



広報なごや港区版 みなぴいレタマ



編集：港区役所
〒455-8520 港明一丁目12番20号
☎052-651-3251(代) FAX052-651-6179

アジア競技大会・アジアパラ競技大会 PR企画



五輪金メダリスト
谷本歩実さん
トークショー

時間 10時5分～
場所 つどいの広場
ステージ



会場案内

地下鉄名港線「名古屋港駅」3番出口すぐ
市バス「名古屋港」下車
※公共交通機関でご来場ください。

港市区民まつり実行委員会事務局
(港区役所地域推進課内)
TEL 654-9622 FAX 651-6179

港区民まつり

みなと遊友フェスタ2025

11月3日 月・祝 文化の日
9時45分～15時30分 (小雨決行)

名古屋港ガーデンふ頭つどいの広場一帯

ステージ企画



港区の魅力再発見!



はなかつば
キャラクターショー
「やさいだ～いすき!」
時間 15時～
場所 つどいの広場ステージ
※2010 あきやまだし／はなかつばプロジェクト

抽選で豪華賞品が当たる
来場者アンケートにご回答ください!

先着
1,000人限定!
オリジナル
アルミカップ
プレゼント!

救助・放水演技



ヘリ・船舶・消防団
による大迫力の演技を
お楽しみに!

時間 10時35分～
場所 2号岸壁



はたらく車大集合

水中ドローン 操縦体験



当日48人
先着順!
名古屋港をのぞいてみよう!



レゴ®ブロックで
フリービルド体験

エンジョイウォークみなと

受付 ふじの広場 9時30分～10時
コース 約6km、約90分 ※小学生以下は保護者同伴

港区の魅力を
発信するブースも
たくさんあるよ!



第15回 南陽地域 ふれあいまつり

「南陽町」名古屋市合併70周年記念事業
10月26日(日) 10時～15時(小雨決行)
場所 戸田川緑地芝生広場、とだがわこどもランド



特別企画
「ポッカレモン
消防音楽隊」
による演奏会
時間 14時30分～15時
場所 野外ステージ
※特別企画・野外ステージ企画については、雨天時はとだがわこどもランドホール内で実施。



野外ステージ企画
太鼓の伝統芸能など



屋外企画
はしご車の
バスケット搭乗体験など

「南陽町」
名古屋市合併
70周年記念
ブースあり!!

会場案内

市バス「南陽支所」または「戸田川緑地」下車
※公共交通機関でご来場ください。

南陽地域ふれあいまつり
実行委員会事務局(南陽支所内)
TEL 304-8995 FAX 301-8399

「港市区民まつり」「南陽地域ふれあいまつり」の開催・中止のお知らせは…
当日8時から、名古屋おしえてダイヤルでご案内します。 ※都合により、企画の一部を変更・中止する場合があります。

TEL 052-953-7584
FAX 052-971-4894

港区出身 元アスリートが語る!～愛知・名古屋2026大会に向けて～

いよいよ開催まであと1年を切ったアジア競技大会・アジアパラ競技大会を前に、この春まで第一線で活躍していた港区出身の「卓球 元日本代表 安藤みなみさん」によるトークショー!また、実際に卓球台を使って技も披露します!一流の技を間近で見るチャンス! 詳細はこちら

11/22(土) 10時～11時40分
場所 港区役所講堂
定員 150人 ※応募多数の場合は抽選
申込 10/31(金)までに申し込みフォームまたは下記へ
問合せ 港区役所地域推進課
TEL 654-9625 FAX 651-6179



安藤みなみさん

参加費無料 リアル謎解きゲーム

名古屋港に隠された秘密のイカリ
開催期間 10/17(金)～12/19(金)

参加方法
解答リーフレットを手掛かりに、築地口～名古屋港エリアにある謎を解き明かそう!正解された方には記念品をプレゼント! ※数量限定 解答リーフレットは、港区役所や港まちポットラックビルなどで配布中!



