



# みずほくらしの情報

## 環境バザー

区役所地域力推進課 ☎852-9308 FAX852-9306

日6/8(土)10:00~12:00 場瑞穂区役所講堂(2階)  
 ▶まだ使えるものが必要でなくなった方から、必要な方へ譲るリユース促進バザー。入場制限を行う場合があります。  
 ●主催/瑞穂区女性団体協議会、瑞穂区役所

## 子育てサロン「さくらひろば」

区役所民生子ども課 ☎852-9392 FAX852-9375

日6/14(金)10:00~11:30 場区役所さくらルーム(2階)  
 ▶幼稚園や保育園に在園していない3歳未満のお子さんとその保護者  
 席20組程度(定員を超えた場合は抽選)  
 ▶お子さんと楽しめる交流の場。育児相談もできます。  
 受5/13(月)~6/4(火)に☎または電子申請(8面参照)で申し込み。  
 ☎の場合は8:45~17:15(土・日曜日を除く)。

## 瑞穂文化小劇場

☎852-7001 FAX852-7002 住所:豊岡通3-29

▼みずほファミリーセレクション「ブレーメンの音楽隊がやってきた！」  
 日8/4(日)13:30~(13:00開場) 席349人(先着順) ¥1,500円  
 ▶ドレミパイプで奏でる「ブレーメンの音楽隊」が名古屋初公演！  
 受6/5(水)~瑞穂文化小劇場など、名古屋市文化振興事業団管理施設の窓口などで販売

## 名古屋市東山荘

☎・FAX 共通 831-2672 住所:初日町2-3

▼市民茶会6月(水無月茶会)/同時開催 Chiyocaのメイクサロン  
 日6/13(木)10:30~15:00(室内見学のみ場合は13:00~15:00)  
 同時開催イベントは①11:00~11:30②13:00~13:30(呈茶時間除く)  
 席呈茶のみ...30人(先着順) 呈茶付き同時開催イベント...各10人(先着順)  
 ¥呈茶のみ...700円 呈茶付き同時開催イベント...1,200円  
 (区民などの場合は前売りのみ割引あり)  
 受5/15(水)~東山荘や名古屋市文化小劇場などの窓口で販売

## 名古屋市体育館

☎872-6655 FAX872-6657 住所:熱田区六野2-5-3

講習名	開催日時(回数)	対象	定員	費用
ノルディックウォーキング体験会	5/15・22・29、6/5(各水)10:00~11:15(4回)		各10人	各300円
ラウンドフィットネス	火~金 10:00~21:00(1回1時間)	中学生を除く15歳以上	各1回8人	各1回300円
プロジェクション・ワークアウト	日・月10:00~18:00 火~金10:00~21:00(1回1時間)		各1回5人	各1回700円

受窓口または☎で申し込み。空きがあれば当日申し込みも可。

## パロマ瑞穂スポーツパーク

☎・FAX 各記事を参照

▼楽しく学ぶ、おうち野菜づくり講座  
 日6/19(水)10:45~11:30 場パロマ瑞穂宿泊研修棟(萩山町3-68-1)  
 席12人 ¥600円(エダマメの苗代含む)  
 ▶夏野菜を自宅で栽培！今回は「とれたてが最高！プランターで育てるエダマメ」。虫対策など栽培テクニックが学べます。  
 受メールまたは往復はがき(往信裏面に教室名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、性別、返信表面に〒住所、氏名を記載)にて5/15(水)~6/3(月)必着で申し込み。定員を超えた場合は抽選。  
 申込・問い合わせパロマ瑞穂スポーツパーク管理棟  
 (〒467-0062 山下通5-4 ☎836-8200・FAX836-8206)  
 (linkage@mizuho-loop.jp)

