

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・
問合せ先

**保健
感染** 保健感染症担当
TEL 433-3092

**健康
づくり** 精神保健・健康づくり担当
TEL 433-3093

**保健
看護** 保健看護担当
TEL 433-3094



※ **予約** は予約制

＊乳幼児健康診査

**保健
感染**

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	3/25(火)	令和6.11.16～11.30生	第一子は 午前8:50 ～9:10 第二子以降は 午前8:50 ～9:20
	4/8(火)	令和6.12.1～12.14生	
1歳6 カ月児	3/12(水)	令和5.8.1～8.15生	午後1:00 ～2:00
	3/19(水)	令和5.8.16～8.31生	
3歳児	3/27(木)	令和4.3.1～3.21生	持物： 歯ブラシ タオル
	4/10(木)	令和4.3.22～4.10生	

☆母子健康手帳を忘れずにお持ちください
☆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
お持ちください)
☆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。

＊子どもの定期予防接種

**保健
感染**

- ロタウイルス
- 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)
- B C G
- 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)

☆母子健康手帳を忘れずにお持ちください
☆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、
ウェブサイトをご覧ください、
予防接種電話相談窓口(972-3969)
までお問い合わせください

ウェブサイト▼



＊歯と口の健康相談

予約

**健康
づくり**

内容 歯科検診、歯科個別相談
日時 3月13日(木)午前9:30～11:30のうち、
1人15分程度
対象 市内在住の方、8人
☆本年度に他区保健センターで受診された
方は申し込みできません
申込 3月12日(水)まで電話で先着順

＊健康元気クラブ ☆4日間コース

予約

**健康
づくり**

日 程	内 容
1日目 4/15(火)	レクリエーション、 フレイル予防の話
2日目 4/24(木)	医師の話、音楽療法、 栄養の話、試食
3日目 5/13(火)	口腔ケアの話、栄養の話、試食
4日目 5/20(火)	体操、栄養の話、試食

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4～6年度に参加していない方
申込 3月11日(火)午前9:00から電話で先着順

親と子の教室・相談	開催日時	内容・対象など
子どものアレルギーと ぜん息相談 予約 保健 感染	3月13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 (保健・栄養の相談) 対象 15歳未満の方(主に乳幼児)と その保護者、6組 申込 3月11日(火)まで予約受け付け
お口すくすく講座 予約 保健 感染	3月18日(火) 午前10:15～11:30 受付:午前10:00～10:15	内容 お口の発達や離乳食の始め方の話 対象 4～6カ月の乳児とその保護者 持物 母子健康手帳、筆記用具
母乳相談 予約 保健 看護	3月18日(火) 午後1:10から	内容 助産師による相談 申込 3月17日(月)まで予約受け付け
はじめての歯みがき教室  予約 保健 感染	3月24日(月) 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6年4月～6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、 歯ブラシ、タオル 申込 3月14日(金)午前9:00から先着順
離乳食教室  予約 保健 感染	3月28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 歯の話、試食(乳児のみ)、個別相談 対象 令和6年7月～8月生まれの乳児と その保護者、16組 持物 母子健康手帳、筆記用具、 乳児用エプロン、乳児用スプーン 申込 3月12日(水)午前9:00から先着順
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) 予約 保健 感染	1日目:4月7日(月) 2日目:4月14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 対象 妊娠中の方とその配偶者 申込 ウェブサイトで 3月31日(月) 午前10:00から先着順 ウェブサイト▼ 



心と体の教室・相談	開催日時	内容・対象など
H I V検査・梅毒検査 予約 保健 感染	毎週水曜日 午前9:00から (休日を除く)	無料。ウェブサイトで申し込み。 陰性結果は、採血後1時間程度 で書面にてお知らせします (判定保留の場合は1週間後) ☆証明書発行不可 ☆正確な結果を得るため、感染の機会から次の 期間以上経過してから検査を受けてください ◎HIV検査:3カ月 ◎梅毒検査:3週間 ウェブサイト▼ 
こころの健康相談 予約 健康 づくり	毎週木曜日 (休日を除く) 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2木曜日は「うつ病家族 相談日」を開設)