詳細はこちら

みなぴいシールを3枚集めて特典をゲットしよう! 『みなとわくわくポイント』実施中!! 詳しくはこちら↓



がついているイベント・行事は、「みなとわくわくポイント」の対象です。

催し物

▼とだがわこどもランド
●あきのとだがわこどもひろば
日時 10/11(土)～13(月・祝)
午前10:00～午後4:00ごろ
みんなでみようかみしばい
日時 10/18(土)午前11:00～11:20
問合 とだがわこどもランド
☎304-1500 FAX304-1501

▼農業文化園・戸田川緑地
●秋の物語
期間 10/11(土)～13(月・祝)
内容 サツマイモの収穫体験や脱穀体験など
※期間中は駐車場1台500円(普通車)
●リアルな「かかし」展
期間 10/28(火)～11/24(月・休)
問合 戸田川緑地管理センター
☎302-5321 FAX303-6116

▼南陽交流プラザ
交通安全教室
日時 10/19(日)午前10:30～11:30
ラジ和尚のおもしろ法話
～これからの人生に花を咲かせるための終活講座～
日時 10/25(土)午後1:30～3:30
申込 事前に下記へ
問合 南陽交流プラザ
☎303-2322 FAX303-2323

▼荒子川公園ガーデンプラザ
●秋まつり 第1弾 キッズフェスティバル
ふれあい動物園、キッズダンスなどを開催します。
期間 10/25(土)・26(日)
●荒子川公園ウォーキング～紅葉を楽しもう～
日時 11/23(日・祝)午前10:00～正午
定員 20人(抽選)
申込 10/1(水)～20(月)に往復はがきまたは市電
子申請サービス(㊟面くらしのガイド参照)から
問合 荒子川公園ガーデンプラザ
(〒455-0055品川町2-1-1)
☎384-8787 FAX384-5664

▼港文化小劇場
第7回みんなとみなとコーラスコンサート
日時 10/25(土)午後2:00～
(開始30分前～開場)
定員 350人(当日先着順)
アニメーション映画「野生の島のロズ」を
観てわかる! ? 人気タレント ヴィトルさん
と考える「やさしい多文化共生」
日時 11/8(土)午後2:30～
(開始30分前～開場)
定員 350人(先着順・要事前申込)
申込 10/11(土)午前9:00～右記
申し込みフォームから
問合 港文化小劇場
☎654-8214 FAX654-8215

▼なごホーム(港児童館)
①トリックオアトリート
日時 10/28(火)午前10:30～11:30
対象 未就園児と保護者
定員 15組(先着順)
※仮装してお越しください。(持参して着替えも可)
②はじめてのえ・い・ご
日時 10/30(木)午前10:30～11:30
対象 1歳以上の未就園児と保護者
定員 10組(先着順)
申込 ①10/15(水)・②10/16(木)午前10:00～下記へ
問合 なごホーム(港児童館) ☎・FAX384-4473

がついているイベント・行事は、「みなとわくわくポイント」の対象です。

▼野鳥観察館
藤前干潟の渡り鳥調査隊
日時 11/1(土)午前10:00～正午
定員 20人(先着順)
※小学3年生以下は保護者同伴
申込 10/11(土)午前9:00～31(金)に下記へ
問合 野鳥観察館 ☎・FAX381-0160
✉ nagoya.kansatukan@car.ocn.ne.jp

▼港区役所
環境バザー
日時 11/1(土)午前10:00～正午
※売り切れ次第終了
場所 築地口商店街
問合 港区役所地域力推進課
☎654-9626 FAX651-6179

▼南陽地区会館
南陽地区会館まつり
日時 11/8(土)・9(日)午前10:00～午後3:00
問合 南陽地区会館 ☎・FAX301-6670

▼港生涯学習センター
第46回港生涯学習センター文化祭
日時 11/8(土)午後1:00～4:00、
11/9(日)午前9:30～正午
※体験コーナーなど一部有料
問合 港生涯学習センター
☎653-5171 FAX653-5172

図書館

●自動車図書館 巡回日程

日 時				場 所
10月	28	火	午後1:45～2:45	明德小学校南
	1	土	午後1:45～3:00	当知住宅
	1	土	午後3:20～4:20	新泰明荘
11月	6	木	午前10:00～11:00	みなと荘
	7	金	午前10:00～11:00	正保公園
	7	金	午後1:40～2:40	東築地学区 防災センター

