



- ▶費用の記載のないものは無料です。
- ▶紙面の都合上、掲載していない行事や内容があります。詳細は各施設へお問い合わせください。
- ▶場所の記載のないものは各施設で行います。
- ▶インターネットを利用する参加や閲覧などに伴う環境の準備・通信料は、自己負担です。
- ▶予約や申込などの記載がないものは予約不要です。
- ▶記事の内容（開催日・申込期限など）は、原則、毎月11日以降の情報を掲載しています。
- ▶できるだけ公共交通機関をご利用ください。



## お知らせ

わたるまえ わすれずかくにん みぎひだり  
～子どもと高齢者を交通事故から守ろう～

西警察署 ☎531-0110

4/6(土)～15(月)に春の全国交通安全運動を実施します。新年度を迎え、真新しいランドセルを背に元気な姿で登校する子どもや新社会人となった若者のフレッシュな姿を見かけるようになります。

しかし、この時期は、不慣れな交通環境で通学・通勤が始まり、交通事故の発生が心配される時期でもあります。

これまで家の近くやご家族の周りで遊んでいた子どもたちも、学校や幼稚園などに通うようになると、行動範囲が広がり、ご家族の目の届かないところでの行動が多くなります。

一人一人が交通安全意識を高め、安全運転や安全行動の実践を通じて交通事故の防止を図りましょう。



区役所2階 4/8(月)  
食堂がオープン!

どなたでも  
ご利用いただけます!

飲料用自販機も隣設!

営業時間 午前11:00～午後2:00(開庁日)  
運営事業者 (仮称)チャレンジ食堂(特定非営利活動法人FUKU)  
問合せ 区役所企画経理課 ☎523-4642

救急車を上手に利用しましょう 西消防署 ☎521-0119

救急車は緊急性の高い方を病院へ搬送する限られた資源です。救急車を必要とする方の元へ少しでも早く到着できるように、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

▼こんなときはためらわずに救急車を呼んでください

- ・急に右(左)半身が動かなくなった、急にろれつがまわらなくなった
- ・突然、頭が割れるように痛くなった
- ・急な息切れや胸、背中中の激痛 など

「病院を受診すべきか迷う」「どの病院を受診すればよいかわからない」などは、次の相談窓口をご活用ください

愛知県救急医療情報センター ☎263-1133  
子どもあんしん電話相談 ☎933-1174  
小児救急電話相談 短縮番号 #8000  
または電話☎962-9900

「全国版救急受診アプリ Q助」(スマホ・パソコン)



## 相談

いずれも  
区役所3階  
相談コーナーにて

### ▼行政相談 (予約不要)

行政の仕事についての照会、要望などの相談に応じます。

日時: 4/17(水)午後1:30～3:30  
問合せ: 区役所地域力推進課 ☎523-4523

### ▼法律相談 (予約制)

皆さまが抱える民事上の法律問題について弁護士が相談に応じます。

日時: 4/19(金)、5/2(木)・17(金)  
午後1:00～4:00

申込: 相談日の1週間前から電話またはウェブで予約(先着順)

名古屋おしえてダイヤル ☎953-7584  
(年中無休・午前8:00～午後9:00)



### ▼行政書士による書類作成無料相談

日時: 5/9(木) (予約不要)  
午前10:00～正午、午後1:00～4:00

問合せ: 愛知県行政書士会西北支部 ☎982-7827

### 資源・ごみは収集日の朝8時までに出示しよう

西環境事業所 ☎522-4126

資源・ごみの収集時間は、量の多少や交通状況によって変わる場合もあります。収集後に出された資源・ごみは、収集されずに残ってしまいますので、必ず収集日当日の朝8時までに決められた場所に出してください。

### ごみは持ち帰りましょう

西土木事務所 ☎522-8381

暖かい季節になると、お花見やお散歩など屋外での活動が増えます。公園などを利用された際に出たごみは、各自必ずお持ち帰りください。皆さんが気持ちよく利用できるよう、公園や道路の美化にご協力をお願いします。



