# KITA-KU 北区 3月号

広報なごやに掲載する
季節を感じる
JAZZ短歌を募集中！

編集 北区役所 地域力推進課
〒462-8511 北区清水四丁目17番１号　☎911-3131　FAX 914-5752

北区ウェブサイト
名古屋市北区役所　検索

応募作品は広報なごやに掲載されるかも？
北区の魅力あふれる写真を募集中！
●作品名
●氏名（ハンドルネームも可）
●撮影スポット
を明記の上、ご応募ください。
ご応募はこちらから▶

## 令和8年 黒川 友禅流し

名古屋型友禅の糊を黒川の清流で落とす友禅流しの実演

**日時** 3/28（土）
午前10:00～オープニング演奏（雨天時中止）
午前10:20～開会式
午前11:00～友禅流し

少雨決行
※荒天中止

**場所** 辻栄橋　※地下鉄「上飯田駅」3番出口　徒歩約5分
公共交通機関をご利用ください。

詳しくはこちら▼

**主催** 北区民まちづくり推進協議会、北区役所
**問合** 北区役所地域力推進課（☎917-6433）

★着物でご来場の方に午前10:00～本部受付にて呈茶券を贈呈（先着20人）
★辻栄橋は午前9:00～午後1:00まで通行止め

当日、天候などによる開催の有無は
名古屋おしえてダイヤル（受付時間 午前8:00～）
☎052-953-7584（Qはいつでもみんな なごやし）

## 3・4月は区役所・支所の窓口が非常に混み合います

窓口の待ち時間が長くなりますので、「大変混雑の日」を避けるなど、混雑緩和にご理解とご協力をお願いします。

**窓口混雑予想カレンダー**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3月 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | ✕7 |
| ✕8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | ✕14 |
| ✕15 | 16 | 17 | 18 | 19 | ✕20 | ✕21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | ✕28 |
| 29 | 30 | 31 | 4月 1 | 2 | 3 | ✕4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | ✕11 |

大変混雑　混雑　休庁日

※リアルタイムの混雑状況はこちら▶
※公共交通機関のご利用にご協力をお願いします。

**住所変更の手続きに必要なもの**
●本人確認できるもの、転出証明書（転入届の方）
●異動する方全員のマイナンバーカード、在留カード、住民基本台帳カード（それぞれお持ちの方）
※代理人が届出する場合には、委任状が必要

### 市外へ引っ越す方はマイナンバーカードを使ったオンライン申請が便利です！

詳しくはこちら▶

ここが便利
**転出届**…区役所・支所の窓口にお越しいただく必要がありません。
**転入届**…届出の記載の手間が省け、署名のみでお手続きできます。（来庁が必要です）