問合 自動車図書館 ☎・FAX821-3364

▼港図書館
ワークショップ「^{いっかん}開張りの小物入れ作り」
日時 10/25(土)午後2:00～3:30
対象 高校生以上
定員 8人(先着順)
費用 300円
持物 タオルハンカチ
申込 10/11(土)午前9:30～窓口・電話
または上記申し込みフォームから
問合 港図書館
☎651-9249 FAX651-9250

▼南陽図書館
親子であそぼう! わらべうた

日 程	対 象	時 間	定 員
11/12 (水)	5か月～1歳未満の子 と保護者	午前10:00 ～10:40	各6組 (先着順)
	1歳～3歳の子と 保護者	午前11:00 ～11:40	

申込 10/29(水)午前9:30～窓口・電話または
下記申し込みフォームから

5か月～
1歳未満 ▶ 1歳～3歳 ▶

問合 南陽図書館
☎301-2116 FAX301-2117

講座・講習

▼港生涯学習センター
●【公開講座】「高齢者」でひとくくり?
イメージだけで判断していませんか?
「一面的なイメージを偏見や差別につなげないため
には」(全6回)の第1回を公開講座として開催します。
日時 10/16(木)午前10:00～正午
(開始30分前～開場)
定員 46人(当日先着順)
問合 港生涯学習センター
☎653-5171 FAX653-5172

▼港区役所
●イライラしない子育て講座
親子の良好な関係を保ちながら、効果的にしつけ方
やほめ方の技術(コツ)を学べる講座です。

日 程	内 容	時 間	定 員
11/5 (水)	0～1歳児向け(ベビー期 のコミュニケーション)	午前10:00 ～正午	各16人
11/12 (水)	2歳児～向け(上手なしか り方ほめ方のコツ)		

場所 とだがわこどもランド
対象 0歳～小学3年生までの子の保護者
※託児(生後6ヵ月～)は各8人(おやつ代が
50円必要)
持物 筆記用具(託児利用者はおむつ・水分など)
申込 10/1(水)～20(月)に下記申し込みフォー
ムから※申込多数の場合は抽選
問合 港区役所民生子ども課
☎654-9711 FAX651-1190

▼港福祉会館
●バランスボールと健康相談
日時 11/5(水)午後1:00～3:00
申込 10/22(水)午前9:00～下記へ(先着順)
●歌おう会 ※リクエスト制
日時 11/7(金)午前10:00～11:30
申込 10/24(金)午前9:00～下記へ(先着順)
●歌劇団ロジエ 歌とダンスのショー
日時 11/21(金)午前10:00～11:00
申込 11/6(木)午前9:00～下記へ(先着順)
対象 市内在住の60歳以上の方
※詳細は右記ウェブサイトまたは下記へ
問合 港福祉会館
☎382-7009 FAX381-2285

▼なごや福祉用具プラザ
●西部家族介護者教室
楽しく介護のすすめ～心と体の健康講座～

日 程	教 室 名	時 間	定 員
①11/13 (木)	心地良い暮らしのお手 伝い! ～お部屋の老前 整理～	午後 1:30 ～ 3:00	各30人 (先着順)
②11/20 (木)	デリケートゾーンのケア と骨盤底筋体操		
③11/27 (木)	自宅のお風呂に安全に 入るための福祉用具と コツ		
④12/4 (木)	お正月を彩るペーパー クラフト		

※1回のみ参加も可
※各回終了後、介護の個別相談会を午後3:30まで開催
※④は午後3:30～4:00に交流会を開催
場所 中村生涯学習センター(中村区鳥居通3-1-3)
申込 10/15(水)午前10:00～窓口・電話もしくは
FAX・郵送(住所・氏名・電話番号
記入)にて下記へ。またはHPから
問合 なごや福祉用具プラザ
(〒466-0015昭和区御器所通3-12-1)
☎851-0051 FAX851-0056

