

くらしのガイド

申し込み時の記入事項・市ウェブサイトなどについては9面上参照

★10月は都市緑化月間：公園や街路樹の保全・愛護について考えましょう。保全・愛護の功績を称え、表彰も行っています。皆さまも緑のまちづくりに参加してみませんか。

県栄養士会 いきいき教室 **無料**
 栄養を改善するための食事についての話・アドバイスを行う 11/15(土)～12/20(土)の土曜日・日曜日、午前10:00～11:30・午後1:30～3:00。実施日は区により異なる
 各区分生涯学習センター 市内在住の65歳以上の方。先着各15人 受 10/14(火)午前10:00～ 問 同会 ☎332-1113 F332-6009 (健康福祉局高齢福祉課 ☎972-2540 F955-3367)

10月はピンクリボン月間 早期発見のためにセルフチェックと2年ごとの乳がん検診を!
★レディースがん検診…胃・大腸・子宮などのがん検診、骨粗しょう症検診 12/6(土)午前9:00～午後4:00(胃がん検診は正午まで) 明治安田生命名古屋ビル(中区) ①職場などで検診を受ける機会のない方で、来年3/31(火)までに40歳(子宮がんは20歳)以上になる女性の方②無料クーポン券対象の女性の方。先着各100人(胃がん検診は40人) ①各500円(免除制度あり)②無料 申 10/11(土)午前9:00～ホームページか電話で集団検診予約受付センター ☎052-211-8655(健康福祉局健康増進課 ☎263-3124 F263-3125)

老人クラブ 健康づくりセミナー **無料**
 活動紹介・講演「生涯自立!!、その具体的方法とは」～介護保険制度の崩壊に備える～ 10/14(火)～(木)午後1:30～3:30 Niterra 日本特殊陶業市民会館(中区) 市内在住で市老人クラブ未加入のおおむね60歳以上の方。先着100人 申 10/14(火)午前9:00～ホームページか電話で市老人クラブ連合会 ☎991-7734 F991-7581(健康福祉局高齢福祉課 ☎972-2542 F955-3367)

手軽に、おいしく、無理なく野菜を食べよう!「なごベジダイニング」で登録店を検索!
 健康のために、1日に取りたい野菜の目安は350グラム以上。登録店では、定食やランチで120グラム以上、単品メニューでも80グラム以上の野菜が食べられる 問 健康福祉局健康増進課 ☎263-3126 F263-3125

はじめよう!つづけよう! スポーティブ・ライフin瑞穂 **無料**
 11/23(日・祝)午前9:00～午後3:00
★プロスポーツチームや競技団体によるスポーツ体験・ボッチャ大会 市内在住か在勤(学)の方。抽選各30～180人(体験により異なる) 受 10/31(金)まで
★女子レスリング リオオリンピック金メダリスト登坂絵莉さん・土性沙羅さんによるトークショー 午後1:00～2:00 申 不要
【共通】 南パロマ瑞穂スポーツパーク(瑞穂区) 問 同実行委員会(スポーツ市民局スポーツ振興課内) ☎972-3262 F972-4417

稲永FanFunスポーツフェスタ ～アジア・アジアパラ競技大会と出会い、つながろう!!～


アジア・アジアパラ競技大会のブース、著名アスリートによるトークショー、BMXなどのスポーツ体験など 11/1(土)午前10:00～午後3:00 南 稲永公園・球技場など(いずれも港区) 入場無料 申 不要 問 スポーツ市民局スポーツ戦略課 ☎972-3294 F972-4417

8020フェスティバル **無料**
 80歳で20本以上の歯を残せるように、お口の健康チェックやオーラルフレイル検査などを実施 11/9(日)午前11:00～午後4:00 南 ナディアパークアトリウムイベントスペース(中区) 申 不要 問 健康福祉局健康増進課 ☎972-2605 F972-4152