**マイナンバーの署名用電子証明書について**
オンライン手続きには、有効な署名用電子証明書（6～16桁の英数混合の暗証番号）が必要です。
暗証番号が分からない方はこちら▶

**問合** 北区役所（☎911-3131（代表））、楠支所（☎901-2261（代表））

## 運動会の前に体験しよう!! 北区キッズ走り型教室 参加者募集

**日時** 4/18（土）
1部 午前９:30～10:20（受付 午前９:15～）
2部 午前10:45～11:35（受付 午前10:30～）
のどちらかの部
※保護者の方も一緒に受講していただきます。

**対象** 区内在住の年長～小学2年生（4/1時点）の子とその保護者　各20組
**問合** 北区役所地域力推進課（☎917-6437）

**場所** 北区役所2階　講堂
**料金** 500円（傷害保険料含む）
**申込** 3/25（水）必着

詳細・申込はこちらから▼

正しい走り型を身につけよう！

ランニングスクールFROG代表
原田拓 氏（通称たくプロ）

## 災害ボランティアセンターとは

◀模擬訓練の様子

大規模災害時に被災者の困りごとに合わせてボランティアが円滑に活用できるように支援するための拠点です。

詳しくはこちら▶

**問合** 北区社会福祉協議会（☎915-7435）

### 名古屋きた災害ボランティアネットワーク メンバー募集中

平常時は防災・減災の出前講座などの活動をしています。災害発生時には、災害ボランティアセンターの運営をサポートする団体です。詳細は問合先まで！

◀名古屋きた災害ボランティアネットワーク 相京代表

KITA JAZZ! 楽しい気な ジャズの音色に 誘われて 気付けばそこに 春の足音

ペンネーム もつちーママ

専用フォーム・はがきにて「JAZZ短歌」募集中！▼

## 北区社会福祉協議会
TEL915-7435　FAX915-2640

**◆共同募金へのご協力ありがとうございました**

昨年の共同募金運動期間中に、
赤い羽根共同募金　6,741,672円
歳末たすけあい募金　305,040円
のご寄附が寄せられました。(１/31時点)
これらのご寄附は、主に区内の地域福祉の向上や福祉団体の事業のために役立てられます。
【問合】北区共同募金委員会(北区社会福祉協議会内)
(☎915-7435・FAX915-2640)

## いきいき支援センター
東部 TEL991-5432　FAX991-3501
西部 TEL915-7545　FAX915-2641

**◆認知症の人を介護する家族支援事業**

対象 ： 区内在住の認知症の人を介護するご家族
※ご希望の方は、担当のいきいき支援センターまでお問合せください。

| 申込先 | 北区東部いきいき支援センター | 北区西部いきいき支援センター |
|---|---|---|
| 対象学区 | 六郷、六郷北、飯田、宮前、名北、辻、杉村、東志賀、城北 | 大杉、清水、金城、光城、川中、味鋺、西味鋺、楠、如意、楠西 |
| 医師の専門相談（予約制３人まで） | ３/18(水)<br>午後２:00～３:30<br>東部いきいき支援センター会議室 | ３/25(水)<br>午後２:00～３:30<br>北区在宅サービスセンター連絡調整室 |
| 家族サロン（介護の悩み相談） | ３/19(木)<br>午後１:30～３:30<br>場所　同上 | ３/18(水)<br>午後１:30～３:30<br>北区在宅サービスセンター研修室 |
| 家族教室 | ３月の開催はありません | |

## 北消防署
TEL981-0119　FAX915-0119

**◆人事異動の時期　防火管理者の選任を忘れずに**

人事異動の時期になりました。
防火管理者の選任をお忘れなくお願いします。
新しく防火管理者を選任された場合はすみやかに次の書類を消防署にご提出ください。
１　防火管理者選任届出書
２　消防計画の作成届出書
書類の作成や手続きについてご不明な点がありましたら、北消防署予防課までお気軽にご連絡ください。

▲防火・防災管理に関する各講習の概要

## 上下水道局北部営業センター
TEL419-5666　FAX419-5775

**◆水道の開始・中止のお申し込みはお早めに！**

春は引越しシーズンです。
水道のご使用の開始・中止のお申し込みは下記までお早めにお願いします。局公式ウェブサイトからインターネットでのお申し込みも受け付けています。
また、マイナンバーカードを利用した転出届などの手続きとあわせて、水道の使用開始・中止の申し込みが一括で行えるようになりました！

局公式ウェブサイト▸

時間 ： 平日　午前８:00～午後７:00
土日・祝日　午前８:00～午後５:15
【問合】上下水道局お客さま受付センター
(名水ダイヤル)☎884-5959・FAX872-1296

## 北区役所
TEL911-3131(代表)　FAX914-5752

**◆子育て支援るーむファイナル**
**「親子でEnjoy!Music♪」～聴いて、触って、感じて～**

日時 ： ３/16(月)
第１部　午前10:00～10:30
第２部　午前10:50～11:20
※どちらか１回のみ申込可
場所 ： 市総合社会福祉会館６階　トレーニングルーム
対象 ： 未就園児とその保護者
定員 ： 各回８組
講師 ： 音楽療法士　小川尚子氏
ピアニスト　岡ゆかり氏