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

小学校の新入学に備えて交通安全もご準備を

小学校の入学式の前に、お子さんと保護者の方が一緒に通学路を歩いて、危険な箇所や交差点の渡り方などを確認しましょう。

問合 区役所地域力推進課
 TEL 433-2742 FAX 433-2086
 中村警察署 TEL 452-0110

中村区役所交通安全
 マスコットキャラクターとみまっ



中村区障害福祉サービスガイドブック及び事業所マップを発行しました

ガイドブックは主に各事業所の障害福祉サービスの内容を、事業所マップは地図形式で各事業所の位置を掲載しています。

いずれも中村区障害者基幹相談支援センター及び区役所福祉課で配布しており、ガイドブックの点字版及び音声版の貸し出しも行っています。

問合 中村区障害者基幹相談支援センター
 TEL 462-1500 FAX 462-9640
 区役所福祉課
 TEL 433-2932 FAX 433-2074



▲ウェブサイトはこちら

新規公園愛護会・街路樹愛護会の募集

地域の公園などで定期的に清掃活動を行っていただく、新規の公園愛護会・街路樹愛護会を募集しています。愛護会の活動に対しては名古屋市からの支援もありますので、詳しくは問い合わせ先へお尋ねください。

問合 中村土木事務所
 TEL 481-7191 FAX 481-1750

緑政土木局直営補修班
 イメージキャラクター
 どりょくん



PICK
 UP!

いけばな展を開催します

中村区華道連盟会員とその社中の皆さんによる作品が展示されます。太閤まつり協賛行事です。

日時 3月16日(日)
 午前10:00～午後4:00

場所 区役所5階 講堂

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



PICK
 UP!

太閤花見茶会

桜が見ごろの中村公園で、呈茶(茶菓子付き)とステージ観覧をお楽しみください。

日時 3月30日(日)
 午前10:00～午後3:00

場所 桐蔭茶席、野外ステージ

費用 呈茶800円 ☆ステージ観覧は無料

主催 中村区商店街振興組合連合会
 中村公園振興会

共催 区役所

問合 中村公園振興会
 近藤(午前9:00～午後4:00)
 TEL 411-0003



上下水道局中村営業所からのお知らせ

北部営業センターを開設します

令和7年4月1日に、上下水道局北営業所、中村営業所、西サービスステーションを集約し、北区、西区、中村区、清須市(春日地区を除く)、北名古屋市久地野地区、あま市甚目寺地区、大治町を担当する「北部営業センター」を開設します。また、一部の窓口業務を行う「北サービス窓口」も開設します。



▲詳細はこちら

担当窓口(担当区域)	連絡先
北部営業センター (北区、西区、中村区、清須市(春日地区を除く)、北名古屋市久地野地区、あま市甚目寺地区、大治町) 所在地 中村区城屋敷町2-6-1 営業時間 平日午前8:45～午後5:15	TEL 419-5666 FAX 419-5775
北サービス窓口 所在地 北区田幡2-4-5 営業時間 平日午前10:00～午後4:00	TEL 981-2591

水道の使用中止・開始の連絡はお早めに

春は引っ越しが多い季節です。水道の使用を中止する場合や新たにお使いになる場合は、お早めにご連絡ください。

◆お客さま受付センター TEL 884-5959

時間 午前8:00～午後7:00
 ☆土曜日・日曜日・祝日は午後5:15まで

◆インターネット受け付け

上下水道局ウェブサイトから申し込みください。

上下水道局
 ウェブサイト



問合 上下水道局中村営業所
 ☆4月1日(火)からは北部営業センター
 TEL 419-5666 FAX 419-5775

中村消防署からのお知らせ

火災統計について

区内のおもな火災原因は、疑いを含む放火・こんろ・たばこが多くなっています。また、令和6年の火災による死者は1人、負傷者は8人でした。

住宅用火災警報器についてのお願い

火災による死者をなくすため、住宅用火災警報器の設置をお願いします。既に設置されている場合は、点検を行い正常に作動するかを確認し、電池切れなどに注意しましょう。

◆点検方法

「ボタンを押す」「引きひもを引く」



☆メッセージまたは警報音が鳴れば正常です

問合 中村消防署
 TEL 481-0119 FAX 483-0119

施設からのお知らせ

中村公園事務所

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

遊具の遊び方教室

日時 3月22日(土) 午後2:00～3:00
場所 本園遊具広場
対象 幼児～小学生とその保護者
講師 内田工業株式会社
申込 窓口または電話で申し込み

春の寄せ植え

日時 3月25日(火) ①午前10:00～11:30
 ②午後1:30～3:00
場所 公園事務所会議室
対象 一般、各回8人
費用 2,500円
講師 グリーンアドバイザー 大島 紀子さん
持物 筆記用具
申込 3月18日(火)までに窓口または電話で申し込み

PICK
 UP!