▼バランスコーディネーション  
 日毎週木曜日11:00~12:00 場パロマ瑞穂宿泊研修棟(萩山町3-68-1)  
 席20人(当日先着順) ¥700円  
 ▶簡単なトレーニングなどで腰痛、肩こりなどの改善を目指します。  
 問い合わせパロマ瑞穂スポーツパーク宿泊研修棟(☎836-8210・FAX836-8211)

▼転倒・フレイル予防教室  
 日毎週木曜日13:00~14:00 場パロマ瑞穂宿泊研修棟(萩山町3-68-1)  
 席20人(当日先着順) ¥700円 ▶椅子に座ってできるトレーニングなど。  
 問い合わせパロマ瑞穂スポーツパーク宿泊研修棟(☎836-8210・FAX836-8211)

## 瑞穂図書館

☎853-0450 FAX853-0451 住所:豊岡通3-29

▼みんなのおはなし会  
 日5/11・25、6/8(各土)各11:00~11:30  
 ▶幼児、小学生

▼英語でおはなし会  
 日5/15(水)11:00~11:30  
 ▶乳幼児~

▼聞いて楽しむ世界のおはなし  
 日5/18(土)11:00~11:30  
 ▶5歳~

▼ちいさいひとむけおはなし会  
 日5/23(木)11:00~11:20  
 ▶乳幼児

▼瑞穂図書館おやこ寄席  
 日6/1(土)13:30~14:15  
 ▶小学生~(保護者同伴可)  
 席40人(当日先着順)

▼学生ボランティアによるおはなし会  
 日5/25(土)14:00~14:30  
 ▶幼児・小学生

## 自動車図書館

☎・FAX 共通 821-3364

▼巡回日程  
 日5/24(金)10:00~11:00  
 場総合リハビリテーションセンター福祉スポーツセンター玄関前(弥富町字密柑山1-2)

## 瑞穂児童館

☎852-2229 FAX841-1348 住所:萩山町1-22

▼産後ママ向け「バランスボールエクササイズ」  
 日5/29(水)10:00~11:00  
 ▶0歳児と保護者 席12組(先着順)  
 受5/15(水)10:00~窓口、10:30~☎で申し込み  
 ●講師/田口 清美さん(体力メンテナンス協会)

▼赤ちゃんとお母さんのための交流ひろば「ベビーすまいる」  
 日6/4(火)10:30~11:30  
 ▶0歳児と保護者 席20組(先着順)  
 ▶瑞穂保健センター歯科衛生士による、赤ちゃんの歯磨きのタイミングと進め方の話  
 受5/21(火)10:00~窓口、10:30~☎で申し込み

▼みんなのおはなし会  
 日6/7(金)11:00~11:45  
 ▶幼児と保護者

▼パパとあそぼう！  
 日6/9(日)10:30~11:30  
 ▶生後6か月~1歳6か月児と男性の保護者  
 席16組(先着順)  
 ▶体を使ってダイナミックに遊ぼう  
 受5/26(日)10:00~窓口、10:30~☎で申し込み

▼離乳食の進め方とママの健康教室  
 日6/20(木)10:00~11:30  
 ▶生後2か月~1歳未満児と保護者  
 席12組(先着順)  
 ▶名古屋ヤクルト管理栄養士による、離乳食のお悩み解決とママの骨密度やヘモグロビン測定  
 受6/6(木)10:00~窓口、10:30~☎で申し込み

▼みずほこりルーム(お引越しの会)  
 日6/21(金)10:30~11:30  
 ▶瑞穂区に転入し2年以内の未就園児と保護者  
 席15組(先着順)  
 受6/7(金)10:00~窓口、10:30~☎で申し込み

▼児童館交流カブラ大会  
 日6/23(日)13:00~15:45  
 場とだがわこどもランド(港区春田野1-3616)  
 ▶小学生 席4人(先着順)  
 ▶各区の児童館代表と一緒に、フランス生まれの造形ブロック「カブラ」を楽しもう。  
 受6/9(日)10:00~窓口、10:30~☎で申し込み

