

区の木:イチヨウ



区の花:パンジー

- ▶料金の記載がないものは無料です。
- ▶敬称略
- ▶申込の記載がないものは予約不要です。
- ▶場所の記載がないものは各施設で行います。
- ▶お越しの際は公共交通機関をご利用ください。
- ▶名古屋市の市外局番は「052」です。

●中区ウェブサイトも
ご覧ください。



編集：中区役所
〒460-8447 栄四丁目1番8号
代表 ☎241-3601 FAX261-0535



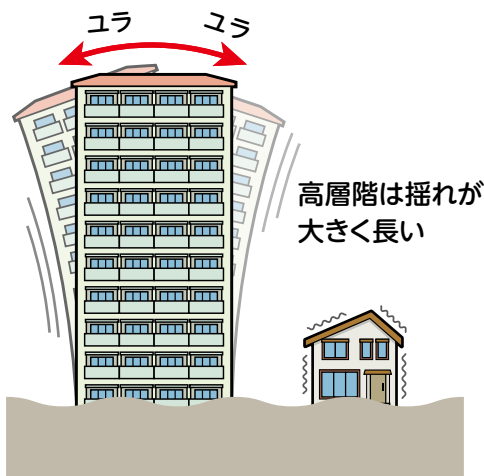
イラスト:広告デザイン専門学校 小池南月 (令和6年度 中区ワークショップ区長賞受賞作品)

知っているだけじゃ意味がない! できることから備えよう!!

2025年1月、南海トラフ地震の30年以内の発生確率が80%に引き上げられました。
この地域で最大震度6、マグニチュード8.0を観測した昭和東南海地震から81年。
南海トラフ地震は明日発生するかもしれません。できる対策を今すぐしましょう。



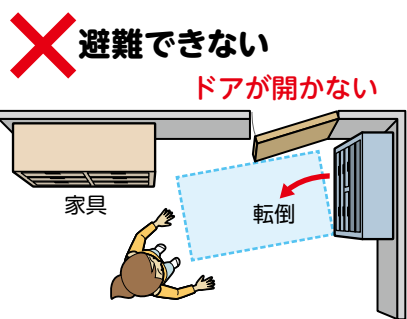
中区は高層マンションはじめ
高い建物が多い地区です。
地震発生時、高層階では大きく
ゆっくりとした揺れが長時間
続くおそれがあります。



高層マンションの揺れのイメージ

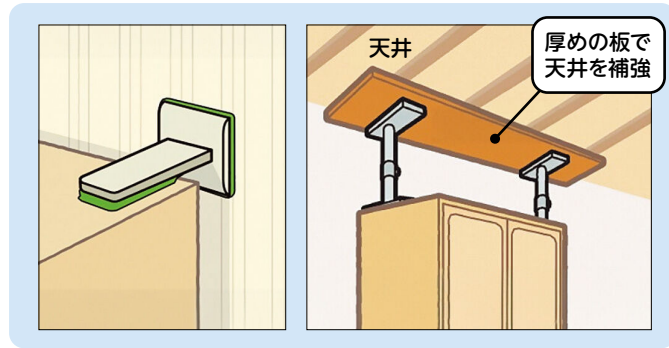
対策1 家具類のレイアウトの見直し

- 収納物をクローゼットなど備え付けのものに収納し、家具を減らす。
- 寝室に家具を置かない。置く場合は就寝位置に倒れてこないようにする。
- 家具が倒れたり移動した場合に出入口をふさがらないような配置にする。



対策2 家具の固定

- 部屋に置いてあるタンスや本棚などの家具は
転倒防止器具で固定するなどの対策をする。



防災の豆知識 手軽に用意!「防災ボトル」

地震などの自然災害にはいつどこで遭遇するかわかりません。
コンパクトで持ち運びしやすいボトルで各自に合ったものを入
れて用意してみましょう。

- 内容(例) ①ウォーターボトル ②懐中電灯 ③ホイッスル
④アルミブランケット ⑤カラビナ ⑥常備薬 ⑦現金



どなたでも参加
できます!

