く|ら|し|の|ガ|イ|ド

申し込み時の記入事項・🔍市ウェブサイトでの ID 検索などについては❼面上参照

講座・講演

市食品衛生検査所「ギョギョッと発見!おさかなの世界」 無料

中央卸売市場本場・同所の見学やクイズなどを通して「食の安全」を学ぶ
- 3/15(金)午前9:30～11:30
- 市内在住か在勤(学)の方。先着12人
- 申 3/11(月)午前9:00～電話かEメールで同所(熱田区)
  ☎671-3385 FAX671-3383
  ✉ a6713371@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp

ひきこもり支援講演会「見守り?ずっとできる?」～見守る際の距離感や心構えについて語りあう～ 無料

- 3/17(日)午後1:30～4:30
- 栄ガスビル(中区)
- 先着100人
- 申 3/11(月)午前9:00～ホームページか電話でひきこもり地域支援センター金山
  ☎228-3406 FAX291-4121

鯱城学園楽陶館 陶芸教室

①入門コース
- 4/22(月)～6/24(月)の月曜日(4/29・5/6を除く)の全8回、午後1:00～3:00

②研究コース
- 4/25(木)～7/11(木)の木曜日の全12回、午前9:30～11:30・午後1:00～3:00

- 市内在住の60歳以上で①陶芸初心者②陶芸経験者。抽選①30人②各30人
- ¥ ①18,000円②24,000円(別途材料費必要)
- 申 往復はがきで同館(〒465-0051名東区社が丘三丁目1206)
  ☎・FAX701-7211
- 受 3/25(月)消印有効

生ごみ堆肥づくり講座(基礎編) 無料

資材一式をプレゼント
- ①4/30(火)②5/11(土)③5/23(木)④6/4(火)⑤6/19(水)午前10:30～正午
- ①西生涯学習センター②エコパルなごや(中区)③緑生涯学習センター④天白生涯学習センター⑤農業文化園(港区)
- 市内在住の方。抽選各20人程度
- 申 電子申請か往復はがき(希望日も記入)で環境局資源化推進室
  ☎972-2379 FAX972-4133
- 受 ①4/17(水)②4/26(金)③5/10(金)④5/16(木)⑤6/6(木)必着

大都市制度講演会「特別市で名古屋は変わる～大都市制度の今とこれから～」 無料

YouTubeで配信

- 3/5(火)～5/31(金)
- 市ウェブサイト 🔍167873
- 問 総務局大都市・広域行政推進室
  ☎972-2208 FAX972-4418

高齢者就業支援センター講座・講習

①調理業界シニア就職フェア 無料
- 3/15(金)午後2:00～3:30

②清掃講習～清掃業界で働きたい人へ～
- 4/18(木)午前9:30～正午

③除草(手作業)従事者養成講習
- 4/24(水)～6/4(火)のうち全7回

- ①おおむね55歳以上の方②市内在住で55歳以上の方③市内在住の58歳以上で、4/11(木)午前10:00～正午の事前説明会(無料)に参加し、受講後市シルバー人材センターに除草の会員として就業できる方。抽選②30人③24人
- ¥ ②500円③3,000円
- 受 3/21(木)必着
- 問 同センター(昭和区)
  ☎842-4691 FAX842-4894

鯱城学園公開講座「紫式部と源氏物語の魅力」 無料

- 3/22(金)午前10:00～11:30(受け付けは午前9:30～)
- 鯱城ホール(中区)
- 当日先着750人
- 問 同学園☎222-7521 FAX222-7523

市民公開講座「進む!がん患者サポート～最良のがん治療のために知っておきたいこと～」 無料

医師やがんのピアサポーターによる講演
- 3/31(日)午後1:30～3:30
- 市立大学病院(瑞穂区)
- 抽選300人
- 申 ホームページ・電話・ファクスでがん相談・情報サロン「ピアネット」
  ☎243-0555(月曜日・祝休日休み) FAX243-0556
- 受 3/19(火)必着
- 問 健康福祉局健康増進課
  ☎263-3120 FAX263-3125

管理栄養士オススメ 簡単!ズボラ飯 プラス ワン

妊産婦向け

今回のレシピは ビタミンDに注目!

＊材料(1人分)

魚の切り身1切れ・ピザソース大さじ1・めんつゆ(2倍濃縮)大さじ1・野菜炒めミックス50g・えのき20g

《1人分栄養価》
ビタミンD7.8μg、エネルギー152kcal、食塩相当量1.4g

①アルミホイルに野菜炒めミックス・えのきを広げて魚をのせる。
②①にピザソースとめんつゆをかけて包む。
③オーブントースターで15分ほど焼く。

ビタミンDは骨を作るときに必要な栄養素です。ピザソースはタラ、アジ、サケなどの魚でも合います。今の時期はサワラがおすすめ!

天白保健センター 滝川さん

問 健康福祉局健康増進課
☎263-3126 FAX263-3125

ホームページ「なごや食育ひろば」でも情報発信中→

名城公園フラワープラザ 大菊を作ろう

- 4/14(日)・5/5(日・祝)・6/2(日)・7/7(日)・8/4(日)・9/1(日)・10/6(日)の全7回、午後1:30～3:30
- 抽選20人　¥ 4,000円
- 申 電子申請か往復はがきで同園(〒462-0846北区名城一丁目2-25)☎913-0087(月曜日・第3水曜日休み) FAX913-9379
- 受 3/20(水・祝)消印有効

平和公園くらしの森 里山体験講座

①稲作コース
- 5/12(日)・26(日)・6/16(日)・10/19(土)午前9:30～正午・12/7(土)午後0:30～2:30の全5回(10/19は、雨天の場合10/20に延期)

②畑作コース
- 5/26(日)・7/28(日)・10/27(日)の全3回、午前10:00～正午

- 同所(千種区)
- 小学生以上の方(小学生は保護者同伴)。抽選①40人②50人
- ¥ ①小中学生1,000円・高校生以上2,000円②1,000円
- 申 電子申請か往復はがき(1通5人まで。年齢・希望コースも記入)で東山総合公園(〒464-0804千種区東山元町3-70)☎782-2111(月曜日休み) FAX782-2140
- 受 3/25(月)必着

手話奉仕員養成講習会

- ①5/20(月)～来年3/17(月)午後1:30～3:30・午後6:30～8:30②5/30(木)～来年2/6(木)午後1:30～3:30・午後6:30～8:30③5/31(金)～来年2/7(金)午後6:30～8:30、いずれも全35回
- 名身連福祉センター(中村区)
- 市内在住の在勤(学)の令和6年4月1日時点で18歳以上の①手話経験のない方②③手話の学習経験か聴覚障害者との交流が1～2年ある方。抽選各①40人②③20人
- ¥ 5,000円(別途教材費必要)
- 受 4/15(月)必着
- 問 名身連聴覚言語障害者情報文化センター☎413-5885(水曜日休み) FAX413-5853(健康福祉局障害企画課☎972-2587 FAX951-3999)

市動物愛護センター パピー教室 無料

- ①4/21(日)②5/19(日)午後1:30～3:00
- 市内在住で受講時点で生後6カ月までの子犬(登録・狂犬病予防注射・混合ワクチン接種済み)を同伴して参加できる方。抽選各10組
- 受 ①4/7(日)②5/5(日・祝)必着
- 問 市ウェブサイト 🔍78903・同センター(千種区)☎762-1515 FAX762-0423

広告 財源確保のため広告を掲載しています。なお、広告内容などは名古屋市が推奨するものではありません。