なかむら音楽会「Piano ♪ ピアノ ♪ ぴあの ♪ ～ピアノの名曲を集めて～」

日時 3月15日(土) 午後1:00～2:30
 (午後0:30開場)
 ☆大雨警報などの発令時は中止
場所 中村文化小劇場(中村公園文化プラザ3階)
 ☆公共交通機関でお越しください
対象 一般、350人
 ☆未就学児は保護者同伴
 ☆当日先着順。満席の場合は入場をお断りすることがあります

出演 名古屋音楽大学 学生
主催 区役所、中村文化小劇場、名古屋音楽大学
問合 区役所企画経理課
 TEL 433-2743 FAX 433-2085



なかむら音楽会は、小さなお子さま連れでも気軽に音楽を楽しむためのイベントです。皆様のご理解とご協力をお願いします。

PICK
 UP!

大規模災害に備えて避難行動を考えましょう

いつ来るかわからない災害から命を守るために、災害を「自分ごと」として捉え、日頃から備えをしておくことが大切です。

◆各家庭でマイ・タイムラインを作成し災害に備えましょう！

災害に備えてすべきこと

詳細はこちら▼

①ハザードマップを確認する
 ②避難先を確認する
 ③備蓄物資を確認する
 ④マイ・タイムラインを作成する
 ☆マイ・タイムラインとは？
 災害が起きたとき、命を守るために「いつ」「誰が」「どのように行動するか」を時間の流れに沿ってあらかじめ決めておくものです。災害が起きたときに慌てることなく行動できます



◆名古屋市防災アプリを活用して災害に備えましょう

区ウェブサイト、名古屋市防災アプリを使ったマイ・タイムラインの作成手順を掲載しています



詳細はこちら▼



問合 区役所総務課
 TEL 433-2714 FAX 483-5137

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)

◆認知症サポーター養成講座

日時 【北部】3月13日(木)午前10:00～11:30

対象 認知症に関心のある方

◆医師(もの忘れ相談医)による専門相談

日時 【北部】3月27日(木)午後2:00～3:30

【南部】3月13日(木)午後2:00～3:30

対象 区内在住の認知症高齢者を介護している
家族、3組

◆家族サロン

日時 【北部】3月19日(水)午後1:30～3:30

【南部】3月21日(金)午前10:00～11:30
午後2:00～3:30

対象 認知症高齢者を介護している家族・認知症
介護経験者

図書館

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

ちいさなおはなし会

内 容	日程	曜日	時 間
①赤ちゃんからの おはなし会	3/13 3/20 3/27 4/3 4/10	木	午前11:00～11:20 午前11:25～11:45 ☆同じ内容を 1日2回実施
②幼児・小学校 低学年向け	3/20 4/3	木	午後4:00～4:20
	3/22	土	午後2:00～2:20

ストーリーテリングで“おはなし”を

日時 3月15日(土)午後2:00～2:30

対象 5歳以上の方

出張図書室 in 中村児童館

中村児童館で本の貸出・返却ができます。

日時 3月26日(水)午前10:30～11:30

☆午前10:45～11:00まで幼児・小学生向けのお
はなし会もおこないます

場所 中村児童館

工作教室 つくってあそぼう

日時 3月27日(木)午後3:45～4:15

対象 幼児～小学校低学年

子どもと本の講座 絵本から始めるSDGs

日時 3月29日(土)