令和7年度
中区総合防災訓練

日時 9月7日(日) 午前9:30~

場所 老松小学校



8月・9月の日曜窓口

日時 8/24(日)、9/28(日)
午前8:45～正午

詳細はこちら

転入・転出に関する届出や証明などを行っています。

弁護士による法律相談

申込 名古屋おしえてダイヤル ☎953-7584 **予約制**

日時 8/18(月)、9/1(月) 午後1:00～4:00

※各相談日の1週間前から先着順受付

なかよしマーケット 原則第2・4火曜日

日時 8/12(火)、26(火)
午前11:00～午後1:00

障害のある方が作った製品を区役所1フロビーで販売します。

区からのお知らせ

夏はドロボウに注意！

中警察署 ☎241-0110

8月は帰省や旅行、長期休業で自宅、店舗や会社を不在にすることが多くなり、ドロボウ被害が多発する傾向にあります。以下の対策をして、被害を防ぎましょう。

- 玄関、窓は必ず施錠し、シャッターを閉める。
- 必要以上の現金を置かない。
- 補助錠、防犯アラームなどを活用し、ドロボウの侵入口となる窓、ドアの対策を強化する。
- スマホ連動型防犯カメラなどで被害を即座に把握し、すぐに110番通報する。
- 不在だと分かるようなSNSの投稿は控える。

9月9日は「救急の日」

中消防署 ☎231-0119

救急車の利用や救急医療に対する正しい理解を深めるため、救急の日を含む一週間を「救急医療週間」としています。救急車を要請した後、到着するまでにできることがたくさんあります。救命講習を受講して正しい応急手当を身につけ、いざというときに備えましょう。

開催場所 各消防署、応急手当研修センター（昭区和御器所通二丁目16-1）

※日時など詳細はお問い合わせください。

また、消防庁では応急手当の基本知識が学べる「一般市民向け 応急手当 WEB 講習」動画をインターネットで公開しています。

古紙の持ち去り防止対策について

中環境事業所 ☎251-1735 FAX251-1736

古紙の持ち去り被害が発生しています。子ども会や町内会、PTAなどの地域の活動にとって妨げになる持ち去り行為をなくすためには、皆さんが一丸となって防止対策に取り組む必要があります。以下の対策へのご協力をお願いします。

■古紙は回収日当日の朝に出しましょう

回収日の前日夜に出された古紙は持ち去られることが多く、放火につながる危険もありますので、回収日当日の朝に出してください。

■所有権などを明示しましょう

集めた古紙が実施団体のものであること、契約業者に引き渡すものであること、持ち去り行為は禁止されていることを新聞・雑誌などの束の上に明示してください。

■持ち去り行為を目撃したら通報してください

持ち去り行為を目撃したら、以下の古紙持ち去り通報ダイヤルへご連絡ください。持ち去り行為者は、暴力行為を行う可能性もありますので、無理な注意や制止は絶対にしないでください。

<古紙持ち去り通報ダイヤル（24時間受付）>
☎972-7530（かけ間違いにご注意ください。）



8月19日は「バイクの日」

中警察署 ☎241-0110

二輪車のドライバーは以下の点に気をつけて、交通事故を防ぎましょう。



- 二輪車は他の車両から見落とされやすいので、自分の運転技術を過信せず、スピードを抑えて走行しましょう。
- 交差点を直進する際には、特に右折車両の動きに注意しましょう。
- 万が一に備え、ヘルメットの着用に加えてプロテクターなどの防具も着用しましょう。

8月は「道路ふれあい月間」

中土木事務所 ☎261-6641 FAX252-0742

8月は道路の大切さや正しい利用について考える期間です。ごみのポイ捨てをしない、自転車を放置しないなど、一人一人が心掛けて、道路をいつも美しく、安全に利用しましょう。

土木事務所では道路パトロールを実施し、危険箇所の早期発見、早期補修に努めていますが、皆さんからの通報によってより早い対応ができる場合があります。道路の異常に気付いたらご連絡ください。

「名古屋クリーンパートナー」募集中

中環境事業所 ☎251-1735 FAX251-1736

名古屋市では、美化推進重点区域などでまちの美化活動を行う団体として名古屋クリーンパートナーを募集しています。



この制度は、ボランティアグループなどと市のパートナーシップのもとに、まちの美化活動を進めていくものです。自分たちの手でまちを美しくすることで、環境美化への関心の輪が周囲に広がります。

