

2026  
4

# ながむらだより

NAKAMURA NEWS

広報なごや中村区版

編集 松原町 1-23-1  
TEL(代): 483-8161  
中村区役所 F A X : 483-5137



ウェブサイト X(旧Twitter) Instagram

## 町内会・自治会の活動を紹介します

詳しくはこちら



町内会・自治会は、住みよい地域社会をつくるため、地域住民が自主的につくりあげる住民自治組織です。安心・安全で快適に暮らせる地域にするため、様々な活動を行っています。



地域住民が交流できる行事やイベントの開催



道路や公園の清掃活動



地域の特性に応じた防災訓練



交通安全運動・地域安全パトロール

### 町内会・自治会に入るには

お住いの地域の町内会・自治会長に直接お申し込みをしてください。町内会・自治会長が不明で取り次ぎを希望される場合は、電子申請またはメール(a4332741@nakamura.city.nagoya.lg.jp)でお申し込みください。

電子申請はこちらから



問合せ 区役所地域力推進課 TEL 433-2741 FAX 433-2086



豊臣ミュージアム(今年1月オープン)を楽しんだ後は…

中村公園周辺の

## 中村区役所おすすめルート

豊臣横丁やフォトスポットを歩いてみませんか

ウェブサイトはこちら



**1 豊臣横丁**  
土日祝開催!  
中村区の産品を食べに来てね!  
休憩用のテーブルベンチもあるよ!

**2 大正天皇御手植之松**  
大正天皇が愛知県下を行啓され、散策された際に、御手植えされた松

**3 豊臣ミュージアム来場記念フォトスポット**  
記念に撮影しよう!



**4 豊國神社**  
豊臣秀吉とねねを祭神とする神社

**5 秀吉清正記念館**  
中村で生まれた豊臣秀吉と加藤清正についての資料館

**6 妙行寺**  
名古屋城築城の余材で加藤清正が再建した寺

**7 常泉寺**  
加藤清正らが豊臣秀吉の出生にちなんで創建した寺

問合せ 区役所企画経理課 TEL 433-2759 FAX 433-2085

## 中村区職員による 中村区の名所・魅力を再発見 Vol.1



昨年4月号よりスタートした中村区の名所・魅力を再発見する企画をアップデートします! 今月号からは、中村区の名所・魅力について、職員目線での紹介をしていきたいと思ひます。皆さんも引き続き中村区の魅力を見つけたら、「#中村区の魅力を発信しよう」をつけて発信していきましょう!

#中村区の魅力を発信しよう

今月の紹介スポットは **中村公園**

桜がきれいですね! お花見と散策に足を運んでみてください!

昨年度のバックナンバーはこちら



公園内では桜がみられます。



綺麗な写真を撮ってみましょう。



公園内には豊國神社があります。



中村公園には初代中村勤三郎生誕記念像があります。どこにあるか探してみよう。

問合せ 区役所企画経理課 TEL 433-2743 FAX 433-2085



**いきいき支援センター**

北部 ☎ 486-2133 ☎ 486-2140  
 北部分室 ☎ 412-3030 ☎ 412-3110  
 南部 ☎ 483-6866 ☎ 483-6867

**認知症の人を介護する家族支援事業  
 (要事前予約)**

◆ 家族教室  
 日時 【北部】4月22日(水) 午後1:30~3:30  
 【南部】4月14日(火) 午後1:30~3:30  
 対象 認知症高齢者を介護している家族

◆ 家族サロン  
 日時 【北部】4月15日(水) 午後1:30~3:30  
 【南部】4月17日(金) 午後1:30~3:30  
 対象 認知症高齢者を介護している家族・認知症介護の経験者

◆ 医師(もの忘れ相談医)による専門相談  
 日時 【北部】4月23日(木) 午後2:00~3:30  
 【南部】4月16日(木) 午前11:00~午後0:30  
 対象 区内在住の認知症高齢者を介護している家族

◆ 認知症サポーター養成講座  
 日時 【南部】4月21日(火) 午後1:30~3:00  
 対象 認知症に関心のある方

**図書館**

〒453-0053 中村町字茶ノ木25  
 ☎ 411-3651 ☎ 411-3645

「工作教室」も実施します。詳しくは、お問い合わせください

**おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ**

内容	日程	曜日	時間
幼児・小学校 低学年向け	4/11 5/9	土	午前11:00~11:20
	4/16	木	午後4:00~4:20
赤ちゃんからの おはなし会	4/16 4/23 4/30	木	午前11:00~11:20 午前11:25~11:45 ☆同じ内容を 1日2回実施

