：25人(先着順)
申込：11/19(水)午前9:00~窓口・電話から

■ポタニーペインティング講座
日時：12/19(金)午前10:00~11:30
対象：市内在住の60歳以上の方
定員：12人(先着順) 費用：1,200円
申込：12/4(木)午前9:00~窓口・電話から

港生涯学習センター
☎653-5171 FAX653-5172

■パソコン相談室
日時：11/21(金)、12/5(金)午前10:00~正午

いきいき支援センター ①港区東部いきいき支援センター ☎651-0568 FAX651-1167 ②港区西部いきいき支援センター ☎381-3260 FAX381-3261

■名古屋市認知症高齢者家族支援事業

事業名	場所	①港区在宅サービスセンター	②港区西部いきいき支援センター
認知症の家族教室【予約制】		12/11(木)午後1:30~3:30	12/9(火)午後1:30~3:30
認知症の家族サロン		12/18(木)午後1:30~3:30	12/23(火)午後1:30~3:30
医師(もの忘れ相談医)の 専門相談【予約制】		12/18(木)午後1:45~3:15 定員 各3組程度	

対象：認知症の方を介護する家族の方など
申込：予約制の事業については、開催時間までに窓口・電話から

図書

自動車図書館
☎・FAX821-3364

11月		
13(木)	午前10:00~11:00	高木コミュニティセンター
20(木)	午後1:45~2:45	宝神荘
	午後3:00~4:00	新稲永荘

12月		
3(水)	午前10:00~11:00	神宮寺コミュニティセンター
9(火)	午後1:45~2:45	明德小学校南

11/25(火)県民の日学校ホリデーは開館します

港図書館
☎651-9249 FAX651-9250

■みなと子育てミニ広場 in 港図書館
自由遊び、保育士による出し物、育児交流など
日時：11/27(木)午前10:30~11:30
対象：未就園児と保護者

■子どもと本の講座
「親子でわらべうた&絵本」
日時：12/5(金)午前10:30~11:15
対象：0~2歳児と保護者
定員：10組(先着順)
申込：11/14(金)午前9:30~窓口・電話・申込
フォームから

南陽図書館
☎301-2116 FAX301-2117

■子ども司書になろう！
受付、バックヤード見学などのお仕事体験！
日時：11/29(土) 午前の部 午前10:00~11:00
午後の部 午後1:30~2:30
対象：小学生
定員：各6人(抽選)
申込：11/11(火)午後3:30~
21(金)午後7:00に
電話・窓口・HPから※21(金)はHPのみ

ジジョの防災 わんポイント

大規模な地震が発生すると、港区では津波による被害が想定されます。そのため自然災害が起きたときどのような避難行動をとるか、事前に考えておくことが重要です。「港区版わが家のマイ・タイムライン」は、平日昼間の避難行動も考えることができます。家族と一緒に考え、あらかじめ共有しておきましょう。

問合：港区役所総務課
☎654-9612 FAX651-6179

区長コラム

港区を元気に！
「みなとわくわくポイント事業」

港区民の皆さま、こんにちは。
今月からスタートしました「区長コラム」！
初回は皆さまに、来てほしい、見てほしい、知ってほしい！そして港区を元気にしたい！そんな思いから、今年の7月15日からスタートしている「みなとわくわくポイント事業」をご紹介します。

この事業は、官公署などが港区内で実施するイベントや、地域行事などへの参加を促す(「きっかけ」を提供する)ことで、「行政サービスの認知度向上」、「地域活動の活性化」を目指すとともに、「地域経済の活性化」にもつなげていくものです。

ぜひ、多くの皆さまが、この事業に参加して下さることで、港区の元気につながればと期待しています。今後も、本コラムでは港区長として皆さまにお伝えしたいことを発信していきますのでお楽しみに！

みなとくらしのガイド

- 場所の表示がないものは問い合わせ先にて開催します。
- 原則として記事の内容(開催日・申込期限など)が11日以降のものを掲載しています。
- 料金・費用の表示がないものは無料です。
- 申し込みの表示がないものは当日自由参加です。
- 紙面の都合上、掲載していない行事や内容があります。

港区ウェブサイト
https://www.city.nagoya.jp/minato/



お知らせ

TOPIC! 豊通ファイティングイーグルス株式会社と包括連携協定を締結しました!