詳細は、お問い合わせください。

■どんな団体がクリーンパートナーになれるの？

- ・環境美化を主な目的としたボランティアグループ及び地域貢献に努める企業グループ（1企業単独の団体を除く）
- ・原則として構成員が10人以上の団体

■どんな活動をするの？

- ・月に1回15分以上、継続的な清掃活動（主にポイ捨て物の回収）を実施していただきます。
- ・活動場所は、区内の美化推進重点区域、または路上禁煙地区を含む区域で、参加団体ごとに決めていただきます。

■中区の美化推進重点区域



久屋大通地区、広小路・大津通地区



金山地区

■名古屋市の役割は？

- ・清掃用具（ほうき、ちりとり、ボランティア袋など）を支給します。
- ・活動後のごみや資源の回収をします。
- ・市民活動保険の保険料を負担します。

災害に備えて水を備蓄しましょう

上下水道局東部営業センター ☎722-8750 FAX722-8756

災害時に最も大切な飲み水は、1人1日あたり3リットル必要とされています。防災用品とともに水を人数分備蓄しましょう。

上下水道局では災害用備蓄飲料水「名水」を販売しています。詳しくは上下水道局お客さま受付センター（☎884-5959）までお問い合わせください。

災害用備蓄飲料水 名水 検索

イベント情報

なかっこBaby

758キッズステーション ☎262-2372 FAX262-2370

- 日時** 9/10(水)午前10:45～午後0:15
- 対象** 区内在住の1歳までの初めてのお子さんを持つパパ・ママ、初妊婦
- 定員** 9組
- 内容** 親同士でお話をしたり、親子でゆったり遊べます。
- 持ち物** バスタオルなど敷くもの（お子さん用、必要な方のみ）
- 申込** 9/3(水)午前10:30～電話にて（先着順）



施設からのお知らせ

中区いきいき支援センター

☎331-9674 FAX331-6001
分室 ☎262-2265 FAX262-2275

- ◆認知症おしゃべりカフェ（予約不要）
日時 8/21(木)午後1:30～3:30
対象 認知症の人のご家族、関心のある方など
- ◆もの忘れ相談医による専門相談（予約制）
日時 8/21(木)午後2:30～4:00
対象 もの忘れが気になる方など **定員** 3組
- ◆家族教室「認知症の人へのかかわりについて学ぼう」（予約制）
日時 8/28(木)午後1:30～3:30
対象 認知症の人のご家族、ご友人など
定員 10人程度

※いずれも場所は中区在宅サービスセンター（上前津二丁目12-23）

中区のまちの記憶を辿る！ 矢場地蔵清浄寺

毎年8月24日に清浄寺において「地藏盆」が行われています。お寺さんのお祭りとして、昔から評判のお祭りです。



施設からのお知らせ



中区社会福祉協議会

☎331-9951 FAX331-9953

◆名古屋市高齢者はつつつ長寿推進事業 「はつつクラブ」参加者募集

- 期間** 10月～3月 **対象** 市内在住の65歳以上の方
定員 23～25人(会場による)
料金 材料費など実費負担あり
場所 下表内の会場8か所のうち1会場を選択
内容 健康体操やレクリエーションなどの活動を通じて、介護予防の理解を深め、自主活動や地域活動への参加を支援します。
申込 8/29(金)午後5:00までに電話または窓口
※申込多数の場合は抽選、初参加の方優先

曜日	会場名	時間
月	鶴舞荘集会所 (千代田二丁目14-5)	午前10:00～正午
	大須コミュニティセンター (大須三丁目38-9)	午後2:00～4:00
火	新栄会館 (新栄一丁目13-7)	午前10:00～正午
	老松学区北部集会所 (栄五丁目19-24)	午後2:00～4:00
水	東照ビル (丸の内二丁目2-15)	午前10:00～正午
木	橋会館(大井町5-6 沢の井 児童遊園地内)	午前10:00～正午
	正木学区集会所 (正木一丁目7-1)	午後2:00～4:00
金	千早コミュニティセンター (新栄一丁目48-16)	午前10:00～正午



中学生涯学習センター

☎321-5511 FAX321-5512

◆初心者向けパソコン相談会

- 日時** 8/15(金)午後1:30～3:30
(午後1:15～3:00受付)
対象 パソコン初心者の方(1人1時間以内)

