

# 東区だより

掲載の事業は、新型コロナウイルス感染防止のため、変更になる場合があります。詳細は担当部署におたずねください。

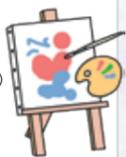
<b>所在地</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>東区役所 筒井一丁目7番74号</li> <li>東土木事務所 出来町二丁目8番15号</li> <li>東環境事業所 出来町三丁目16番16号</li> <li>上下水道局 千種区振甫町3丁目34番地2</li> <li>東部営業センター 筒井一丁目8番30号</li> <li>東消防署 筒井一丁目8番30号</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>東警察署 筒井一丁目9番23号</li> <li>東生涯学習センター 葵一丁目3番21号</li> <li>東区社会福祉協議会・高岳児童館・高岳福祉会館・東区いきいき支援センター 泉二丁目28番5号</li> <li>東図書館・市民ギャラリー矢田・東文化小劇場・東スポーツセンター 大幸南一丁目1番10号</li> </ul>
------------	--	--

## 秋を彩るイベントをご案内します！

①～③の行事についてのお問い合わせは  
東区役所地域力推進室 ☎934-1124

### ①東区美術展(無料)

**日時** 9/30(金)～10/2(日)  
午前9:30～午後6:00  
(最終日は午後4:00まで)  
**場所** 市民ギャラリー矢田  
(カルポート東3階)



### ②東区秋のいけばな展(無料)

**日時** 10/9(日)  
午前10:00～午後4:00  
**場所** 市民ギャラリー矢田  
第1展示室  
(カルポート東4階)



### ③東区女性会環境バザー(無料)

**日時** 10/9(日)午前10:00～正午  
(午前9:50開場)  
**場所** 東区役所4階講堂  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため  
入場制限などの対策を行う場合があります。



## 子育てについて 聞きたい・話したい方に

### ニコニコ子育て広場 【要申込・無料】

お楽しみステージや絵本の読み聞かせ、  
工作コーナー、相談コーナーなど盛りだく  
さん。遊具やおもちゃでも遊べます。  
子育て中の皆さん、ぜひ遊びに来ませんか。  
**日時** 10/25(火)午前10:00～11:00  
**場所** 東スポーツセンター 第2競技場  
**定員** 親子50組(100人程度)  
申込多数の場合は抽選  
**申込**(右コードをご利用ください)  
9/5(月)午前10:00から  
9/30(金)午後5:00までに **電子申請TOP**  
電子申請で。申請には、電子申請サービスTOP  
ページから「ニコニコ子育て広場」で検索してく  
ださい。



### 思春期の子を持つ親支援講座 ～不登校編～ 【要申込・無料】

**日時** 11/19(土)午後1:30～3:30  
**場所** 東生涯学習センター 視聴覚室  
**講師** 杉江健二さん  
(青少年養育支援センター陽気会代表)  
**対象** 思春期の子を持つ保護者30人  
(先着順)  
※お子さん同伴での受講はできません。  
**申込** 10/11(火)午前10:00から直接、  
民生子ども課へ。電話申し込み可。  
子育てについての催しの問い合わせ先は  
東区役所民生子ども課 ☎934-1197



### 司法書士による無料相談(予約不要)

**日時** 10/3(月)午前10:00～午後4:00  
**場所** 東区役所3階 第3会議室  
**内容** ・土地や建物の相続・売買・贈与などの  
登記  
・会社や法人の設立や増資などの登記  
・少額訴訟や民事再生手続などの簡裁  
訴訟代理や裁判所に提出する書類作成  
・多重債務などの法律相談  
**問合せ** 愛知県司法書士会 ☎683-6686

### 区役所 無料 法律相談【予約制】

**日時** 9/21、10/5(水)午後1:00～4:00  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方  
**申込** 名古屋おしえてダイヤル  
☎953-7584  
相談は1人20分  
年中無休/午前8:00～午後9:00  
開催日の1週間前から先着

### 国民健康保険被保険者証の更新

11月1日から有効となる国民健康保険被  
保険者証は、未納保険料がある方などを除き、10  
月上旬から中旬にかけて簡易書留でお送りし  
ます。  
不在などで受け取れない場合は、不在票を  
確認し、確実に受け取るようにしてください。  
**問合せ** 東区役所保険年金課 ☎934-1143