内容 ： 親子で楽器に触れ、音楽に親しみます。
ピアニストの奏でる音楽が情緒豊かな子どもの成長を促します。
申込 ： ３/11(水)までに
市電子申請サービス(９面参照)にて
※申込多数の場合は抽選

▲市電子申請サービスはこちらから

【問合】民生子ども課(☎917-6514)

**◆JAZZマーケットの開催について**

日時 ： ３/22(日)
午前11:00～午後６:00
場所 ： 金城市場(清水５-32-22)
出演 ： ハンサム団+minnie(ジプシージャズ)
SOUL ORGAN BOGALOO(ソウルジャズ)ほか
内容 ： ジャズ演奏のほか、同時開催でレコード交流会や飲食店の出店もあります。
詳細については、KITA JAZZ!ウェブサイトをご覧ください▸
【問合】地域力推進課(☎917-6436)

**◆「くろかわ　桜咲くプロジェクト」について**

黒川の桜は、昭和29年から地域住民の皆さまを中心に植栽が始まりました。現在は夫婦橋から城北橋に至る見事な桜並木になっていますが、初期に植えられた桜は、樹齢が70年に達しており、現在は衰弱傾向にあります。
「くろかわ　桜咲くプロジェクト」はそんな黒川の桜の保全に向けて行政が行う「保全計画」と市民の皆さまに取り組んでいただけることを示した「行動計画(桜を守る市民活動)」をまとめたものです。
「くろかわ　桜咲くプロジェクト」の詳細については、区ウェブサイトをご覧ください▸
【問合】地域力推進課(☎917-6433)

**◆町内会・自治会に加入しましょう**
**～地域活動は住みやすいまちを支えています！～**

町内会・自治会とは、住みよい地域を作るため、地域住民や事業者の皆さまが手を取り合って、さまざまな活動を行う住民自治組織です。
地域住民の皆さま自身が運営のルールや取り組む活動を決めています。
区ウェブサイトに掲載の自治会・町内会活動の紹介を参照ください。
加入については、区役所１階に設置した「町内会加入申込専用ポスト」に申込票を投函していただくか、下記問合先までご連絡ください。
市ウェブサイト(ミンナノまちづくり)では、さまざまな地域活動の魅力も紹介しています。
【問合】地域力推進課(☎917-6434)

区ウェブサイトはこちら▲
市ウェブサイトはこちら▲

**◆交通指導員(北区)の募集**
児童の登下校時の交通指導などを行います。
申込 ： ３/11(水)必着
勤務 ： 原則、月～金曜日の週25時間
募集 ： 光城学区１人
採用 ： 令和８年６月１日(月)予定
※募集要項は市ウェブサイトに掲載、下記問合先にて配布
【問合】地域力推進課(☎917-6432)

## 北土木事務所
TEL911-8165　FAX913-3986

**◆突き出し看板について**

敷地から突き出す形で道路の上空に看板を設置する場合には、土木事務所に申請して道路占用許可を受ける必要があります。
許可の基準は安心・安全を守るために定められています。
看板設置の際にはルールを守っていただくようお願いします。
(道路占用の許可は、屋外広告物条例による許可とは別で必要となりますのでご注意ください)

## 北環境事業所
TEL981-0421　FAX981-5399

**◆ごみ案内所を開設します**

資源やごみの分け方・出し方、収集日を案内する窓口を開設します。
特に、転居された方はこの機会にぜひご確認をお願いします。
期間 ： ３/23(月)～４/10(金)　※土曜日を除く
時間 ： 平日　午前９:00～午後５:00
日曜　午前９:00～午後２:00
場所 ： 北区役所１階正面玄関
楠支所１階通路

## その他

**◆春の感謝祭ユースクエアまるごとフェスティバル**
**～見つけよう！君が輝く居場所～**

日時 ： ３/15(日)午後１:00～５:00
場所 ： ユースクエア(柳原３-６-８)
対象 ： 小学生以上
※参加は全年齢の方が可能
内容 ： たくさんの遊び、体験ブースを回って楽しもう！
※参加無料、入退場自由
【問合】名古屋市青少年交流プラザ　ユースクエア
(☎991-8440)