## 瑞穂生涯学習センター

☎871-2255 FAX871-2256 住所:惣作町2-27-3

▼パソコン初心者教室  
 日5/22(水)10:00~12:00 席16人(当日先着順)  
 ▶①初心者体験コース(2時間/受講は3回まで)  
 ②パソコン相談コース(自由時間)

▼子育てワイワイ広場  
 日5/30(木)10:00~11:30 ▶乳幼児とその保護者 席7組(当日先着順)  
 ▶図書館司書による、絵本の読み聞かせ方法や絵本の選び方などの話

▼【公開講座】〈女性セミナー〉今の延長線上にある未来~小倉トーストから始まった街づくり~  
 日5/31(金)10:00~12:00(9:30~入場開始) 席50人(当日先着順)

略記の 説明	日 時 場 所 (記載のないものは各公所)
	対 象 席 定 員 料 金 (記載のないものは無料)
	内 容 受 申し込み方法 申込 申し込み先
	問 合 問 合わせ先 ☎ 電話番号 FAX ファクス番号

連 絡 先	瑞穂環境事業所 ☎882-5300	上下水道局南部営業センター ☎899-5155
	瑞穂土木事務所 ☎831-6161	瑞穂区社会福祉協議会 ☎841-4063
	瑞穂消防署 ☎852-0119	瑞穂警察署 ☎842-0110
	上下水道局「お客さま受付センター名水ダイヤル」☎884-5959	



●公共交通機関の利用にご協力ください。●ここに掲載のないイベントを実施している施設もあります。詳しくはウェブサイトやチラシなどをご覧ください。施設にお問い合わせください。

瑞穂区交通指導員募集中！詳しくは地域力推進課まで

8  
5  
2  
|  
9  
3  
0  
4

### 「ふれあい入浴の日」をご存じですか？

名古屋市では、高齢者の方に入浴と集いの場を提供し、相互の親睦と心身の健康増進を図るため、「ふれあい入浴の日」を設けています。市内在住の65歳以上の方は200円で入浴できます。広いお風呂で身も心もリラックスしてみませんか。

☎愛知県公衆浴場業生活衛生同業組合 ☎322-5735 FAX321-2845  
健康福祉局高齢福祉課 ☎972-2544 FAX955-3367

施設名	住所
川澄湯	川澄町2-20
栄湯	船原町2-6
玉の湯	弥富通5-56-2

### 瑞穂福祉会館

☎841-3113 FAX841-1348 住所:萩山町1-22

- 福祉会館のイベント対象者は福祉会館利用証をお持ちの方です。
- ▼サタデーシネマ
    - 回①5/11(土)13:30~15:10
    - ②5/25(土)13:30~15:10
    - ③6/8(土)13:30~16:00
    - 席各60人(当日先着順)
    - ▶①ニューヨークの王様(1993年)
    - ②しゃべれどもしゃべれども(2007年)
    - ③生きる(1952年)
  - ▼懐かしのレコードを聴く会
    - 回5/30(木)13:30~15:00
    - 席45人(当日先着順)
  - ▼認知症予防リーダー養成講座(7月開講)
    - 回7~8月の原則金曜日開催(全9回)13:30~15:30
    - 市内在住の60歳以上 席5人
    - 受5/11(土)~31(金)に窓口または☎で申し込み。定員を超えた場合は抽選。結果は全員に通知。
    - ※交通費など実費負担あり
  - ▼脳活★サロン
    - 回5/23(木)13:30~15:00
    - 席45人(当日先着順)

### 瑞穂区いきいき支援センター

東部 ☎858-4008 FAX842-8122 住所:佐渡町3-18  
西部 ☎872-1705 FAX872-1707 住所:堀田通1-18 シティアーク1階