講座・講演

講演「認知症になっても自立した生活を長く保つために～認知症専門医の立場から～」
 12/5(金)午後6:00～7:30 南 市立大学病院(瑞穂区) 先着300人 ¥1,000円 受 10/11(土)午前10:00～ 問 同大学看護地域連携センター ☎853-8042

精神障害者家族交流 「晴れときどき虹」 **無料**
 講演「発達障害とニューロダイバーシティ」 10/26(日)午後1:00～4:00 (受け付けは午後0:30～) 南 吹上ホール7階メインホール(千種区) 精神障害のある方の家族など。当日先着400人 問 健康福祉局健康増進課 ☎291-4764 F291-4793

あいち高次脳機能障害 リハビリテーション講習会 ～当事者の自己理解～ **無料**
 11/16(日)午後1:00～4:00 南 市立大学病院(瑞穂区) 先着300人 受 10/11(土)午前9:00～ 問 同実行委員会 ☎253-6422(健康福祉局障害企画課 ☎972-2585 F951-3999)

ゆとりある住まい講演会「温暖化から目をそらさない住まい」 **無料**
 10/28(火)午後1:00～4:00 南 中区役所ホール 先着500人 受 10/11(土)午前9:00～ 問 住宅都市局住宅企画課 ☎972-2942 F972-4172

アディクションセッション 「回復のストーリー」 **無料**
 アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症の自助グループ・支援機関がメッセージを発信 10/25(土)午前10:00～午後4:00(受け付けは午前9:30～) 南 中区役所ホール 当日先着300人 問 精神保健福祉センター依存症窓口 ☎483-3022 F483-2029

依存症講演会 **無料**

 俳優の高知東生さんが薬物依存の経験を語る 11/26(水)午後2:20～4:00 南 中区役所ホール 市内在住か在勤(学)の方。先着470人 受 10/11(土)午前10:00～ 問 精神保健福祉センターこころば ☎483-3022 F483-2029

ナゴヤ・シティ・カレッジ **無料**
★選挙で世界は変わった -あなたは どうする?-
 11/1(土)午後2:00～3:30

★見せませテレビ選挙報道の舞台裏-調査に見る有権者の選択と今後の政治の方向性 これからのメディアの役割とは 11/15(土)午後2:00～3:30
【共通】 南 愛知学院大学名城公園キャンパス(北区) 市内在住か(学)の方。抽選各150人程度 受 10/23(木)必着 問 市選挙管理委員会 ☎972-3316 F972-4180

食の安全・安心フォーラム **無料**
 11/15(土)午後1:30～4:30 南 ウィルあいち(東区) 200人程度 受 11/7(金)まで 問 健康福祉局食品衛生課 ☎972-2648 F955-6225

こころのサポーター・ゲートキーパー養成研修(中級編) **無料**
 ①11/24(月・休)午前9:45～11:30 ②12/17(水)午後6:30～8:15 ③来年2/10(火)午後2:00～3:45 南 ウィンクあいち(中村区) 市内在住か(学)の方などで初級編の受講が修了している方。抽選各100人 受 10/14(火)～①11/10(月)②12/3(水)③来年1/27(火) 問 同研修事務局 ☎331-1531(健康福祉局健康増進課 ☎291-4790 F291-4793)

まちなみデザインセレクション 表彰式・シンポジウム **無料**
 大阪公立大学大学院教授の倉方俊輔さんなどが登壇 11/13(木)午後1:00～4:30 南 能楽堂(中区) 先着130人 受 10/14(火)午前9:00～ 問 区役所情報コーナーなど 問 住宅都市局ウォークアブル・景観推進課 ☎972-2732 F972-4485

名古屋城三の丸地区 まちづくり講演会 **無料**
 テーマは「官庁街を"ひらく"」。同地区のまちづくりに関する講演・トークセッションなど 11/13(木)午後2:00～4:00 南 市役所(中区) 先着80人程度 受 10/14(火)午前9:00～ 問 住宅都市局都心まちづくり課 ☎972-2758 F972-4171

【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。