**ストーリーテリングで“おはなし”を**

日時 4月18日(土) 午前11:00~11:30  
 対象 5歳以上の方

**子ども読書の日おはなし会**

日時 4月25日(土) 午前11:00~11:20  
 対象 幼児~小学校低学年

**母の日工作  
 手作りカーネーションで「ありがとう！」**

日時 5月5日(火・祝)、6日(水・振休)  
 午後1:00~4:00  
 対象 幼児~小学校低学年、16人(入れ替え制)

**絵手紙の世界 暑中見舞い・残暑見舞い編**

日時 5月16日(土) 午前10:00~正午  
 対象 中学生以上の方、15人  
 費用 500円  
 申込 4月16日(木)午前9:30から窓口・電話で先着順

**理学療法士に学ぶフレイルってなに？**

日時 5月23日(土) ☆内容は①②同じ  
 ①午前10:00~11:15 ②午後1:00~2:15  
 対象 一般、各回15人  
 申込 4月23日(木)午前9:30から窓口・電話で先着順

**奈良へGo! 大人の修学旅行編  
 ~大和郡山市を巡る旅~**

日時 5月24日(日)  
 午前10:30~正午  
 対象 一般、20人  
 申込 4月24日(金)午前9:30から  
 ウェブサイト・電話で先着順

**自動車図書館**

☎ 821-3364 ☎ 821-3364

場所	日程	時間
中村休日診療所	4/16(木)	午後1:50~2:40
塩池公園	4/16(木)	午後3:05~4:00
米野公園	4/28(火)	午前10:00~11:00

**名楽福祉会館**

以下の催しには福祉会館利用証が必要です

〒453-0024 名楽町4-7-18 ☎ 481-8588 ☎ 461-5667

**名楽福祉会館健康相談(予約制)**

日時 ①4月16日(木) 午後2:00~3:00  
 ②5月7日(木) 午後2:00~3:00  
 内容 ①整形外科 ②内科  
 対象 市内在住の60歳以上の方、各回5人程度  
 申込 ①4月14日(火) ②5月2日(土)までに  
 窓口・電話で先着順

**3B体操**

ボール・バル・ベルター3種の用具を使うリズム体操です。  
 日時 4月30日(木) 午前10:00~11:30  
 対象 市内在住の60歳以上の方、25人  
 持物 運動しやすい服装、タオル、飲み物  
 申込 4月11日(土)午前9:15から電話で先着順

**生涯学習センター**

〒453-0044 鳥居通3-1-3 ☎ 471-8121 ☎ 471-8122

「おもちゃ図書館」「子育て・ほっと・ひろば」「初心者・初級者のためのパソコン相談会」「行政書士による無料相談会」も実施します。詳しくは、お問い合わせください

**令和8年度 中村生涯学習センター前期主催講座**

講座名	期間	曜日	回数	対象	費用	締切日
なごや学マイスター講座 知りたい! 伝えたい! わがまち、中村区の魅力 ※1	5/27 ~6/24	水 午前	4	一般、30人 (受講後、マイスターとして活動したい方)	無料	4/23(木) 必着
親学関連講座 みんなで楽しもう! ~1・2歳児☆わくわくタイム~ ※2	6/5 ~7/10	金 午前	5	1・2歳の幼児と その保護者、10組	1,800円	5/14(木) 必着
障害者ふれあいひろば ※3	6/20 ~1/16	土 午後	7	知的障害のある方、 15人	500円	6/11(木) 必着
女性セミナー 私らしくいるための メディアとの付き合い方【託児付】 ※4	7/21 ~9/15	火 午前	7	女性、30人 (託児枠、8人)	無料	7/9(木) 必着
達人から学ぶ地震の防災知識 ※5	8/3 ~9/7	月 午前	5	一般、30人	無料	7/9(木) 必着
なごや学 であらう深い! なごや弁 ~言葉から知るなごやの文化~ 【健康福祉局共催】	8/27 ~9/24	木 午前	5	一般、30人	1,500円	7/23(木) 必着
傾聴入門 ~一人ひとりの心に寄り添って~	8/21 ~9/18	金 午前	5	一般、30人	無料	7/23(木) 必着