- ▼認知症家族教室
  - 回(西部)5/21(火)13:30~15:30
  - 認知症の方を介護している家族
  - 認知症の知識を深める場、介護者同士の交流など
- ▼家族サロン
  - 回(東部)6/5(水) (西部)5/23(木)
  - 各13:30~15:30
  - 認知症の方を介護している家族、経験のある方
  - 不安や悩みを話し合える場
- ▼もの忘れ相談医による専門相談
  - 回(東部)6/13(木) (西部)5/22(水)
  - 各13:30~15:00
  - もの忘れが気になる方やその家族
  - 受(東部)6/10(月) (西部)5/17(金)までに☎で申し込み

### なごや福祉用具プラザ 南部介護者教室

なごや福祉用具プラザ ☎466-0015 昭和区御器所通3-12-11 御器所ステーションビル3階 ☎851-0051 FAX851-0058

- ▼楽しく介護のすすめ~心と体の健康講座~
- 「家族のためのやさしい介護Ⅱ」をテーマに4日間教室を開催します。4回シリーズですが1回のみでの参加もできます。
- |   |         |   |
|---|---------|---|
| 1 | 6/15(土) | 杖、歩行器、車椅子の選び方・使い方   |
| 2 | 6/22(土) | 楽に起き上がりと移乗ができる方法  |
| 3 | 6/29(土) | 腰痛予防!! スライディングシートの使い方とリフト移乗   |
| 4 | 7/6(土)  | 暮らしを便利にする道具のお話と自助具づくり<br>※終了後、プラザおしゃべりサロン(15:30~16:00)を開催。介護者教室を受講された方は、どなたでも参加可。 |

回13:30~15:00(各日とも終了後、15:30まで介護に関する個別相談会あり)  
場名古屋市総合リハビリテーションセンター(弥富町字密柑山1-2)  
席各30人(先着順)  
受5/15(水)10:00~☎または窓口、FAX、はがき、ウェブサイトにて申し込み  
●主催/名古屋市、名古屋市総合リハビリテーション事業団  
なごや福祉用具プラザ

### せん定枝・落葉・刈草を収集します

- 草木類を収集し、資源化します。ぜひお申込み下さい。
- 出し方/せん定枝: 2m以下に切り、ひもで束ねる。(太さ10cmを超える場合は1m)
  - 刈草、落葉類: 土を落とし、資源用指定袋につめる。
  - 収集日/6/16(日)
  - 申込期間/5/15(水)~6/10(月)
  - 申込方法/市ウェブサイトまたは☎、メール、FAXで申し込み

### 6/1(土)は「人権擁護委員の日」

名古屋法務局人権擁護部第一課 代表☎952-8111

人権擁護委員はあなたの街の相談パートナー  
人権に関わることでお困りのときは、お気軽にご相談ください。人権擁護委員、法務局職員が相談に応じます。相談は無料です。  
全国共通人権相談ダイヤル(取扱時間…平日8:30~17:15)  
・みんなの人権110番…☎0570-003-110  
・こどもの人権110番…☎0120-007-110(フリーダイヤル)  
・女性の人権ホットライン…☎0570-070-810  
インターネット人権相談…https://www.jinken.go.jp/ →  
SNS(LINE)による人権相談…アカウント名「SNS人権相談」  
検索ID@snsjinkensoudan

### 瑞穂区社会福祉協議会

☎841-4063 FAX841-4080 住所:佐渡町3-18

- ▼福祉活動を応援します! みずほ助けあい・支えあい活動助成事業  
共同募金を財源として、地域福祉活動の推進を目的とする活動に対して、事業経費を助成します。審査方法は、第1次審査(書類審査)、第2次審査(公開プレゼンテーション)です。  
●募集期間/5/15(水)~6/28(金)  
●助成対象/瑞穂区を拠点とし、区内の地域福祉を推進するNPO団体、ボランティアグループ、社会福祉関係団体および住民主体による地域の助けあいなどの地域福祉活動で、8/1~3/31に実施する事業。  
●申込方法/ウェブサイトまたは窓口にて、所定の申込書を受け取り記入して申し込み。