### 水道メータの検針にご協力を

上下水道局西サービスステーション ☎531-5336

ご利用水量を算定するため、2カ月ごとにお伺いして水道メータの検針を実施しています。円滑な検針のために下記のようなご配慮とご協力をお願いします。

- ▶メータボックスの上に植木鉢や資材などを置かない
- ▶メータボックスの前に駐車されている場合は一時的に移動させる
- ▶飼い犬は出入口やメータボックスから離れた場所につなぐ

## ～もの忘れのある方や、 介護しているご家族へ～

### なごや福祉用具プラザ北部介護者教室 楽しく介護のすすめ ～心と体の健康講座～

日にち	内容
5/15(水)	自宅でできる、腰痛・肩こり予防体操!
5/22(水)	らくらく外出術 ～車椅子操作と移乗の基本を学ぼう～
5/29(水)	介護者のためのストレスマネジメント
6/5(水)	安全快適な入浴介助と 簡単着替えのコツ

※1回のみ参加も可

時間: 各日午後1:30～3:00

教室終了後、午後3:30まで介護の個別相談会、6/5(水)午後3:30～4:00に交流会(プラザおしゃべりサロン)を開催。

教室受講者は参加可

場所: 名古屋市総合社会福祉会館

7階研修室東西

(北区清水四丁目17-1 北区総合庁舎内)

対象: 介護に関心のある方 各30人

申込: 4/17(水)午前10:00から

電話、ファクス、窓口、郵送、

ウェブサイトにて。先着順

問合せ: なごや福祉用具プラザ

〒466-0015 昭和区御器所通3-12-1

御器所ステーションビル3階

☎851-0051 FAX851-0056



## いきいき

### 支援センター

北部 〒452-0805 市場木町157 ☎505-8343 FAX505-8345

南部 〒451-8508 花の木二丁目18-1 ☎532-9079 FAX532-9020

### ▼おれんじドアも～やっこなごや

～認知症当事者同士・家族同士で話ができる場～

日時: 4/20(土)午後1:30～3:00

場所: 区役所4階多目的室

対象: 認知症当事者、家族

申込: 初めて参加する方は電話で予約

### ▼家族教室(全5回)前期

認知症専門医、認知症の人と家族の会、

施設職員による講話や交流会

対象: 認知症高齢者を介護している家族。

できるだけ5回参加できる方

<北部> 日時: 4/25、5/23、6/27、7/25、8/22

いずれも木曜日 午後1:30～3:30

場所: 北部いきいき支援センター

申込: 電話、窓口にて随時受付

<南部> 日時: 4/24、5/22、6/26、7/24、8/28

いずれも水曜日 午後1:30～3:30

場所: 区役所5階在宅サービスセンター内

申込: 4/23(火)午後5:00までに

電話、窓口にて



### 楽しく歩いてフレイル予防 ウォーキング教室

日時: ① 5/20(月)午前10:00～正午

② 5/27(月)午前10:00から(1時間30分程度)

場所: ①西生涯学習センター ②岩倉街道周辺(現地集合・解散)

対象: 原則65歳以上の方 20人 費用: 無料(交通費は自己負担)

申込: 5/10(金)までに南部いきいき支援センターへ電話またはファクスにて。抽選

全2回の講座。  
1回目で歩き方のポイントやシューズの履き方、姿勢などを学び、  
2回目で実際に街を散策します!

家族サロン	
対象	認知症高齢者を介護している家族もしくは経験のある方
申込	電話か窓口にて
北部	4/11(木)、5/9(木) 午後1:30～3:30 北部いきいき支援センター
もの忘れ相談医の専門相談	
対象	認知症高齢者、その家族など医師の相談を希望する方
申込	電話か窓口にて(定員各3人。随時受付)
南部	4/16(火)午後2:00～3:30 区役所5階在宅サービスセンター内
北部	4/26(金)午後2:00～3:30 北部いきいき支援センター
認知症サポーター養成講座	
対象	認知症について学びたい方
申込	電話か窓口にて
南部	5/10(金)午後2:00～3:30 区役所5階在宅サービスセンター内