※1 2・4回は現地学習(交通費など別途自己負担)  
 ※2 1・2歳児とは、講座初日(6/5)に満1歳以上3歳未満。きょうだい・双子・三つ子も親子1組として受け付け。保護者は2人まで参加可能。費用は、受講料として保護者1人につき1,500円・教材費として子ども1人につき300円  
 ※3 第5回は現地学習(交通費など別途自己負担) ※5 第1回は公開講座  
 ※4 第1回は公開講座。託児の対象は、講座初日(7/21)に満1歳以上の未就学児。別途おやつ代700円必要。託児説明会(7/14 午前10:00から)に親子で参加  
 対象 市内在住・在勤・在学の方で、講座ごとに定める対象者  
 申込 往復はがきまたは電子申請(市版⑧面参照)で申し込み。希望講座名、氏名(ふりがな)、郵便番号・住所、電話番号を記入して申し込み。定員超過の場合は抽選  
 ☆1講座につき1人1通のみ有効 ☆郵送の宛先は「〒453-0044 鳥居通3-1-3 中村生涯学習センター」  
 ☆託児付講座で託児を希望する方は、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日を記入  
 ☆親子講座を申し込みの方は、お子さんの年齢または学年を記入  
 ☆市外在住の方は、勤務先または通学先の所在地の区名を記入

**スポーツセンター 4月1日より営業を再開します**

〒453-0053 中村町字待屋43-1 ☎ 413-8021 ☎ 413-8023

「レッスンタイム」「水泳ワンポイントアドバイス」「スポーツ広場」も実施します。詳しくは、お問い合わせください

**定期スポーツ教室のご案内**

教室名	対象	曜日	期間	時間	回数	定員	費用
水泳(幼児)A※	4~6歳の幼児 (年少~年長)	木	5/7~7/9	午後4:00~5:00	10	20人	7,500円
水泳(小学生)A※	小学1~6年生	木	5/7~7/9	午後5:10~6:10	10	30人	7,000円
水中エアロビクス	一般	木	5/7~7/9	午後7:00~8:00	10	20人	6,600円
ゆったりヨガ	一般	月	5/11~2/22	午前9:20~10:40	14	60人	7,000円
乳児親子教室ひよこ	2カ月~12カ月の乳児と その保護者(2人1組)	月	5/11~2/22	午前10:50~11:50	14	25組	9,240円
幼児運動教室	4~6歳の幼児 (年少~年長)	月	5/11~2/22	午後3:40~4:30	14	年少10人 年中10人 年長20人	9,800円
子どもトータル スポーツ教室	小学1~4年生	月	5/11~2/22	午後4:35~5:45	14	40人	9,800円
ストレス解消! 月曜からワークアウト!!	一般	月	5/11~2/22	午後7:30~8:30	12	30人	4,800円
疲労回復! リラクソヨガ	一般	火	5/12~7/14	午後7:40~9:00	10	40人	3,300円
体操(プレキッズ)	4~6歳の幼児 (年少~年長)	水	5/13~7/15	午後3:40~4:30	10	年少5人 年中15人 年長15人	6,000円
体操(キッズ)	小学1~3年生	水	5/13~7/15	午後4:45~5:45	10	35人	6,000円
朝ヨガ	一般	木	5/14~7/16	午前9:20~10:40	10	70人	3,300円
朝ヨガ(託児付き)	一般 (1歳以上の未就園児)	木	5/14~7/16	午前9:20~10:40	10	5組	6,600円
幼児親子教室コアラ	1~3歳の幼児と その保護者(2人1組)	木	5/14~7/16	午前10:50~11:50	10	30組	5,500円
健康体操A※	一般	金	5/15~7/24	午前9:05~10:25	10	65人	3,300円
健康体操B※	一般	金	5/15~7/24	午前10:35~11:55	10	65人	3,300円
親子ジャブジャブ水遊び	1~3歳の幼児と その保護者(2人1組)	金	5/15~7/3	午前11:00~正午	8	15組	6,240円
サタデースイミング	小学1~6年生	土	5/16~2/27	午前9:00~10:00	25	30人	18,750円
水泳(小学生)B※	小学1~6年生	土	5/16~7/18	午前10:10~11:10	10	30人	7,000円
水泳(幼児)B※	4~6歳の幼児 (年少~年長)	土	5/16~7/18	午前11:20~午後0:20	10	20人	7,500円