9月9日(火)、豊通ファイティングイーグルス株式会社代表取締役社長 成瀬日出夫様(写真右側)、港区長 芦刈康宏(写真左側)が出席し、港区役所にて包括連携協定締結式が執り行われました。



この協定締結を契機として、プロバスケットボールチーム「ファイティングイーグルス名古屋」と魅力発信、防災、子育てなど区政運営の幅広い分野で、緊密に連携・協力していきます。

ファイティングイーグルス名古屋公式 Mascot リードくん

港区広報キャラクター みなびい

問合せ: 港区役所地域力推進課 ☎654-9625 FAX651-6179

港区役所地域力推進課 ☎654-9623 FAX651-6179

11月は「自転車安全利用促進強調月間」

- ・自転車乗車用のヘルメットを着用
- ・車道が原則、左側を通行、歩道は例外
- ・歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ・夜間はライトを点灯
- ・自転車損害賠償保険などに加入
- ・スマートフォンや傘を差しながらの運転は禁止

11月26日 自転車盗難防止「ツーロックの日」

区内で自転車の盗難が増加しています。盗難された自転車のうち、約7割が無施錠、約3割が施錠した状態で盗難されています。まずは必ず鍵を掛け、さらにワイヤー錠などを活用して「ツーロック」を心掛けましょう!

港消防署 ☎661-0119 FAX653-0119

2025年度 全国統一防火標語 「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

火災を未然に防ぐために、次のことを心掛けましょう!

- 家の周りに燃えやすいものを置かない
- 調理をしているときは、コンロから離れない
- 住宅用火災警報器を設置し、定期的に作動確認をする (設置から10年が交換の目安です)

住宅用火災警報器の作動確認方法

点検ボタンを押す。 または 引きひもを引く。

「港区防火のつどい」動画もチェック!
動画チャンネルはこちら

港環境事業所 ☎382-3575 FAX384-0562

11月は分別マナーアップ推進月間

水銀使用製品を可燃・不燃ごみに絶対に出さないで!

水銀血圧計、水銀体温計

家庭から排出する場合
各区の環境事業所へ持ち込み ※持ち込みができない場合は、収集に伺うなどの対応をいたしますので、環境事業所にご相談ください。

事業所などから排出する場合
産業廃棄物として許可業者に処理を依頼

水銀血圧計一台の混入で処理施設が停止します

資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」
分別方法を簡単検索! 収集日をアラームでお知らせ!

9言語対応

iOS版 Android版

「発火性危険物」「電池類」「小型家電」の分別方法

<ul style="list-style-type: none"> ●カセット式ガスボンベ ●スプレー缶 ●使い捨てライター ●加熱式たばこ など <p>発火性危険物</p> <ol style="list-style-type: none"> ①中身を使い切る ②資源袋※に入れる ③可燃ごみの日に別々に出す! <p>※家庭でいらなくなった無色透明の袋もお使いいただけます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●リチウムイオン電池 ●モバイルバッテリー ●乾電池 ●ボタン電池 など <p>電池類</p> <ol style="list-style-type: none"> ①セロハンテープなどを貼って絶縁 ②無色透明の袋に入れる ③プラスチック資源の日に別々に出す! <p>袋の存在が目立つような排出にご協力ください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンディファン ●スマートフォン ●ゲーム機 など <p>小型家電</p> <p>回収拠点に持って行く 25cm以下 40cm以下 15cm以下</p> <p>(区役所、協力店舗など)</p> <p>袋に入れずに回収ボックスへ</p> <p>設置場所は こちらから</p>
---	---	--

※上記のものがごみに混ざると収集車や処理施設の火災につながります。

プラスチック資源・紙製容器包装・雑がみの分別方法

きちんと分別された資源は、色々なものに生まれ変わるよ!

プラスチック資源

紙製容器包装・雑がみ

港区役所総務課 ☎654-9611 FAX651-6179

「明るい選挙」ポスター・書道作品展

小中学生による「明るい選挙」を推進するポスター・書道作品のうち、優秀作・佳作を展示します。

期間: 12/1(月)~5(金)、8(月)~12(金)、14(日)
午前8:45~午後5:15
※14(日)は正午まで

場所: 港区役所エントランスホール 「クリタン」

明るい選挙 Mascot 「クリタン」

無料人権相談

子ども・高齢者・障害者の人権や、男女平等に関する事など、人権擁護委員が相談に応じます。

日時: 12/10(水)
午前10:00~正午、午後1:00~3:00

場所: 港区役所第四会議室

上下水道局西部営業センター

水漏れの修理はお早めに!

ご家庭の水道管の水漏れは放置すると思わぬ水量になり、料金が高額になる場合があります。水漏れに気が付いたら、お早めに修理をお願いします。

修理の申込・連絡先

- アパートなどの集合住宅の方
管理会社または住宅管理者
- 戸建て住宅の方
・最寄りの市指定給水装置工事事業者
・修繕センター(☎0120-227-285)

問合せ: 上下水道局お客さま受付センター
☎884-5959 FAX872-1296
上下水道局西部営業センター
☎352-2511 FAX352-2514

検索はこちら

シルバー人材センター南部支部 会員募集中!