みなとくらしのガイド

●場所の表示がないものは問い合わせ先にて開催します。●原則として記事の内容(開催日・申込期限など)が11日以降のものを掲載しています。

港区ウェブサイト
https://www.city.nagoya.jp/minato/



お知らせ

●赤い羽根共同募金にご協力を！

赤い羽根共同募金は、たすけあいの精神に基づいて行われ、集められた募金の約75%が区内の福祉充実のために使われます。今年も皆さまの温かいご協力をお願いします。

期間 10/1(水)～3/31(火)

問合 港区共同募金委員会(港区社会福祉協議会内)
☎651-0305 FAX661-2940



●寝具クリーニングサービス

対象 区内在住のひとり暮らしで、要支援・要介護認定または障害支援区分認定を受けている方(※施設入居者を除く)

定員 100世帯(抽選)

内容 1世帯につき掛布団・敷布団・毛布を計3枚まで(掛・敷布団は計2枚まで)※羽毛布団可
※クリーニング期間中の代替寝具は有料(申込制。布団550円、毛布330円)

申込 10/1(水)～31(金)に下記へ

問合 港区社会福祉協議会
☎651-0305 FAX661-2940

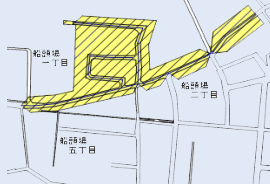
●下水道の切り替え工事のお願い

対象 船頭場1丁目・2丁目・5丁目の一部(下図参照)
令和7年10月から新しい下水道が利用できます。

対象区域の方は、すみやかにくみとり改造、浄化槽の廃止工事(無利子の貸付金、補助金制度あり)を行ってください。

申込 ～令和8年9/30(水)まで。詳細は下記へ

問合 上下水道局料金課
☎350-2204 FAX350-2202



●せん定枝・落ち葉・刈草を収集します【事前申込制】

収集日 11/23(日・祝)

〈出し方〉

■せん定枝:2m以下(太さ10cmを超える場合は1m以下)に切り、ひもで束ねる

■刈草・落ち葉類:土を落とし、資源用指定袋に詰める

申込 10/15(水)～11/17(月)に

下記または右記ウェブサイトから

問合 港環境事業所
☎382-3575 FAX384-0562



●貯水槽水道の点検を実施しています

貯水槽水道(マンションやビルなどに設置されている、受水槽・高置(こうち)水槽を経て給水する設備)の無料点検サービスを実施しています。

点検の際は、設置者または管理者の立ち会いが必要です。なお、本点検サービスは法定点検に代わるものではありません。

詳しくは右記ウェブサイトまたは下記へ

問合 上下水道局西部営業センター
☎352-2511 FAX352-2514



●違法駐車はやめましょう！

狭い道路や消火栓付近に停められた車両は、緊急車両の通行を妨げ、消防活動の遅れに繋がり、人命に関わる危険を引き起こします。数秒の遅れが被害を拡大させかねません。違法駐車は絶対にやめましょう。

問合 港消防署
☎661-0119 FAX653-0119



●成人の日記念行事

1月12日(月・祝)に下記にて開催します。

学区名	会場	学区名	会場
東築地	東築地小学校	正保	正保小学校
中川	中川小学校	明德	明德小学校
東海	東海小学校	当知	当知小学校
成章	成章小学校	西築地	西築地小学校
大手	大手小学校	港楽	港文化小劇場
港西	港西小学校	高木	高木小学校
稲永	稲永小学校	神宮寺	神宮寺小学校
野跡	野跡小学校	南陽・西福田	南陽交流プラザ
小碓	小碓小学校	福田・福春	

対象者(平成17年4月2日～18年4月1日生)の方には12月中に、お住まいの地域で開催される案内状をお届けします。出席会場の変更を希望される方は、市ウェブサイト内「成人の日記念行事 会場変更受付」フォームをご利用ください。

問合 港区役所地域力推進課
☎654-9625 FAX651-6179



●あなたの建物に、正しい住居番号を

住居表示を実施した町(住所を「(町名)〇丁目〇番〇号」と表すところ)で、建物の新築・改築などを行った場合は、住所が変わることがありますので区役所総務課へ届け出をしてください。