◆公開講座

- ①**ストレス・ケア～自分の健康を守るスキル～**
日時 8/21(木)午後6:00～8:00 **対象** 一般
定員 55人(当日先着順、午後5:30～入場可)
- ②**もしもの時、あなたならどうする？
～地域ぐるみの防災・減災～**
日時 8/30(土)午前10:00～正午 **対象** 一般
定員 55人(当日先着順、午前9:30～入場可)
- ③**【なごや環境大学共育講座】
きれいな水を未来へ
～水環境の保全について学ぶ～**
日時 9/8(月)午前10:00～正午 **対象** 一般
定員 55人(当日先着順、午前9:30～入場可)



鶴舞中央図書館

☎741-3131 FAX733-6337

◆おはなし会など 子ども向け行事 はこちら➡



◆教えてよ！デフサッカー～【東京2025デフ リンピック】がやってくる～(手話通訳あり)

- 日時** 8/30(土)午後2:00～午後3:30
定員 50人(当日先着順)
◆ちくちく手づくりの会「おつきさま」
日時 9/4(木)午前10:00～正午
対象 一般 **定員** 25人 **料金** 500円程度
持ち物 鉛筆、はさみ、針、もめん糸(白・黒)
申込 当日午前9:45～先着順

◆ぼちぼちいこう会

- 日時** 9/5(金)午前10:15～正午
対象 一般 **定員** 20人(当日先着順)
内容 子どもの本の読書会



前津福祉会館

60歳以上で福祉会館利用証をお持ちの方が対象

☎262-1869 FAX242-5761

◆認知症予防事業参加者募集

- ①**認知症予防リーダー養成講座**
期間 10～11月(週1回、全8回)午後1:30～3:30
定員 5人(先着順)
- ②**認知症予防教室**
期間 10～3月(週1回)午前10:00～正午
※火・水・木曜日の3クラスで実施
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 各クラス9人(申込多数の場合は抽選)
- 【①②共通】**
料金 一部自己負担あり
申込 8/12(火)～9/1(月)に本人が利用証を持参し、窓口へ(電話申込不可)

◆やさしいバランスボールエクササイズ (イスの使用可)

- 日時** 8/26(火)午前10:00～11:00
定員 15人(先月受講していない方)
申込 8/12(火)午前8:45～電話(先着順)

◆きてみてヨガ体操(イスなし)

- 期間** 8/28(木)午後2:00～3:30
定員 40人
申込 8/14(木)午前8:45～電話(先着順)



◆知ったク講座

- 名古屋市の高齢者福祉のあらまし**
日時 8/29(金)午後2:00～3:30 **定員** 60人
申込 8/15(金)午前8:45～電話(先着順)

◆令和7年度後期趣味講座受講生募集

- 期間** 10～3月 **対象** 前津福祉会館講座を2講座受講していない方 **料金** 一部自己負担あり
申込 8/1(金)～22(金)午前8:45～午後4:30に本人が利用証を持参し、窓口へ(電話不可、ひとり2講座まで)

講座名		
食の話と体操	英会話(少しかじった方)	わくわく体操
はじめての色鉛筆画	奏筆教室 大黒組	楽しく筋力アップ
みんなの色鉛筆画	奏筆教室 ぬびす組	シニア合唱
音楽でリフレッシュ	折り紙入門 鶴	ゆったりストレッチ
健康体操	折り紙入門 亀	転倒防止と脳トレ体操
絵手紙	発声から学んで歌おう	やさしい体操



なごホーム(前津児童館)

☎262-6299 FAX750-7020

◆のびのびひろばなど

乳幼児向け定例行事はこちら➡



◆リフレッシュヨガ

- 日時** 9/11(木)午前10:30～11:30
対象 乳幼児と保護者 **定員** 10組
申込 8/28(木)午前10:00～先着順・電話可

◆ベビーマッサージ

- 日時** 9/18(木)午前10:30～11:30
対象 3～12か月の子と保護者 **定員** 10組
申込 9/4(木)午前10:00～先着順・電話可

◆からだであそぼサタデー

- 日時** 9/20(土)午前10:30～11:30
対象 3・4歳児と保護者 **定員** 15組
申込 9/6(土)午前10:00～先着順・電話可



テラスポ鶴舞

☎745-8545 FAX745-1780

◆真夏の夜のミュージック&ダンスフェス ティバル

- 日時** 8/23(土)午後6:30～8:30
対象 どなたでも
内容 ダンス発表・体験のほか、映像と音で遊ぶコーナー・フリースペースなどがあります。



◆歌おう会 夏の歌を楽しむ

- 日時** 8/30(土)午前10:00～11:30 **定員** 60人
申込 8/16(土)午前8:45～電話(先着順)