①午前10:00～10:45、②午後2:00～2:45

対象 4月から小学校4～6年生になる方と
その保護者

定員 各回10人

申込 3月11日(火)午前9:30から
窓口または電話で先着順



【伍月会シリーズ 4】
フェルトのマスコットをつくろう！

フェルトでラーメンをモチーフにしたキーホルダー
を作ります。

日時 3月31日(月)午前10:00～11:30

対象 小学校高学年以上の方 ☆針と糸を使える方

定員 12人

費用 200円

持物 ぬい針、糸切ばさみ、ウエットティッシュ

申込 3月15日(土)午前9:30から窓口または
電話で先着順

名楽福祉会館

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

各催しの申し込みには福祉会館利用証が必要

脳のストレッチ

日時 3月11日(火)、25日(火)午後1:30～3:00

☆同じ内容で2回実施、毎月1人1回のみ

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 12人(当日先着順)

持物 筆記用具

～座ってボクササイズ～

日時 3月25日(火)午前10:00～11:30

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 20人

持物 運動しやすい服装、タオル、補給用水分

申込 3月11日(火)午前9:15から電話で先着順

名楽福祉会館健康相談

健康に関する疑問や悩み、不安など小さなこと
でもお気軽にご相談ください。

日時 4月3日(木)午後2:00～3:00

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 5人

申込 3月31日(月)までに、窓口または電話で先着順

～楽しい大人のリトミック講座～

音楽で身体を動かしながら同時に頭を使います。

日時 4月21日(月)午後1:30～3:00

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 20人

申込 4月3日(木)午前9:15から窓口または
電話で先着順

児童館

〒453-0024 名楽町4-7-18
☎ 471-4151 ☎ 471-4152
建物のリニューアルのため一時移転しました

移動児童館 in 米野公園

日時 3月13日(木)午前10:30～11:30

内容 コンビカー・シャボン玉で自由遊び

対象 乳幼児とその保護者

場所 米野公園

☆雨天等で中止の場合あり

知ってる？災害時のいろいろ
～みんなでまなぼうさい～

日時 3月23日(日)午後2:00～4:00

対象 小学生、15人

申込 3月11日(火)～18日(火)は電子申請(市版
⑨面参照)で申し込み。定員に満たない場
合は3月19日(水)午前10:30から電話、窓
口で申し込み可

お楽しみ映画会

日時 4月3日(木)

①午前10:00～11:00

②午後2:00～4:00

対象 ①乳幼児とその保護者、20組

②小学生～高校生の方、20人

申込 各回当日先着順

ちびっこひろば

日時 4月10日(木)午前10:00～11:30

内容 大型遊具あそび

対象 乳幼児とその保護者

自動車図書館

☎ 821-3364 ☎ 821-3364

場 所	日 程	時 間
中村休日診療所	3/26(水)	午後1:50～2:40
塩池公園	3/26(水)	午後3:00～4:00
米野公園	4/8(火)	午前10:00～11:00

生涯学習センター

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

行政書士による無料相談会

日時 3月18日(火)午後1:00～4:00

問合 愛知県行政書士会名古屋支部
相談受付ダイヤル TEL 990-2580

子育て・ほっと・ひろば

交流・仲間づくり・子育て・孫育てについての
相談ができます。

日時 3月19日(水)午前10:00～正午

対象 乳幼児とその保護者

初心者・初級者のためのパソコン相談会

パソコンの起動・終了方法から、ワードやエクセル
の操作に関する簡単な質問にお答えします。

☆ノートパソコン持ち込み可

日時 3月19日(水)午後1:30～2:20

午後2:30～3:20

対象 パソコン初心者・初級者

定員 各回7人

申込 各回とも当日午後1:15

までに窓口で受け付け。

定員超過の場合は応相談



スポーツセンター

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

4月14日(月)から18日(金)まで、トレーニング機
器更新に伴う入れ替え作業のため、トレーニング
室を臨時休場します。

レッスнтаイム

レッスнтаイム	日程	曜日	時 間	定員	費用
やさしいエアロ	3/11 3/18	火	午後6:20 ～7:20	35人	300円
エアロビクス スタンダードの部	3/12 3/19	水	午前9:30 ～10:30		
エアロビクス ストレッチの部	4/2 4/9		午前10:45 ～11:45	40人	
やさしいアクア	3/13	木	午後7:00 ～8:00	20人	640円
みんなで DanceMix	3/24	月	午後6:30 ～7:30	30人	300円
美Body エクササイズ			午後7:45 ～8:45		