出張入会説明会

日時: 12/10(水)午後2:00~(開始15分前~受付)

場所: 南陽支所

対象: 市内在住の原則60歳以上で、現在常勤の仕事に就いていない方

定員: 30人程度 費用: 会費400円

持物: 写真2枚(縦3cm×横2.5cm)、ボールペン、配分金振込先金融機関の通帳(写し可)

申込: 11/11(火)午前9:00~電話から

港区社会福祉協議会 ☎651-0305 FAX661-2940

港区の地域福祉活動を応援します!

赤い羽根共同募金を財源に、地域福祉を推進する取り組みに対して、令和8年度に助成を行います。

対象: 区内で新たに活動を始める団体もしくは現在も活動中の団体

費用: 1事業につき上限3万円

申込: 11/17(月)~12/26(金)に窓口へ

「ごちゃまぜ運動会」

日時: 11/29(土)午前10:30~午後2:30

場所: とだがわこどもランド 定員: 100人程度

とらよん通信「落ち葉清掃にご協力を」

猛暑が続いた今夏の強い日差しを和らげてくれた公園樹や街路樹の葉が色付く季節となりました。樹木は紅葉の盛りを過ぎると、来年に向けて冬を越すために葉を落とします。落ち葉を回収する袋を、土木事務所などでお渡ししていますので、清掃時にご活用ください。

問合せ: 港土木事務所
☎661-1581 FAX661-9154

港保健センターだより



病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら **#7119** 救急安心センターなごや

休日診療案内
 ●港区休日急病診療所(内科・小児科) ☎052-653-7878
 ●救急医療情報センター(電話相談) ☎052-263-1133
 ●名古屋南歯科保健医療センター ☎052-611-8044

※料金・費用の表示がないものは無料です。 ※申し込みの表示がないものは当日自由参加です。
 港保健センター ☎052-651-6471 FAX052-651-5144 南陽分室 ☎052-302-8161 FAX052-301-4674

子どもと親

事前に予約をして、母子健康手帳を持ってご参加ください。

みなと子育て応援キャラクター みなとん

事業名	場所	日時	問い合わせ先
予約制 ニューファミリーセミナー			対象・内容・申込フォームなど ☎651-6537
① 港保健センター		12/15(月)午後1:20~3:00 (受付 午後1:10~)	対象：区内在住のパパ・ママになる方 ※安定期に入った妊娠5カ月(16週)以降の方 定員：各12組程度 内容：①出産の話、沐浴体験やパパの妊婦体験など ②妊娠中に気を付けてもらいたい栄養と歯の話 ③出産の話、沐浴体験やパパの妊婦体験、歯の話など 申込：①12/11(木)②12/16(火)③12/15(月)まで
② 港保健センター		12/18(木)午後1:20~2:20 (受付 午後1:10~)	
③ 南陽分室		12/17(水)午後1:20~3:00 (受付 午後1:10~)	
予約制 母乳相談			分室☎302-8161/保健センター☎651-6539
① 南陽分室		11/17(月)午後1:15~2:35	対象：妊娠中・授乳中の方、卒乳したい方 内容：妊娠中の乳房の手入れ、授乳・卒乳相談 申込：①11/13(木)②12/11(木)③12/2(火)まで
② 港保健センター		12/15(月)午後1:15~2:35	
③ 港保健センター		12/4(木)午後1:00~3:15	
予約制 お口育て教室			☎651-6537
港保健センター		12/1(月) 午前10:00~11:00ごろ (受付 午前9:50~)	対象：令和7年6月~9月生まれの子と保護者 定員：10組(先着順) 内容：お口を育てる抱っこひもの付け方、離乳食スプーンの選び方、離乳食の進め方 申込：11/17(月)午前9:00~28(金)
予約制 もぐもぐ離乳食教室			☎651-6537
港保健センター		11/26(水) 午前10:00~11:15 (受付 午前9:30~)	対象：離乳食が2回食の子(令和7年3月・4月生まれ)と保護者 定員：8組(先着順) 内容：離乳食と歯の話 申込：11/11(火)~21(金)
予約制 歯っぴー教室			☎651-6537
① 南陽分室		11/27(木)午後1:30~2:30	対象：区内在住の1~3歳児 定員：各20人程度 内容：歯科健診、フッ化物塗布(希望者のみ) 初めて参加する保護者で希望者は歯科健診あり 料金：720円宛 申込：①11/25(火)②12/9(火)まで
② 港保健センター		12/11(木)午後1:30~2:30	
予約制 子どものアレルギーとぜんそく相談			☎651-6531
港保健センター		11/19(水)午後1:30~2:30	対象：15歳未満でぜんそくやアトピー性皮膚炎などでお悩みの方 内容：専門医による個別相談と栄養などの相談 申込：当日予約連絡可
予約制 ひまわり会			☎651-6539
港保健センター		12/5(金)午前10:00~11:30 (受付 午前9:45~)	対象：区内在住で、子どもの発達に心配がある未就学児の保護者 定員：20人程度 内容：就学前にできること、困りごとへの具体的なアプローチ、交流会 申込：11/28(金)まで※託児希望の方は電話にて受付