イベント情報はこちらから▲

**◆子どもを守ろう**

まもなくお子さんの入学時期となります。
新たな環境で安心して生活できるよう、愛知県警では「あいちポリス」アプリを配信しています。
当アプリでは、
○防犯情報の配信
○犯罪や事故情報をマップ上に掲載
○防犯ブザー機能
など、便利な機能を備えていますので、ぜひご活用ください。

「あいちポリス」アプリのダウンロードはこちらから

▲iPhone　▲Android

【問合】北警察署生活安全課(☎981-0110)

## 各種相談

**◆法律相談(予約制)**　※面談時間は20分
日時 ： ３/23、４/13(月)午後１:00～４:00
申込 ： 名古屋おしえてダイヤル(☎953-7584)
開催日の１週間前から電話
またはウェブサイトにて先着順

ウェブサイトはこちら▲

**◆行政相談(予約不要)**
日時 ： ３/18(水)午後１:30～３:30
【問合】北区役所地域力推進課(☎917-6435)

**◆人権相談(予約不要)**
日時 ： ３/18(水)午後１:30～３:30
【問合】北区役所総務課(☎917-6416)
※上記◆の場所は全て北区役所３階相談室

**◆北区生活なんでも相談会の開催**
生活のお困りごとなど、どなたでもご相談ください。
日時 ： ４/11(土)午前10:00～正午
場所 ： 楠西コミュニティセンター(喜惣治１-３-67)
【問合】北区障害者基幹相談支援センター
(☎910-3133・FAX916-3665)

# キタッコだより

●場所の記載がないものは、各施設で行います。 ●料金の記載がないものは、無料です。 ●予約制の記載がないものは、予約不要です。
●申込の記載がないものは、当日自由参加です。 ●お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
●紙面の都合上、すべてのイベントを掲載できませんので、詳しくは各問合先にご確認ください。

## なごホーム（上飯田児童館）
TEL916-7030　FAX916-7033

申込が必要なものは、申込開始日の午前10:00～先着順（電話の場合は午前10:30～）。

**◆移動児童館「屋内あおぞら広場」（当日先着順）**
日時 ： ３/11(水)午前10:00～11:30
場所 ： 北図書館
対象 ： 乳幼児とその保護者 18組
※雨天開催（警報が発令された場合は中止）

**◆移動図書館 in上飯田児童館（当日自由参加）**
日時 ： ３/26(木)午後１:30～３:30
対象 ： ０歳～18歳未満児
※未就学児は保護者同伴
内容 ： 簡単な工作、本の貸出しあり
※本を借りたい方は「名古屋市立図書館共通貸出券（その場で作成可能）」を持参。

**◆さくらんぼ広場（わらべうたを通したふれあい遊び）**
日時 ： ４/~~９~~23(木)午前10:00～11:00
対象 ： ０歳～未就園児とその保護者 各回12組
申込 ： ３/25(水)～

**◆おやこ de ヨガ**
日時 ： ４/~~10~~24(金)午前10:00～11:30
対象 ： 首のすわった未就園児とその保護者 各回16組
申込 ： ３/26(木)～

【謝罪と訂正】日時に誤りがございましたので訂正します。
◆さくらんぼ広場
誤：4/9・23(木)
正：4/23(**木**)
◆おやこdeヨガ
誤：4/10・24(金)
正：4/24(金)
この度は誠に、申し訳ございませんでした。