※水泳教室(幼児)・水泳教室(小学生)・健康体操は、AとB両方の申し込みは不可  
 申込 4月19日(日)必着で、電子申請(市版⑧面参照)または往復はがきで申し込み。  
 教室名、氏名・ふりがな、年齢・学年、郵便番号・住所、電話番号、泳力(水泳教室のみ)  
 保護者名(親子・幼児対象の教室のみ)を記入。定員超過の場合は抽選  
 ☆傷害補償制度あり ☆定員に満たない場合は随時受け付け  
 ☆納入された費用は原則返金不可 ☆対象年齢は教室初日時点





# くらしのお知らせ

場所の記載がないものは、各施設で行います。  
費用の記載がないものは、無料です。  
申し込み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。

## 区からのお知らせ

### 4月は市民課・保険年金課の窓口が大変混雑する時期です

引っ越しや国民健康保険の加入・脱退などの手続きで窓口が大変混雑し、長時間お待たせすることがあります。時間に余裕をもってご来庁ください。

#### ◆4月混雑予想カレンダー（市民課・保険年金課）

日	月	火	水	木	金	土	
3/29	30	31	4/1	2	3	4	最大混雑
5	6	7	8	9	10	11	非常に混雑
12	13	14	15	16	17	18	混雑
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	5/1	5/2	

☆日曜日は開庁時間が異なります  
4月5日 午前8:45～午後2:00  
4月12日 午前8:45～正午

**問合せ** 区役所市民課  
TEL 433-2819 FAX 433-2028  
区役所保険年金課  
TEL 433-2890 FAX 433-2063

混雑状況はこちら▲



保険年金課についてはこちら▲

### ～自分たちのまちを守ろう～ 消防団員募集

消防団員は、「自分たちのまちを自分たちで守ろう！」という郷土愛護の精神をもって、皆さんの生命や財産を災害から守る活動を行っています。自分の身を守り、大切な人たちの身を守るための活動に参加してみませんか。

- ・活動区域内に在住・在勤・在学の方
- ・入団時の年齢が18歳以上65歳以下の方
- ・消防団活動に心身とも支障のない方

**申込** 電話・ウェブサイトより申請  
**問合せ** 中村消防署総務課

TEL 481-0119 FAX 483-0119

ウェブサイトはこちら▶



### 会員募集中！シルバー人材センター 出張入会説明会開催！（事前申込制）

**日時** 5月21日(木)、6月18日(木)、  
7月14日(火)、9月17日(木)  
いずれも午後2:00～3:45

**場所** 名古屋市シルバー人材センター西部支部  
(西区上名古屋2-26-15)

**対象** 市内在住、原則60歳以上の健康で働く意欲のある方、各回12人

**持物** 3月までの月数×100円(会費)  
ボールペン、緊急連絡先、  
顔写真2枚 ☆縦3cm×横2.5cm、  
配分金振込先金融機関の通帳 ☆写し可

**申込** 4月13日(月) 午前9:00から電話で先着順  
**問合せ** (公社)名古屋市シルバー人材センター西部支部  
TEL 524-2181 FAX 532-6058

### PICK UP! ぶらっとなかむら 佐屋路と下中村を巡る

中村まち歩きマイスターの会による歴史ガイドとともに、烏森三社や願成寺などを巡ります。

- ☆ガイドの際はイヤホンを着用
- ☆雨天決行（大雨警報などの発令時は中止）
- ☆保険には加入しませんので、必要な方は各自で加入してください

**日時** 5月23日(土)午前10:00～正午ごろ  
☆受け付けは午前9:30から

**集合場所** 地下鉄東山線「八田」駅改札口付近  
☆解散場所は願成寺薬師堂周辺

**対象** 一般、20人 ☆1組2人まで申し込み可

### 「ふれあい入浴の日」をご存知ですか？

名古屋市では、高齢者の方に入浴と集いの場を提供し、親睦と健康増進を図るため、「ふれあい入浴の日」を設けています。



施設名	所在地	施設名	所在地
地蔵湯	太閤5-18-19	テレビ温泉	牛田通1-35
大黒湯	二ツ橋町2-58	楠湯	中村本町1-35
松の湯	深川町1-36	日比津温泉	高道町6-4-16
金時湯	竹橋町39-10	炭の湯	亀島2-11-8