### 5月は放置自転車追放月間です!

瑞穂土木事務所 ☎831-6161 FAX831-8710

自転車等放置禁止区域に放置された自転車・原動機付自転車は、即時撤去の対象となります。

放置場所	自転車等放置禁止区域(5区) 桜山・瑞穂区役所・瑞穂運動場西・瑞穂運動場東・総合リハビリセンター 瑞穂区内の放置禁止区域以外	自転車等放置禁止区域(3区) 堀田・新瑞穂橋・妙音通
保管場所	中根保管場所 ☎834-9697 (瑞穂区関取町166)	神宮保管場所 ☎682-4025 (熱田区神宮四丁目2-17)

※引き取りは月~土曜日14:00~19:00(祝休日、12/30(月)~1/3(金)を除く)。手数料が必要です。  
※撤去日から1か月過ぎても引き取りのない場合は処分します。  
視覚障害者の歩行の妨げとなるため、視覚障害者誘導ブロックの上に自転車を置かないでください。



### 住宅での火災原因の4割が「こんろ」と「たばこ」です(令和5年中)

瑞穂消防署 ☎852-0119 FAX852-6223

- 住宅で発生する火災の中でも、こんろが原因の火災は負傷者が発生することが多く、たばこが原因の火災は発見が遅れて被害が大きくなりがちです。こんろ火災・たばこ火災を防ぐため、次のようなことに注意しましょう。
- こんろの近くに燃えやすい物を置かない。
  - 卓上ガスコンロのカートリッジは、使い切ってから捨てる。
  - たばこの吸い殻は水に濡らして確実に消す。
  - 吸い殻を灰皿に溜めず、こまめに捨てる。
  - 万が一出火したときのため、住宅用火災警報器を設置・点検する。
  - 消火スプレーなどをすぐ手に取れるところに置いておく。



### 各種相談

☎・FAX各記事を参照

- ▼内職相談
  - 回5/17・24・31、6/7(各金)
  - 各10:00~12:00、各13:00~15:00
  - 場区役所相談室(2階) 市内在住
  - 問合区役所民生子ども課(☎852-9382・FAX852-9375)
- ▼法律相談
  - 回5/24、6/14(各金)
  - 各13:00~16:00
  - 場区役所会議室
  - 市内在住・在勤・在学
  - 席各16人(先着順)
  - ※1人20分以内
  - 受各開催日の1週間前から名古屋市公式ウェブサイトまたは☎で申し込み
  - 申込・問合名古屋おしえてダイヤル(☎953-7584)
- ▼行政相談
  - 回5/24(金)14:00~15:30
  - 場区役所会議室
  - 問合区役所地域力推進課(☎852-9304・FAX852-9306)



広報なごや瑞穂区版

広報みずほっぺ 5月号

瑞穂区マスコット  
キャラクター  
みずほっぺ



編集 瑞穂区役所 〒467-8531 瑞穂通3-32 ☎(代)841-1521 FAX 852-9306 HP https://www.city.nagoya.jp/mizuho/



風水害に備えて



なごやハザードマップ防災ガイドブックを確認しましょう

近年、集中豪雨や大型台風による被害が各地で発生しています。被害を最小限にするために、「なごやハザードマップ防災ガイドブック」で、自宅周辺の災害リスク(浸水深など)や避難場所、マイ・タイムラインの作成方法、防災情報の入手方法などを確認して日ごろから備えておきましょう。

備蓄品・非常持出品を準備しましょう

大災害が発生すると、物流が止まり、支援物資が届くまでに日数がかかる場合があります。そのため、**7日分程度**、家族の人数も考慮して食料や飲料水、日用品(例:携帯トイレ、常備薬)などを備蓄しましょう。うち**3日分程度**を「**非常持出品**」としてリュックサックなどに詰めておき、いつでもすぐ持ち出せるよう準備しましょう。