乳幼児の健康診査

問合：保健感染症担当 ☎651-6537

港保健センターで受けていただく方
 東築地・中川・東海・成章・大手・港西・稲永・野跡・小碓・正保・明德・当知・西築地・港楽・高木・神宮寺学区にお住まいの方

健診	対象の生年月日	実施日
3・4カ月児	R7.7.1 ~ R7.7.15	11/11(火)
	R7.7.16 ~ R7.7.31	11/25(火)
1歳6カ月児	R7.8.1 ~ R7.8.15	12/2(火)
	R6.4.4 ~ R6.4.21	11/19(水)
3歳児	R6.4.22 ~ R6.5.11	12/10(水)
	R4.10.22 ~ R4.11.8	11/21(金)
受付時間	3・4カ月児	第1子…午後1:00~1:15 第2子以降…午後1:00~1:30
	1歳6カ月児 3歳児	午後1:00~2:00

南陽分室で受けていただく方
 南陽・西福田・福田・福春学区にお住まいの方

健診	対象の生年月日	実施日
3・4カ月児	R7.7.1 ~ R7.7.31	11/18(火)
	R7.8.1 ~ R7.8.31	12/9(火)
1歳6カ月児	R6.2.26 ~ R6.4.15	11/12(水)
	R4.10.1 ~ R4.11.10	12/5(金)
受付時間	3・4カ月児	第1子…午後1:30~1:45 第2子以降…午後1:30~2:00
	1歳6カ月児 3歳児	午後1:30~2:00

- 健診日の10日前までに通知が届かない場合はご連絡ください。
- 1歳6カ月児・3歳児健康診査の希望者にフッ化物塗布を実施します。料金720円宛をお釣りのないようにご用意ください。
- 宛は生活保護世帯減免あり(※要証明提示)

子育て講座 「育児がラクになる とうておきのコツ 教えます！」

日時 12/8(月) 午前10:30~11:30(受付 午前10:15~)

場所 港保健センター

対象 区内在住の未就学児の保護者

定員 6人程度

内容 グループミーティング

申込 11/27(木)正午まで
※託児希望の方は電話にて受付

問合 保健看護担当 ☎651-6539

一般の方

予約制の事業は、事前に予約が必要です。

事業名	場所	日時	問い合わせ先
HIV・梅毒・性器クラミジア感染症検査			☎651-6537
港保健センター		第2木曜日 午前9:30~10:30	対象：感染に不安のある方 内容：採血・採尿あり。結果通知は1週間後以降。匿名可
予約制 こころの健康相談			☎651-6509
港保健センター		毎週金曜日 午前10:00~	内容：こころの健康などに関する相談 ※第3金曜日はうつ病の方などの家族相談
予約制 なんでも相談			☎302-8161
南陽分室		午前9:30~午後3:30 ※日には要相談	内容：電話・面接による子育て・健康づくりの相談
予約制 みんなと元気でいこまい講座			☎651-6509
港保健センター		12/17(水)午前10:00~11:30 (受付 午前9:40~)	対象：区内在住のおおむね60歳以上の方 定員：15人程度 内容：食事のお話と元気に動ける健康体操 申込：12/10(水)まで
予約制 乳がん検診			☎651-6509
港保健センター		令和8年2/2(月) 午後	対象：市内在住で40歳以上の女性(今年度40歳になる方を含む)※受診は2年度に1回 定員：40人(先着順) 内容：マンモグラフィ撮影 料金：500円宛 申込：12/2(火)~令和8年1/12(月・祝)に上記申し込みフォームまたは電話(☎211-8655)から

毎月 **22** あきらめないで、禁煙!!

禁煙の日

たばこには、発がん性物質など数千種類の物質が含まれています。近年使用者の増えている加熱式たばこによる受動喫煙の健康影響も報告されています。禁煙は先送りせず禁煙する気になったときがやめ時です。禁煙を成功させるために…

- 「たばこ」を吸いたい気持ちを抑え続けるために、「禁煙しようと思った理由」をはっきりさせ、**禁煙開始日を決めましょう。**
- 一人で頑張らず、**個別相談やプログラムを利用しましょう。**

港保健センターで**禁煙個別相談**を行っていますので、ぜひお問合せください。
 ※市のオンライン禁煙プログラムなどのサポートを受けることもできます。詳細は右記から

問合 保健看護担当 ☎651-6539