住居表示を実施した町名は、右記ウェブサイトでご確認いただけます。

問合 港区役所総務課
☎654-9611 FAX651-6179



相談

●行政書士による無料相談会

日時 10/14(火)午後1:00～4:00

場所 港区役所第三会議室(3階)

内容 官公署に提出する書類や権利義務・事実証明に関する(相続・契約など)書類の作成、行政手続法に関する相談など

問合 愛知県行政書士会名古屋支部受付ダイヤル
☎990-2580



●名古屋市認知症高齢者家族支援事業

事業名	①港区在宅サービスセンター	②港区西部いきいき支援センター
認知症の家族教室【予約制】	11/13(木) 午後1:30～3:30	11/11(火) 午後1:30～3:30
認知症の家族サロン	11/20(木) 午後1:30～3:30	11/25(火) 午後1:30～3:30
医師(もの忘れ相談医)の専門相談【予約制】	11/20(木) 午後1:45～3:15 定員 各3組程度	

対象 認知症の方を介護する家族の方など

申込 予約制の事業については、開催時間までに窓口または電話にて下記へ

問合 ①港区東部いきいき支援センター
☎651-0568 FAX651-1167
②港区西部いきいき支援センター
☎381-3260 FAX381-3261

●【9月・10月は行政相談月間】行政相談のご案内

日時 10/23(木)午後1:00～3:00

場所 港区役所総合案内(1階)

内容 国などに対する要望や相談について

問合 総務省中部管区行政評価局
☎972-7415 FAX972-7419



定例ぼうさい教室「ハロウィンのおかしバッグをつくろう」

日時 10/11(土)午前10:00～正午、午後1:00～3:00
(受付は各終了20分前まで)

※材料がなくなり次第終了

問合 港防災センター
☎651-1100 FAX651-6220



港区民美術展・港区子ども美術展・港区短詩型文学展 10/17(金)～19(日)

時間 午前10:00～午後4:00

※最終日は午後3:00まで

場所 港区役所講堂

問合 港区役所地域力推進課

☎654-9625 FAX651-6179

区民の皆さんの力作を展示します!!
ぜひご覧ください

藤前干潟プロギング&水中ドローン体験会2025

プラン	定員(先着順)
プロギングのみ参加	26人
水中ドローンのみ参加	24人
プロギング&水中ドローンに参加	24人

日時 12/13(土)午前10:00～午後3:00

※時間はプランによって異なります。

場所 稲永ビクターセンター、稲永公園周辺

申込 10/14(火)～11/20(木)に右記申込フォームから

※時間・対象・内容については区公式ウェブサイトから

問合 港区役所地域力推進課
☎654-9623 FAX651-6179



みなとわくわくポイント 協賛店募集中！

「みなとわくわくポイント」の協賛店を随時募集しています！登録すると、地域とのつながりを持つきっかけにもなります。

ぜひお申し込みください！

問合 港区役所地域力推進課
☎654-9624 FAX651-6179



とくくん「有料公園施設のご案内」

区内には、テニスコートや野球場などスポーツを楽しむ有料公園施設があります。運動に適したこの時季に、ぜひご利用ください。

【施設の利用方法、空き状況の確認方法】

電話

有料公園専用(☎661-2981)

平日 午前9:00～正午、午後1:00～4:45

インターネット

右記「名古屋市スポーツ・レクリエーション情報システム」から

問合 港土木事務所
☎661-1581 FAX661-9154



秋の生活安全市民運動 10月11日(土)～20日(月)

区内で住宅を狙った侵入盗の被害が発生しています。補助錠や警報器、センサーライトを設置するなど複数の対策を行いましょう。また、短時間の外出や在宅時も、玄関や窓の鍵掛けを徹底しましょう。

問合 港区役所地域力推進課
☎654-9625 FAX651-6179



港保健センターだより

※料金・費用の表示がないものは無料です。 ※申し込みの表示がないものは当日自由参加です。

港保健センター ☎052-651-6471 FAX052-651-5144

南陽分室 ☎052-302-8161 FAX052-301-4674



休日診療案内

- 港区休日急病診療所(内科・小児科)
☎052-653-7878
- 救急医療情報センター(電話相談)
☎052-263-1133
- 名古屋南歯科保健医療センター
☎052-611-8044