◆きてみて木曜体操

- ①**元気体操(タオル持参)**
日時 9/4(木)午後2:00～3:30 **定員** 50人
- ②**姿勢改善体操(タオル持参)**
日時 9/11(木)午後2:00～3:30 **定員** 50人
- ③**チェアボクササイズ**
日時 9/18(木)午後2:00～3:30 **定員** 50人
- 【①～③共通】**
申込 8/21(木)午前8:45～電話(いずれか1つ、先着順)

◆歌おう会 みんなで歌おう青春の歌

- 日時** 9/6(土)午前10:00～11:30 **定員** 60人
申込 8/23(土)午前8:45～電話(先着順)

◆楽楽体操(イスあり)

- 日時** 9/10(水)、13(土)午後2:00～3:30
定員 各日50人
申込 8/27(水)午前8:45～電話(先着順)

◆男性の体幹トレーニング

- 期間** 9/11(木)午前11:30～午後1:00
定員 50人
申込 8/28(木)午前8:45～電話(先着順)

◆歌おう会 秋の歌声ヒットパレード

- 日時** 9/24(水)午後2:00～3:30 **定員** 60人
申込 9/10(水)午前8:45～電話(先着順)



中スポーツセンター

〒460-0008 栄一丁目30-10
☎232-2327 FAX232-2364

◆スポーツ教室などのご案内

曜日	教室・講座名	開講日
月	バランスボールでエクササイズ※	8/25、 9/8
	いきいきシニアサロン※	
	～子育て広場～さかえっこ※	
火	ZUMBA GOLD®※	8/5、19、 9/2
	ZUMBA®※	
	モーニングヨガⅡ	9/9～ 11/18
	モーニングヨガⅡ(託児付き)	
	やさしいピラティスⅡ	
水	やさしいピラティスⅡ(託児付き)	8/13、 27、 9/10
	ボディメイク・ピラティス レッスンタイム※	
	ナイトヨガレッスンタイム※	9/10～ 11/12
木	ジュニア水泳Ⅱ	
	アクアエクササイズ レッスンタイム※	8/7、21、 9/4
金	フライデースポーツ広場※	8/8、22、 9/5
	おやこジャブジャブ水遊びⅡ	
	一般水泳Ⅱ	9/12～ 11/14

料金 無料～7,800円

- 申込** 8/20(水)までに市電子申請
または往復はがき(申込多数の場合は抽選)
※は当日開始30分前～受付(先着順)



自動車図書館

☎・FAX821-3364

・長岡公園 9/6(土)午前10:00～11:00



中保健センターだより

●中保健センター 代表 ☎265-2250 FAX265-2259

保健センターは区役所3・4階です。場所の記載がないものは、健診フロア(区役所3階)で実施します。
料金の記載がないものは無料です。駐車場に限りがございますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