### 上下水道局東部営業センター

TEL722-8750 FAX722-8756

### 雨水ます清掃にご協力ください！

雨水ますは、雨が下水管に流れ込む大切な  
入り口です。雨水ますの上がごみや落ち葉で  
覆われていたり、植木鉢などが置いてあつた  
りすると雨が下水管へ流れず、浸水の原因と  
なるおそれがあります。  
家の周りの雨水ますの上はいつもきれいに  
していただくよう、ご協力をお願いします。

### 楽しく介護のすすめ ～心と体の健康講座～ (無料・全4回・各回20人)

1回のみでの参加もできます。  
**時間** 各回 午後1:30～3:00  
※終了後、午後3:30まで個別相談会を実施。  
**場所** 名古屋市総合社会福祉会館  
中会議室または東西研修室  
(北区清水4-17-1北区総合庁舎7階)

10/21(金)	食事介助の基本のキ ～食事姿勢と介助の実践～
10/28(金)	おむつの使い方 ～モシるには理由がある～
11/4(金)	アロマテラピーで香りのドライ フラワーボックス作り
11/10(木)	福祉用具でらくらく！ 起き上がりりと移乗

**申込** 9/15(木)午前10:00から電話・ファクス・  
郵送・ウェブサイト(右下コード)および窓口で  
直接。(先着順)

**申込 問合せ** なごや福祉用具プラザ  
☎851-0051 FAX851-0056

〒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  
開館時間:午前10:00～午後6:00  
休館日:月曜日・祝休日・9/20(火)



### 東土木事務所

TEL935-8846 FAX937-6392

### 家庭でできる水害への備え

長雨や集中豪雨により道路上に水があふ  
れ、突然家屋が浸水することがあります。  
その場合、家庭にあるものでできる簡易水  
防工法でも一時的に対応できます。

#### ・簡易水のうとダンボール箱を使って・

45リットル程度のごみ袋  
を二重にして、中に半分程  
の水を入れたものをダン  
ボール箱に入れ、連結して  
レジャーシートで巻き込み  
使用します。



他にも、プランターや、10または20リットル  
のポリタンクでも使用できます。

このような簡易水防工法は、あくまでも小  
規模な水害で、水深の浅い初期の段階で行う  
ものです。避難は、危険を感じる前に早めにお  
こなってください。



### マナーを守って楽しく 公園利用を

公園にごみを捨てたり、汚したりしないよ  
うみんなで心掛けましょう。

また、危険な行為や周辺道路への違法駐車  
は、禁止されています。

公園をだれもが安心して気持ち  
よく使えるよう、利用マナーを  
守りましょう。



### 東消防署

TEL935-0119 FAX937-4468

### 救急車を呼ぼうか迷ったときは…

急な病気やけがをして、「救急車を呼ぶか」  
「病院に行くか」迷ったときや、「どの  
病院に行けばいいかわからない」  
と困ったときは、救急受診アプリ(▶)  
や電話窓口を活用しましょう。



名古屋市ウェブサイト 救急受診ガイド

### 東警察署

TEL936-0110 FAX936-0115

### 警察の相談ダイヤル #9110

「110」番は緊急通報のための専用電話  
です。緊急の対応を必要としない相談などが  
「110」番に寄せられると、緊急な事件・事故  
などの際、警察の対応に支障が生じるおそれ  
があります。

警察による緊急の対応を必要としない相談  
などは、「#9110」へお電話ください。全国統一  
の番号で、発信地を管轄する警察本部につな  
がります。ご相談は最寄りの警察署に設けら  
れている「住民コーナー」、警察本部に設置の  
各種相談窓口でも承ります。

※「#9110」はダイヤル回線、一部のIP電話から  
はつながりません。この場合は、  
警察安全相談☎953-9110(月～金曜日(祝休日除  
く)午前9:00～午後5:00)をご利用ください。