子どもと親

みなと子育て
応援キャラクター
みなとん



事業名	日時	場所	対象・内容
 ニューファミリー セミナー【予約制】 ☎651-6537 申し込み専用 フォーム▶	①10/15(水) 午後1:20~3:00 (受付 午後1:10~)	南陽分室	区内在住のパパ・ママになる方 ※安定期に入った妊娠5カ月(16週)以降の方 ①③④赤ちゃんのお風呂の入れ方、出産の話、 パパの妊婦体験、歯の話(①のみ)など ②妊娠中に気を付けてもらいたい栄養と歯の話 定員 各12組程度 申込 ①10/13(月・祝)②10/14(火) ③10/16(木)④11/13(木)まで
	②10/16(木) ③10/20(月) ④11/17(月) 午後1:20~3:00 (受付 午後1:10~)	港保健 センター	
プレマクッキング 【予約制】 ☎651-6537	11/5(水) 午前10:00~11:30 (受付 午前9:45~)	港保健 センター	安定期に入った妊娠5カ月(16週)~9カ月 (36週未満)の方とその家族 簡単なレシピの紹介や離乳食に役立つ「だし」 の取り方(試食あり) 定員 10人(先着順) 申込 10/14(火)午前9:00~31(金)
母乳相談【予約制】 分室 ☎302-8161 保健センター ☎651-6539	①10/27(月) 午後1:15~2:35	南陽分室	妊娠中・授乳中の方、卒乳したい方 妊娠中の乳房の手入れ、授乳・卒乳相談 申込 ①10/23(木)②11/4(火)まで
	②11/6(木) 午後1:00~3:15	港保健 センター	
 もぐもぐ離乳食 教室【予約制】 ☎651-6537 申し込み専用 フォーム▶	10/22(水) 午前10:00~11:15 (受付 午前9:30~)	港保健 センター	離乳食が2回食の子(令和7年2月・3月生ま れ)とその保護者 離乳食と歯の話 定員 8組(先着順) 申込 10/14(火)~20(月)
 歯っぴー教室 【予約制】 ☎651-6537	①10/23(木) 午後1:30~2:30	南陽分室	区内在住の1~3歳児(初めて参加する保護 者で希望者は歯科健診あり) 歯科健診、フッ化物塗布(希望者のみ) 定員 20人程度 料金 720円 申込 ①10/21(火)②11/11(火)まで
	②11/13(木) 午後1:30~2:30	港保健 センター	
 はじめての 歯みがき教室 【予約制】 ☎651-6537	11/10(月) 午前10:00~11:00ごろ (受付 午前9:50~)	港保健 センター	令和6年9月~令和7年1月生まれの子とそ の保護者 むし歯予防の話、仕上げみがきのポイント 定員 10組(先着順) 申込 10/27(月)午前9:00~11/7(金)
子どものアレルギーと ぜんそく相談【予約制】 ☎651-6531	10/29(水) 午後1:30~2:30	港保健 センター	15歳未満でぜんそくやアトピー性皮膚炎な どでお悩みの方 専門医による個別相談と栄養などの相談 当日予約可

※上表の事業は、事前に電話または申し込み専用フォームから予約をしてください。

※母子健康手帳をお持ちください。

※**免**は生活保護世帯減免あり…港区役所・南陽支所発行の保護受給証明書をお持ちください。

●乳幼児の健康診査

【港保健センター】南陽分室対象学区を除く方

	対象児の生年月日	実施日
3・4カ月児	R7.6.16~R7.6.30	10/14(火)
受付時間	第 1 子=午後1:00~1:15 第2子以降=午後1:00~1:30	
1歳6カ月児	R6.3.15~R6.4.3	10/29(水)
3歳児	R4.9.22~R4.10.6	10/17(金)
	R4.10.7~R4.10.21	11/7(金)
受付時間	午後1:00~2:00	