**◆令和８年度上飯田児童館クラブ員募集**
申込 ： ３/13(金)～27(金)に児童館ウェブサイトにてお申込ください。
※応募者多数の場合は抽選

児童館ウェブサイト▸

〇絵画クラブ（通年）全15回
日時 ： 第２・４日曜日 午前10:00～正午
対象 ： 小学生（令和８年度）12人
料金 ： 2,000円

〇造形クラブ（通年）全15回
日時 ： 第１・３日曜日 午前10:00～正午
対象 ： 小学生（令和８年度）30人
料金 ： 2,000円

〇わくわく遊び隊（４～９月）全８回
日時 ： 指定水曜日 午前10:00～11:30
対象 ： １歳児（４/２時点）とその保護者 15組
料金 ： 1,000円

※クラブ員ではないきょうだいが一緒に参加することはできません
※親子体操クラブは令和７年度をもって終了します
※講師や行事の都合で日程が変更になる場合があります

## 上飯田福祉会館
TEL914-0831　FAX912-1308

記載のないものは市内在住の60歳以上の方が対象です（会館利用には利用証が必要）。

**◆無料介護相談**
日時 ： ３/17(火)午後２:00～３:00
定員 ： ４人
申込 ： ３/11(水)～16(月)

**◆すこやか健康講座「フレイル予防」**
日時 ： ４/７(火)午後１:00～２:00
定員 ： 25人
持物 ： 筆記用具
申込 ： ３/11(水)～４/６(月)
※上記◆の申込は全て午前８:45～電話・窓口にて先着順

## 楠地区会館
TEL901-3301　FAX901-3301

**◆３Ｂ体操（当日先着順）**
日時 ： ３/13(金)午前10:00～11:30
定員 ： 30人
講師 ： 柳川晃子氏
料金 ： 300円
持物 ： 飲み物、上靴、バスタオルまたはヨガマット

## 北図書館
TEL912-8111　FAX912-8135

**◆おはなし会（当日自由参加）**
日時 ： ３/11・18・25(水)
午後３:30～４:00
３/14・28(土)午後２:00～２:30
対象 ： ３歳以上の幼児・小学生

**◆乳幼児向けおはなし会（当日自由参加）**
日時 ： ３/13・27(金)
午前11:00～11:20
対象 ： ０～２歳の乳幼児とその保護者

**◆ストーリーテリングで“おはなしを”（当日自由参加）**
日時 ： ４/４(土)午前11:00～11:30
対象 ： ５歳以上

## 自動車図書館
TEL821-3364　FAX821-3364

**◆上飯田第二団地**
日時 ： ３/18(水)午前10:00～11:00

## 楠図書館
TEL903-8653　FAX903-8652

**◆ちいさい子のおはなし会（当日自由参加）**
日時 ： ３/12・26、４/９(木)
午前11:00～11:20
対象 ： 乳幼児とその保護者

**◆おはなし会（当日自由参加）**
日時 ： ３/14・28(土)午後２:30～３:00
対象 ： 幼児・小学生とその保護者

**★３月31日の北図書館・楠図書館臨時休館のお知らせ★**
４/１(水)からの民間事業者による施設運営（指定管理者制度）導入に伴い、機器の搬入・搬出など引継ぎのため、３/31(火)は休館します。
利用者の皆さまにはたいへんご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

## 黒川スポーツトレーニングセンター
TEL982-2770　FAX982-2775

**★施設整備工事のため、４/１(水)～６/30(火)は休場です。**
※申込が当日のものは、すべて窓口にて先着順　※すべて傷害補償制度あり　※すべて持物は飲み物とタオル

| 教室名 | 日程 | 時間 | 対象 | 定員 | 料金 | 申込 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| かんたんエアロ＆トレーニング | ３/16(月) | 午後２:10～３:10 | 中学生以上 | 20人 | 400円 | 当日午後１:50～ |
| からだスッキリ！骨盤調整ヨガ | | 午後３:20～４:20 | | 35人 | 400円 | 当日午後３:00～ |
| ZUMBA® | | 午後６:00～７:00 | | 35人 | 400円 | 当日午後５:40～ |
| | | 午後７:20～８:20 | | 35人 | 400円 | 当日午後７:00～ |