休日診療案内

●救急医療情報センター ☎263-1133

●名古屋北歯科保健医療センター ☎915-8844

電話相談窓口

●救急安心センターなごや ☎#7119

子どもと親

事業名	対 象	日 時 など	内容・持ち物など	問合先
乳幼児健康診査	1歳6か月児 (令和6年1月1日～1月31日生)	8/21(木)午後1:15～2:00受付	持ち物:母子健康手帳、筆記用具 ※通知のない方、転入された方は、母子健康手帳を持って該当する健診日にご来所ください。	保健予防課 ☎265-2261
	1歳6か月児 (令和6年2月1日～2月20日生)	9/4(木)午後1:15～2:00受付		
	3歳児 (令和4年8月1日～8月24日生)	8/28(木)午後1:15～2:00受付		
むし歯予防教室 (予約制)	小学校入学前のお子さんと保護者 ※同伴の保護者の方も歯科健診できます。	8/21(木)午前9:30～10:15受付 申込:電話または 予約専用フォーム	内容:歯科健診、フッ化物塗布(希望する お子さんのみ720円※生活保護世 帯は減免制度あり)、栄養相談 持ち物:母子健康手帳、歯ブラシ、タオル	子育て総合 相談窓口 ☎269-7155
はじめての 歯みがき教室 (予約制)	令和6年6月～10月生のお子さん と保護者 12組(申込先着順)	8/29(金)午前10:00～11:15 (午前9:50～受付) 申込:8/12(火)～電話または 予約専用フォーム	内容:むし歯予防の話、仕上げ磨きの実 習、栄養相談など 持ち物:母子健康手帳、使用中の歯ブラシ、 タオル、敷物(バスタオルなど)	
モグモグ教室 (予約制)	令和6年12月・令和7年1月生のお 子さんと保護者 12組(申込先着順)	8/20(水)午前10:00～11:20 (午前9:45～受付) 申込:8/12(火)午前9:00～ 予約専用フォーム	内容:お口の発達やむし歯予防について、 離乳中期のすすめ方、試食、個別相 談など 持ち物:母子健康手帳、赤ちゃんのエプ ロン・スプーン、筆記用具	
Hello Baby Class (予約制・2日間)	初めてのお子さんを妊娠中の方と その家族 12組 ※安定期に入った妊娠6～7か月頃 にご参加ください。	1日目…9/3(水)午後1:15～3:30 2日目…9/12(金)午後1:15～3:15 (いずれも午後1:00～受付) 申込:電話または 予約専用フォーム	内容:1日目…妊娠・出産・育児について、 お世話体験、妊婦体験 2日目…妊娠中の食事、お口の健康 についてなど 持ち物:母子健康手帳、筆記用具	
Hello Baby Cooking (予約制)	区内在住の妊娠中の方とその家族 4組	8/29(金)午前10:15～11:30 (午前10:00～受付) 申込:電話または 予約専用フォーム	内容:調理実習 持ち物:エプロン、三角巾、手拭き、母子 健康手帳、筆記用具	
母乳相談 (予約制)	母乳育児や卒乳についてお困りの方	9/8(月)午後1:15～2:45	内容:1人15分程度の個別相談 ※乳房のマッサージは行いません。 持ち物:母子健康手帳、ビニール袋、タオル	子育て総合 相談窓口 ☎269-7155
子育て総合相談	子育てに関してお悩みの方	月曜日～金曜日(祝休日除く) 電話相談:午前8:45～午後5:15 面接:午前9:00～午後4:30受付 場所:区役所4階	保健師などが相談を受け、解決の糸口を 一緒に考えます。	

一般の方

事業名	対象・内容など	日 時 など	問合先
こころの健康相談 (予約制)	内容:精神科の医師による相談、匿名	毎週火曜日(祝休日除く)午後2:00～3:30 ※第4火曜日は、うつ病患者の家族の相談優先	保健予防課 ☎265-2264
HIV・梅毒検査 (予約制)	内容:即日検査実施、匿名 ※陰性結果は当日判明	毎週火曜日(祝休日除く) 午後1:45～2:30受付 申込:ウェブサイト(電話不可)	保健予防課 ☎265-2262
夜間 HIV・梅毒検査 (予約制)		8/21(木)午後6:00～6:45受付 申込:ウェブサイト(電話不可)	中保健センター (代表) ☎265-2250

ペットの災害対策

保健管理課 ☎265-2257

いざというときに備え、大切なペットも安全に避難できるよう、日頃から次のことに心がけましょう。

- 名札とマイクロチップによる身元表示、ワクチン接種、避妊・去勢手術
 - 避難用のキャリーバッグに慣らしておく
 - 防災用品(5日分のエサと水、ケージやキャリーバッグ、引き綱、トイレ用具など)を用意する
- ※市では犬・猫のマイクロチップ装着や避妊・去勢手術費用の一部を補助しています。



歯と口の健康相談(予約制)

保健予防課 ☎265-2261

日時 8/27(水)午前9:30～11:15
対象 市内在住の方
内容 歯科健診、個別相談(1人15分程度)
申込 電話



出張健康相談

保健予防課 ☎265-2264

「こころの迷路」で謎を解き明かし、こころの健康を取り戻そう！謎解きを楽しみながら、こころと身体の健康について考えてみませんか。

日時 8/25(月)午後2:00～3:30
場所 マルエイガレリア2階 無印良品店内
内容 ロコモ度チェック、こころの健康チェックなど