対象 中学生以上の方(中学生は保護者同伴)

申込 開始30分前から先着順

水泳ワンポイントアドバイス

日時 3月12日(水)、19日(水)、26日(水)

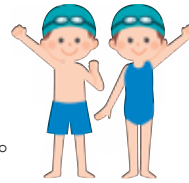
午後1:00～2:00

4月2日(水)、9日(水)

午前11:00～正午

対象 一般、各回10人

申込 開始30分前から受け付け。
定員を超えた場合は抽選



スポーツフェスタ in 中村(施設無料開放)

第1競技場・弓道練習場・プール・トレーニング
室を無料で利用できます。

☆詳細はスポーツセンターへお問い合わせください

日時 3月20日(木・祝)午後6:00～9:00

☆プールは午後8:30まで

☆運動室(椅子ヨガ体験会)午後7:00～8:00

対象 一般 ☆トレーニング室は中学生以上の方

☆椅子ヨガ体験会は一般、25人

持物 動きやすい服装、室内靴、水着など

☆利用する施設に応じて準備してください

申込 当日窓口で受け付け

☆椅子ヨガ体験会は午後6:30から受け付け

2025
3

広報なごや中村区版

なかむらだより

NAKAMURA NEWS

編集

中村区役所

松原町 1-23-1

TEL(代): 483-8161

FAX: 483-5137

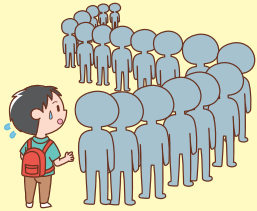
ウェブ
サイト



X
(旧 Twitter)



窓口に来なくてもできる手続きをご存じですか?



3月・4月の区役所窓口は大混雑!

引っ越し手続きなどが多くなり、窓口が大変混雑します。
そこで、区役所窓口に来なくてもできる手続きなどをご紹介します!ぜひご活用ください!



転出手続きなどはオンライン申請が便利!

☆申請にはマイナンバーカードが必要

☆転入・転居手続きは来庁が必要

オンラインでできる手続き



- 転出 ※国外への転出手続きは来庁が必要です。
- 国民健康保険の脱退(転出など)



住民票の写しなどの受け取り手続き



スマートフォンによる 電子申請

マイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォンで請求できます。
請求された証明書は、住民登録のある住所へ郵送でお届けします。



郵送での受け取り

請求先

証明書交付センター
〒456-8502
熱田区神宮三丁目1番15号
TEL: 683-9532

☆郵送の場合も、一部区役所あてにご請求いただくものがあります。

請求に必要な書類などについて

住民票▼



戸籍▼



土日の受け取り

事前にウェブサイトから予約をして、
土日にお住まいの区役所で受け取ることができるサービスです。



区役所以外での受け取り

1 栄サービスセンター

時間

午前8時～午後7時

☆日曜日・祝休日、年末年始を除く

場所

栄地下街 名鉄瀬戸線「栄町」駅
改札口南



2 地下鉄駅長室(駅情報コーナー)取次ぎサービス

時間

午前8時～午後8時30分

☆年末年始を除く

取扱駅

名古屋駅(東山線に限る)、太閤通駅を含む30駅

取扱業務

住民票の写し
印鑑登録証明書の申請及び交付
☆即時発行ではありません。
詳しくは申請時にご確認ください



国民健康保険の手続きもオンラインが便利

国民健康保険の 脱退手続き

勤め先の社会保険に加入したときなどに
ご利用いただけます。



限度額適用認定証 などの交付申請

医療費の自己負担額が高額になりそうなとき
にご利用いただけます。



口座振替の 申し込み

納付書での支払いから変更できます。



長時間お待ちいただくことがありますので、 来庁の際は時間に余裕をもってお越しください!



日曜窓口を 増やします!

実施日

3月9日・23日・30日、4月6日・13日

実施時間

午前8時45分～正午
☆3月30日、4月6日は午後2時まで



窓口の 混雑状況が 確認できます!

現在の待ち人数、
呼出番号の確認が
できます。



■ 駐車場は大変混雑します。公共交通機関をご利用ください。■

問合せ 区役所市民課 TEL 433-2819 / 区役所保険年金課 TEL 433-2890