## 北スポーツセンター
TEL917-0501　FAX917-0510

**★施設整備工事のため、３/31(火)まで休場です。**
※一般は15歳以上（中学生除く）　※☆印の申込は、市電子申請サービス・往復はがきにて（９面参照）。
各催しの必要事項は性別と年齢。〒462-0021成願寺１-６-12 北スポーツセンターまで。
はがき１枚につき１人のみ有効。 定員を超えた場合は抽選。

| 教室名 | 日程 | 時間 | 対象 | 定員 | 料金 | 申込 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| こども体操教室（幼児） | ４/24～３/12（指定金曜日） | 午後３:40～４:30 | 年中・年長 | 25人 | 20,000円（全20回） | ☆４/８(水)必着 |
| こども体操教室（小学生） | | 午後４:45～５:45 | 小学１～３年生 | 25人 | 20,000円（全20回） | |
| キッズダンスステップアップコース | | 午後６:30～７:30 | 小学生 | 25人 | 8,000円（全20回） | |
| 初めてのピラティス（春夏コース）女性限定 | ４/24～９/25（指定金曜日） | 午前９:30～10:30 | 一般女性 | 40人 | 4,000円（全10回） | ☆４/７(火)必着 |
| シェイプアップピラティス（春夏コース） | | 午前10:45～11:45 | 一般 | 40人 | 4,000円（全10回） | |
| リラックスヨガ | ４/６(月) | 午前９:30～10:30 | 一般 | 25人 | 400円 | 開始時間の20分前から窓口にて先着順 |
| 心と体を整えるストレッチ | | 午前10:45～11:45 | 一般女性 | 20人 | 400円 | |
| ダイエットダンス＆ヨガ・ピラティス | | 午後７:00～８:00 | 一般 | 40人 | 300円 | |
| エアロダンス | ４/７(火) | 午前10:45～11:45 | 一般 | 50人 | 300円 | |
| フラダンス（プルメリア） | | 午後０:40～１:40 | 一般女性 | 24人 | 400円 | |
| フラダンス（ハイビスカス） | | 午後１:50～２:50 | 一般女性 | 24人 | 400円 | |
| キッズヒップホップダンス | | 午後７:00～８:00 | 小学生 | 20人 | 400円 | |
| ファイティングエクササイズ | ４/８(水) | 午前９:30～10:30 | 一般 | 20人 | 400円 | |
| 姿勢改善エクササイズ教室 | | 午前10:45～11:45 | 一般 | 20人 | 400円 | |
| エアロビクス | ４/９(木) | 午前10:45～11:45 | 一般 | 50人 | 300円 | |
| ベリーダンス（午後０:40の部） | | 午後０:40～１:40 | 一般女性 | 20人 | 400円 | |
| ベリーダンス（午後１:50の部） | | 午後１:50～２:50 | 一般女性 | 20人 | 400円 | |
| ZUMBA®（午後６:30の部） | | 午後６:30～７:30 | 一般 | 25人 | 400円 | |
| ZUMBA®（午後７:45の部） | | 午後７:45～８:45 | 一般 | 25人 | 400円 | |
| スポーツパーク（バトミントン・卓球・ボッチャ） | ４/８(水) | 午後６:30～８:30 | 小学生以上※小学生は保護者同伴 | 60人 | 340円 | 開始時間の15分前から窓口にて先着順 |

# 北保健センターだより

●北保健センター……☎917-6541・FAX911-2343
●楠分室……☎902-6501・FAX902-6502
●北区休日急病診療所……☎915-5351
●北歯科保健医療センター……☎915-8844
●救急安心センターなごや……☎#7119