**日程** 毎月5日、15日  
☆公衆浴場が休業日の場合は翌営業日  
**対象** 市内在住の65歳以上の方  
☆敬老優待カード（敬老手帳）をご提示ください  
**費用** 200円  
**問合せ** 愛知県公衆浴場生活衛生同業組合  
TEL 322-5735 FAX 321-2645  
健康福祉局高齢福祉課  
TEL 972-2544 FAX 955-3367

### 「中村区緑のカーテン」栽培講座

参加者にはゴーヤの苗をプレゼント。

**日時** ①5月16日(土) 午後2:00～3:30  
②5月22日(金) 午前10:00～11:30

**場所** 中村図書館  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方、各回15人  
**申込** 4月15日(水)午前9:00から電話・ファクスで先着順。「中村区緑のカーテン栽培講座」・希望の日時（①または②）・申込者全員の氏名・代表者の電話番号を伝えて申し込み

**問合せ** 西区公害対策課 TEL 523-4613 FAX 523-4634

### 水道メータの検針にご協力をお願いします

ご利用水量を算定するために、2カ月ごとにお伺いして水道メータの検針を実施しています。

- メータボックスの上に物を置かないでください。また、車を止めている時は、一時的に移動をお願いします。
- 屋外のペットやメータボックス周辺の植物が、検針の妨げにならないようお願いします。