いつも食べているものを少し多く買って古いものから消費し、その分を買い足して備える「**ローリングストック**」をすると、食品を無駄にすることなく、効率よく備えることができます。

マイ・タイムラインを作成しましょう

災害が迫った時、命を守るために、「いつ」「誰が」「どのように行動するのか」を時間の流れに沿って考えておくものです。あらかじめ時系列にまとめ、整理しておくことで、いざという時に慌てずに避難するのに役立ちます。ご家庭や町内会の集まりなどでマイ・タイムラインを作成しながら、避難行動について考えましょう。



マイ・タイムライン



なごやハザードマップ  
防災ガイドブック

名古屋市防災アプリ

名古屋市防災アプリが、より使いやすくリニューアルしました。アプリを用いてハザードマップの確認ができます。

また、災害リスクや避難場所を確認しながら、マイ・タイムラインを作成することができます。もしもの時のために、今すぐダウンロード!



なごやハザードマップ  
防災ガイドブックの  
二次元コードはこちら

令和6年度 瑞穂区総合水防訓練

日時 5/26日 8:30~

場所 豊岡小学校(膳棚町3-60)

内容 台風や集中豪雨による水害にそなえ、地域の皆さまと区役所・警察署・消防署・消防団・土木事務所などの防災関係機関が協力して水防訓練を実施します。

※当日8:30ごろ及び9:00ごろに避難情報の発令を想定した音声及びサイレンが鳴ります。ご理解とご協力をお願いします。



問合せ 区役所総務課 ☎852-9214 FAX851-3317

問合せ 瑞穂消防署警防地域第一・二課 ☎852-0119 FAX852-6223

第23回 瑞穂のさくら写真展

日時 5/23日~26日 9:30~17:00  
(26日は15:00まで、入場は30分前まで)

場所 区役所講堂(2階)

問合せ 区役所地域力推進課 ☎852-9304 FAX852-9306

内容

瑞穂区の「区の木」、「区の花」であるサクラを題材とした『瑞穂のさくら写真展』は、今年で23回目を迎えます。サクラとともにある、瑞穂区の魅力あふれる写真をぜひご覧ください。

主催 瑞穂区役所、山崎川さくら塾実行委員会

協賛 瑞穂区商店街連合会、瑞穂区内郵便局、矢作地所株式会社

瑞穂福祉会館  
にお越しください



福祉会館とは...

名古屋市内にお住まいの60歳以上の方が、いきいきとしたシニアライフを楽しむための施設です。知らないなんてもったいない!楽しいイベント等がいっぱい!ぜひ、お越しください。

趣味講座

初心者向けの趣味・教養講座を開催。(体操、作品づくり、音楽演芸など)健康体操、コーラス、健康マージャンの講座が人気!(次回、募集開始は令和7年1月)



健康体操

認知症予防事業

認知症予防に取り組む「予防教室」  
認知症予防を地域に広めていただく方を養成する「リーダー養成講座」



認知症予防教室

同好会

英会話、太極拳、フラダンス、手芸、絵画など様々なジャンルの団体が活動中。

その他

- サロン(金曜サロン・脳活サロン・折紙サロンなど)
- 単発イベント(映画会・レコード鑑賞会・歌をうたう会など)
- 自由利用(囲碁、将棋、卓球、入浴など)



金曜サロン

福祉会館を利用するには...?

市内在住60歳以上の方であればどなたでもご利用できます。福祉会館で、利用証を作りましょう。  
(住所・年齢・確認のため保険証などの身分証明書が必要です。利用証があれば、16区すべての福祉会館が利用可能です。)



瑞穂福祉会館の行事はホームページから詳しい内容が確認できます。スマートフォンやタブレット端末からも簡単にご覧いただけます。



問合せ 瑞穂福祉会館 ☎841-3113 FAX841-1348