●場所の記載がないものは、各施設で行います。
●料金の記載がないものは、無料です。
●予約制の記載がないものは、予約不要です。
●申込の記載がないものは、当日自由参加です。
●お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
●紙面の都合上、すべてのイベントを掲載できませんので、詳しくは各照会先へお問い合わせください。

| 事業名・連絡先 | 実施日 | 受付 | 会場 | 対象・内容など |
|---|---|---|---|---|
| 育児相談<br>【個別相談のみ予約制】<br>☎902-6501 | ３/12(木) | 午前９:15～10:30<br>個別相談は午前10:00まで | 楠分室 | 対象　乳幼児とその保護者<br>内容　育児・栄養・歯科の個別相談、子の身長・体重測定(計測のみは予約不要)<br>持物　母子健康手帳 |
| 健康なんでも相談<br>【予約制】☎902-6501 | ３/12(木) | 午前９:15～10:30 | 楠分室 | 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別健康相談 |
| こころの健康相談<br>【予約制】☎917-6572 | ３/11・25、４/１・８(水) | 午前 | 北保健センター | 心の健康に関する相談 |
| うつ病家族相談<br>【予約制】☎917-6572 | ３/18(水) | 午前 | 北保健センター | うつ病に関する悩みを抱える方のご家族のための相談 |
| ＨＩＶ(エイズ)検査☆<br>梅毒検査☆<br>性器クラミジア検査<br>☎917-6553 | ３/26(木) | 午後１:30～２:30 | 北保健センター | 匿名　無料　定員　なし※<br>結果通知は原則１週間後 |

☆正確な結果を得るために感染の機会から３カ月を経過してから受けてください。
※受検者数が多い場合(30人程度)は検査をお断りする場合があります。

### ◆ファミリー教室 北保健センター ２日間コース(予約制)

日時：①４/６(月)②４/13(月)各日午後１:20～３:30
(①②ともに午後１:10～受付)
場所：北保健センター
対象：第１子を妊娠中【妊娠34週(４/13時点)未満】の妊婦・パートナーなど
※楠分室との重複予約はご遠慮ください。
内容：①助産師・保健師の話、沐浴・妊婦体験など
②歯科衛生士・管理栄養士の話、唾液検査、試食など
持物：母子健康手帳、筆記用具、テキスト
申込：申込フォームにて先着順▶
※３/11(水)午前９:00～３/24(火)午前０:00まで
【問合】保健感染症担当(☎917-6553)

### ◆おやこ歯の健康教室(予約制)

日時：３/19(木)午前10:00～10:30、午前10:30～11:00
場所：北保健センター
対象：１歳～未就学児とその保護者　各回20組
内容：歯科健診、歯みがきの話、希望者にフッ素塗布(料金720円※生活保護世帯のみ減免制度あり)
持物：母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
申込：電話または申込フォームにて先着順▶
【問合】保健感染症担当(☎917-6553)

### ◆ファミリー教室 楠分室 ２日間コース(予約制)

日時：①４/21(火)②５/20(水)各日午前９:30～11:30
(①②ともに午前９:15～受付)
場所：楠分室
対象：第１子を妊娠中【妊娠34週(５/20時点)未満】の妊婦・パートナーなど
※北保健センターとの重複予約はご遠慮ください。
内容：①歯科衛生士・管理栄養士・保健師の話など
②助産師の話、沐浴・妊婦体験など
持物：母子健康手帳、筆記用具、テキスト
申込：ウェブサイトにて先着順▶
※３/11(水)午前９:00～４/17(金)午前９:00まで
【問合】楠分室(☎902-6501)

### ◆母乳相談(予約制)

日時：①３/25(水)②４/３(金)
各日午前９:10～10:50
場所：①楠分室②北保健センター
対象：区内在住で母乳育児や卒乳に困っている方
持物：母子健康手帳、タオル
申込：①申込フォームにて先着順▶
②電話にて先着順
【問合】①楠分室(☎902-6501)
②保健看護担当(☎917-6554)

## 北区子育て総合相談窓口(こども家庭センター)

実施日　月～金曜日(祝日は除く)
時　間　電話　午前８:45～午後５:15
面接　午前９:00～午後４:30
場　所　北保健センター保健予防課
(⑲番窓口)(☎910-6815<専用電話>)