**問合せ** 上下水道局北部営業センター  
TEL 419-5666 FAX 419-5775

## 施設からのお知らせ

### 文化小劇場

〒453-0053 中村町字茶ノ木25  
☎411-4565 ☎411-3253

Next Artist Nagoya  
バリトン 渡邊練×ピアノ 市川偉琉  
デュオリサイタル「詩が紡ぐ音の世界」

**日時** 5月22日(金) 午後7:00から  
☆開場は午後6:30から

**対象** 一般、350人  
**費用** 一般1,000円 ☆障害者の方は900円  
**申込** 前売り券にて先着順

**申込** 4月24日(金)午後5:00までに、ウェブサイト・ファクス・郵送で①「ぶらっとなかむら」希望②申込者全員の氏名③代表者郵便番号・住所・電話番号を記入して申し込み。定員超過の場合は抽選

☆結果は代表者に通知を送付  
**問合せ** 区役所企画経理課  
TEL 433-2759 FAX 433-2085

☆郵送の宛先（住所不要）  
〒453-8501  
中村区役所企画経理課



お申し込みはこちら▲

### なごホーム(中村児童館)

〒453-0809 上米野町3-7  
☎451-5162 ☎451-5163

### おはなしひろば

**日時** 4月15日(水) 午前10:30～11:00  
**対象** 乳幼児とその保護者、20組

**申込** 当日先着順

### 移動児童館 in 日比津公園

**日時** 4月16日(木) 午後3:00～4:00  
☆雨天中止等の場合は、Instagramでお知らせ

**対象** 乳幼児とその保護者・小中高生

### リズムひろば

**日時** 4月24日(金)、5月8日(金)  
①午前10:30～11:10 ②午前11:20～正午

**対象** ①首の座った子～歩く前の幼児とその保護者、20組  
②1人で歩ける子～2歳6カ月の乳幼児とその保護者、20組

**申込** 当日先着順

### クラフトタイム ～大切な人へ コサージュづくり～

**日時** 4月26日(日) 午後2:00～3:00

**対象** 乳幼児の保護者 ☆乳幼児の同伴不可・小中高生 ☆保護者の同伴可、12人

**費用** 800円

**申込** 4月12日(日)～19日(日)は電子申請（市版③面参照）で申し込み。キャンセル待ち等は4月21日(火)から電話・窓口で受け付け

### ふれあい体操ひろば

**日時** 4月28日(火) 午前10:30～11:30  
**対象** 1～3歳児とその保護者、20組

**申込** 当日先着順

### こどもの日イベント ～チーム対抗たからさがし～

児童館内に隠されたお宝をさがそう。

☆当日の午後2:00より整理券配布

**日時** 5月5日(火・祝) 午後2:30～3:30  
**対象** 幼児とその保護者・小中高生、50人

### 中村公園事務所

〒453-0053 中村町字高畑68  
☎413-5525 ☎485-7163

### 公園所長による剪定講座

実際に公園の樹木を剪定しながらご家庭でも役立つ基礎を紹介します。

**日時** 4月20日(月) ①午前10:00～11:30  
②午後1:30～3:00

☆集合場所は中村公園事務所

**対象** 一般、各回8人程度

**持物** 作業用手袋、筆記用具

☆剪定用ハサミの持ち込み可

☆軽作業ができる服装でお越しください

**申込** 4月19日(日)までに窓口・電話で先着順

### PICK UP! 中村公園 端午の節句

5月5日(火・祝)、6日(水・振休) 開催

◆「中村公園記念館」昭和初期の五月人形を展示

◆「豊頌軒」の公開 ☆建物の中には入れません

**時間** 午前10:00～午後3:00

**場所** 中村公園記念館・桐蔭茶席

◆中村まち歩きマイスターの会による歴史ガイド

**時間** 午後1:30～2:30

☆受け付けは午後1:00から

**対象** 一般、各日10人程度

**申込** 窓口・電話で申し込み

**問合せ** 中村公園事務所  
TEL 413-5525 FAX 485-7163



# 保健センターだより

松原町1-23-1 中村区役所等複合庁舎2・3階  
 TEL: 433-3005 FAX: 483-1131  
 場所の記載のないものは保健センターで行います。  
 お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

中村区休日急病診療所 TEL: 471-8311  
 救急医療情報センター TEL: 263-1133  
 名古屋北歯科保健医療センター TEL: 915-8844

申込・問合せ **保健感染** TEL 433-3093 **健康づくり** TEL 433-3092 **衛生薬務** TEL 433-3064 **保健看護** TEL 433-3094 **食品動物** TEL 433-3036 ※**予約**は予約制

### 乳幼児健康診査

健診名	健診日	対象児の生年月日	受付時間など
3(4)カ月児	4/28(火)	令和7.12.15~12.29	第一子は午前8:50~9:10 第二子以降は午前8:50~9:20
1歳6カ月児	4/15(水)	令和6.8.27~9.9	午後1:00~2:00 持物: 歯ブラシ、タオル
	4/22(水)	令和6.9.10~9.25	
3歳児	4/23(木)	令和5.4.3~4.14	

☆母子健康手帳を忘れずにご持参ください  
 ☆1歳6カ月児健診・3歳児健診時に希望者にフッ化物塗布を実施します(費用720円。生活保護世帯減免あり。生活保護受給証明書を  
 ご持参ください)  
 ☆個別通知の届かない方は、保健感染症担当までお問い合わせください

### 狂犬病予防集合注射

日程	時間	場所
4/15(水)	午後2:00	塩池公園
4/16(木)	~3:00	稲葉地公園
4/17(金)	☆雨天決行	米野公園

費用 登録済みの犬:3,550円 (注射3,000円+注射済票550円)  
 未登録の犬:6,550円 (登録料3,000円+上記料金3,550円)  
 ☆詳しくはウェブサイト▶をご確認ください  
 ☆生後91日以上は、登録と毎年1回狂犬病予防注射が必要です  
 ☆ふん尿の始末は各自でお願いします  
 ☆鑑札・注射済票の再交付及び会場で注射をしない犬への鑑札・注射済票の交付はできません  
 ☆事故防止のため、会場へは飼犬を制御できる方がお連れください

### 健康元気クラブ☆4日間コース

日程	内容
1日目 5/28(木)	医師の話、音楽療法、フレイル予防の話
2日目 6/2(火)	レクリエーション、栄養の話、試食
3日目 6/9(火)	笑いヨガ、口腔ケアの話
4日目 6/15(月)	体操、各種情報紹介等

内容 元気で介護を必要としない、自立した生活をするための講座です  
 時間 午後1:30~3:15 受付 午後1:15~1:30  
 対象 区内在住の65歳以上の方で令和5~7年度にこのクラブを受講していない方  
 持物 筆記用具、水分補給できるもの、健康手帳(お持ちの方)  
 申込 電話で4月14日(火)午前9:00から先着順

### えいよー! バランス教室

内容 元気を保つ食生活のポイント(講話と調理実習)  
 日時 5月15日(金)午前10:00~正午  
 受付 午前9:45~10:00  
 対象 区内在住の65歳以上の方  
 持物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク、筆記用具、水分補給できるもの、健康手帳(お持ちの方)  
 申込 電話で4月17日(金)午前9:00から先着順