【南陽分室】南陽・西福田・福田・福春学区の方

	対象児の生年月日	実施日
3・4カ月児	R7.6.1~R7.6.30	10/21(火)
受付時間	第 1 子=午後1:30~1:45 第2子以降=午後1:30~2:00	
3歳児	R4.8.30~R4.9.30	10/24(金)
受付時間	午後1:30~2:00	

※実施日の10日前までに通知が届かない方は、保健
感染症担当までお申し出ください。

※1歳6カ月児および3歳児は、希望者にフッ化物塗
布(料金720円**免**)を実施します。おつりのないよ
うにお願いします。

問合 保健感染症担当 ☎651-6537

乳幼児のいる家庭の災害対策

普段から持ち歩いているお出掛け用のかばんに、以
下のうち足りないものを追加することで、非常時に
持ち出せる「避難バッグ」にもなるようにしましょう。

- ☐水
- ☐液体ミルク
- ☐おむつ
- ☐携帯用バッテリー
- ☐現金
- ☐くすり
- ☐母子健康手帳、子ども医療証、身分証のコピー
- ☐紙コップ
- ☐授乳用ケープ
- ☐ベビーフード・お菓子
- ☐おしりふき

子どもの成長は早いため、中身は常に見直しまし
ょう。7月から新生児乳児訪問の際に、お出掛け用
のかばんの中身を確認して、災害
時に必要な乳幼児の持ち出し品
をお渡ししています。詳細は下
記までお問い合わせください。

問合 保健看護担当 ☎651-6539



一般の方

【予約制】の事業は、事前に電話予約をしてください。

事業名	実施日	受付時間	場所	対象・内容
HIV・梅毒・性器 クラミジア感染症検査 ☎651-6537	第2 木曜日	午前9:30~10:30	港保健 センター	感染に不安のある方。匿名可 ※採血・採尿あり。 結果通知は 1 週間後以降
こころの健康相談 【予約制】 ☎651-6509	毎週 金曜日	午前10:00~	港保健 センター	こころの健康などに関する相談 ※第 3 金曜日はうつ病またはうつ病の 疑いのある方の家族相談
なんでも相談【予約制】 ☎302-8161	要相談	午前9:30~ 午後3:30	南陽分室	電話・面接による子育て・健康づくりの相談
 歯と口の 健康相談 【予約制】 ☎651-6537	11/6 (木)	午前9:30~11:30	港保健 センター	市内在住の方 歯科健診・歯科医師による個別相談(1人 15分程度) 定員 8人(先着順) 申込 10/14(火)午前9:00~11/4(火)
なごみの会(神経・筋 難病患者・家族のつど い)【予約制】 ☎651-6539	11/12 (水)	午後1:30~3:00 (受付 午後1:20~)	港保健 センター	神経・筋難病患者とその家族 レクリエーション、お口の話、交流会 医師の個別相談(希望者のみ)※3組程度 途中参加・退出可 申込 11/11(火)まで
 みんなと元気で いこまい講座 【予約制】 ☎651-6509	11/20 (木)	午前10:00~ 11:30 (受付 午前9:40~)	南陽分室	区内在住のおおむね60歳以上の方 食事のお話とレクリエーション(手品) 定員 15人程度 申込 11/13(木)まで

申し込み専用
フォーム▶

乳がんのセルフチェック 「ブレスト・アウェアネス」って何??

乳がんは女性のがんで一番多く、日本人女性の9人
に1人が乳がんにかかるといわれています。
日頃から自分の乳房に関心を持ち、意識する生活習
慣「ブレスト・アウェアネス」を意識して生活すること
で、乳がんの兆候に気が付きやすくなります。

見てCHECK

- ☐左右の乳房に差はないか
- ☐乳頭や乳輪の皮膚に異常はないか
- ☐乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか
- ☐乳頭からの分泌物はないか

触ってCHECK

- ☐しこりはないか
- ☐以前より硬くはないか
- ☐わきの下にぐりぐりとしたものがないか

上記以外でも痛みなどの変化に気付いたら、すぐに
医師に相談しましょう。また40歳以上
の女性は2年に1回乳がん検診を受け
ましょう。

問合 保健予防課 ☎651-6539

▲乳がん検診の
詳細はこちら