### ◆離乳食前から始める！お口育て教室(予約制)

日時：３/24(火)午前10:00～11:00
(午前９:50～受付)
場所：楠分室
対象：令和７年９～12月生の子とその保護者 20組
内容：歯科衛生士による離乳食の食べさせ方、進め方など
持物：母子健康手帳、タオル、敷物
申込：申込フォームにて先着順▶
※３/17(火)午前９:00～３/23(月)午前９:00まで
【問合】保健感染症担当(☎917-6553)

## 健康診断

### ◆乳幼児の健康診査(所要時間は２～３時間)

**【北保健センター実施分】楠分室を除く学区の方**

| 健診名 | 実施日 | 受付 | 対象者 |
|---|---|---|---|
| ３(４)カ月児 | ３/24(火) | (第２子以降)午後１:10～１:30<br>(第１子)午後１:00～１:10 | R７.11.18～12.４生 |
| 1歳6カ月児 | ３/11(水) | (第２子以降)午後１:00～１:20<br>(第１子)午後１:30～１:50 | R６.８.22～９.５生 |
| | ３/25(水) | | R６.９.６～９.25生 |
| ３歳児 | ３/13(金) | | R５.２.13～３.３生 |
| | ３/27(金) | | R５.３.４～３.22生 |

**【楠分室実施分】味鋺・西味鋺・楠・如意・楠西学区の方**

| 健診名 | 実施日 | 受付 | 対象者 |
|---|---|---|---|
| ３(４)カ月児 | ４/７(火) | (第２子以降)午後１:20～１:40<br>(第１子)午後１:10～１:20 | R７.11.16～12.15生 |
| 1歳6カ月児 | ４/８(水) | (第２子以降)午後１:10～１:30<br>(第１子)午後１:30～１:50 | R６.９.５～９.30生 |
| ３歳児 | ４/10(金) | | R５.３.７～３.31生 |

①１歳６カ月・３歳児健康診査の当日、希望者にフッ素塗布を実施。歯ブラシ、タオル持参。
(料金720円※生活保護世帯のみ減免制度あり)
②実施日の10日前までに通知が届かない方はご連絡ください。
③受付時間を早めて開始する場合があります。
受診日変更のお申し出はこちらから▶
【問合】保健感染症担当(☎917-6553)

## 予防接種

### ◆各種予防接種は市内の指定医療機関で実施しています

○お子さまの予防接種(定期・任意)
○高齢者肺炎球菌(定期・任意)
○麻しん・風しん(任意)
○風しん(定期)
○帯状疱疹(定期・任意)
接種の際は、医師に相談しましょう。
詳しくは、市ウェブサイトをご確認ください。

市ウェブサイトのトップページから
予防接種　検索
市ウェブサイトはこちら←

【問合】保健感染症担当(☎917-6553)

## 北区 まるっとすまいる通信⑫

# じぶんカルテ 使ってみませんか？

「じぶんカルテ」は日頃から大切にしている想いや、今後の生き方について考えながら作るカルテ(冊子)です。このカルテをきっかけに、あなたの大切な人と語り合うことは、いざという時だけでなく、これからの暮らしにも役立つはず。
すでにお持ちの方、しまいっぱなしになっていませんか？
お手元に置いてぜひご活用ください！

### じぶんカルテの主な３つの目的

**① 健康の歴史を記録する**
既往歴や受診・服薬状況などの医療的情報を把握するとともに、配慮してほしいことを認識する

**② 大切な人と語り合う**
これまでの人生を振り返り、相談しにくい部分も含めて家族や友人と語り合い、これからの時間を考える

**③ 自分の想いに気づく**
人生の最終段階を見つめ、その意思表示の方法や希望などを考え、伝える

「じぶんカルテ」は、北区役所福祉課や西部・東部いきいき支援センターの窓口でお渡ししています。区ウェブサイトからもダウンロードできます。サロンなどへの出張講座も可能です。
区ウェブサイトはこちら▲

【問合】北区福祉課(包括的支援等の推進担当)(☎917-6575)