### 楽しく歌って健口教室

内容 歌うことでオーラルフレイル予防をしませんか?(オーラルフレイル=口の機能が衰えた状態)  
 日時 5月22日(金)午後1:15~3:30  
 対象 区内在住の65歳以上の方  
 申込 電話で4月24日(金)午前9:00から先着順

### 4月・5月は「スズメバチ類危害防止運動期間」

スズメバチやアシナガバチは、害虫を捕まえて食べる益虫ですが、巣に近づきすぎたりすると刺されてしまうことがあります。4月中旬ごろから、女王バチが単独で巣をつくり始めますので、働きバチが増える前に、住宅の周囲にハチが巣をつくっていないか点検するなどして、被害を未然に防ぎましょう。

### 子どもの定期予防接種をしましょう

- 口ウイルス
- 小児肺炎球菌
- B型肝炎
- ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ(5種混合ワクチン)
- BCG
- 麻しん・風しん(MRワクチン)
- 水痘
- 日本脳炎
- ジフテリア・破傷風(2種混合ワクチン)

☆複数回接種する予防接種は、接種間隔を守って接種しましょう  
 ☆予防接種についてのお尋ねは、ウェブサイト▶をご覧くださいか、予防接種電話相談窓口(972-3969)までお問い合わせください

親と子の教室・相談	開催日時	内容・対象など
モグモグ相談	4月16日(木) 午後1:00~2:00	内容 赤ちゃんの食事に関する個別相談 持物 母子健康手帳 申込 ウェブサイト▶で4月13日(月)まで予約受け付け
子どものアレルギーとぜん息相談	4月16日(木) 午後2:00~3:00	内容 専門医による診察・相談と個別指導 対象 15歳未満の方(主に乳幼児)とその保護者、6組 申込 電話で4月13日(月)まで予約受け
はじめての歯みがき教室	4月17日(金) 午前10:15~11:30 受付:午前10:00~10:15	内容 むし歯予防や歯みがきの話、むし歯菌チェック、栄養の話 対象 令和7年4月~7月生まれの乳児とその保護者 持物 母子健康手帳、歯ブラシ、タオル、筆記用具 申込 ウェブサイト▶で4月13日(月)午前9:00から先着順
子どもの歯の健康教室	4月23日(木) 午前9:30~10:30	内容 歯科健診、歯みがき指導、栄養相談 ☆希望者にフッ化物塗布(費用720円。生活保護世帯減免あり。生活保護受給証明書を お持ちください) 対象 就学前の乳幼児とその保護者 持物 母子健康手帳、歯ブラシ、タオル 申込 ウェブサイト▶で4月22日(水)まで予約受け付け
離乳食教室	4月24日(金) 午前10:15~11:30 受付:午前10:00~10:15	内容 離乳食中期(2回食)の話、赤ちゃんのお口や歯の話、試食(乳児のみ) 対象 令和7年8月~9月生まれの乳児とその保護者 持物 母子健康手帳、筆記用具、乳児用スプーン・エプロン 申込 ウェブサイト▶で4月13日(月)午前9:00から先着順
母乳相談	4月28日(火) 午後1:10から	内容 助産師による相談 申込 電話で4月27日(月)まで予約受け付け
ニューファミリーセミナー ☆2日間コース(妊娠中のママ・パパ教室)	1日目:5月11日(月) 2日目:5月18日(月) 午後1:15~3:30 受付:午後1:00~1:15	内容 1日目:助産師による妊娠・出産の話、沐浴実演 2日目:妊娠期の食事の話、歯の話、食品衛生の話 対象 妊娠中の方とその配偶者 申込 ウェブサイト▶で4月27日(月)午前10:00から先着順

心と体の教室・相談	開催日時	内容・対象など
HIV検査・梅毒検査	ウェブサイトでご確認ください	無料。ウェブサイト▶で申し込み。陰性結果は、1時間程度で書面にてお知らせ(判定保留の場合は1週間後)詳しくは、ウェブサイト▶で確認
こころの健康相談	毎週木曜日 午後3:00から	内容 心の悩みなどの個別相談に専門医が応じます(第3木曜日は「うつ病家族相談日」を開設)