### 東スポーツセンター

TEL723-0411 FAX723-0440

### 一回参加型スポーツ教室(中学生以上)

レッスン	日程	時間	定員	料金 (1回)
エアロ ビクス	9/14・21・28 10/5(水)	午後 7:00～ 8:00	30人	330円
	9/15・22・29 10/6(木)	午前 9:30～ 10:30	30人	330円
ヨガ ※1	9/14・21・28 10/5(水)	午後 8:10～ 9:00	30人	330円
水中 エアロ	9/14・21・28 10/5(水)	午前 11:00～ 正午	30人	620円
ソフト エアロ ※2	9/15・22・29 10/6(木)	午前 10:45～ 11:45	30人	330円

※1 ヨガは午後7:00から整理券配布  
※2 ソフトエアロは午前9:00から整理券  
配布  
**申込** 当日開始30分前から先着順

新型コロナウイルス感染症の影響により、記載している講座などが**中止または内容変更となる場合があります**。詳細は施設へご確認ください。

※各施設の住所は、⑩面を参照してください。

### 東文化小劇場 市民ギャラリー矢田

TEL719-0430 FAX719-0440

#### ☆市民ギャラリー矢田の催し

●あいちアール・ブリュット 障害者アーツ展

日時 9/15(木)～19(月・祝)  
午前10:00～午後6:00  
(ただし最終日は正午まで)

料金 無料



問合せ ☎719-0430

#### ☆東文化小劇場の催し

●健康歌声 vol.35～みんなで一緒に歌いましょう！～

日時 9/13(火)  
午前10:30～

料金 全自由席1,000円

出演 SACHIA.(ソプラノさちあ) 田原奈津代(ピアノ)

●プロが読む朗読鑑賞会 「ききものがたり」act.6

日時 10/7(金)  
午後2:00～

料金 無料(整理券必要)

題目 向田邦子「かわうそ」 高田郁「返信」

出演 上田定行・黒河内彩(朗読) 辻和余(バイオリン)

問合せ ☎719-0430

### 東図書館

TEL712-3901 FAX712-3902

●おはなし会(無料)

日時 9/17・24、10/1(土)  
午後2:30～3:00

対象 幼児、小学生

定員 各15人(当日先着。付き添い含む)

●カルポート東秋祭りinイオンモールナゴヤドーム前 「好きな絵本の登場人物の絵をかいてみよう！」(無料)

日時 10/1(土)  
午前11:00～午後4:00

場所 イオンモールナゴヤドーム前 1階サウスコート

対象 幼児、小学生※先着100人に絵本のカバーで作った特製バッグをプレゼント。

●子どもと本の講座 「絵本とお話 読んでみよう・聞いてみよう」(無料)

9/30(金)	子どもと楽しむ 絵本の読み聞かせ
10/7(金)	子どもと楽しむ お話(語り)とわらべうた

時間 午前10:30～正午

対象 子どもと本に興味のある方 (お子さん連れでの参加可)

定員 各10人(先着順)

申込 9/14(水)午前10:30から電話で

●おはなしと工作の会(無料)

日時 10/8(土)午後2:00～3:00

内容 耳で聞くおはなしと工作 「てつぼうピエロ」

対象 小学生

定員 15人(先着順。付き添い含む)

申込 当日午前10:30から電話で

### 東区 いきいき支援センター

TEL932-8236 FAX932-9311

●もの忘れ相談医の専門相談(無料)

認知症について医師が相談に応じます。

日時 9/14(水)午前10:00～11:30

対象 認知症についてお困りの方やご家族 定員 3組程度

申込 9/12(月)までに電話で

●認知症家族サロン(無料)

認知症について情報交換できます。

日時 9/14(水)午後1:30～3:30

対象 認知症の方を介護するご家族など 定員 15人程度

申込 9/12(月)までに電話で

●認知症サポーター養成講座(無料)

認知症についての理解、認知症の方への接し方について学びます。

日時 10/7(金)午後2:00～3:30

場所 東図書館2階 集会室

定員 10人程度 申込 9/30(金)までに電話で

●認知症家族教室(全5回・無料)

10/26(水)	ようこそ家族教室へ	時間 午前10:00～正午
11/16(水)	認知症について正しく理解しよう	対象 認知症の方を介護するご家族
12/21(水)	いろいろな制度について知ろう	定員 10人(先着順)
1/25(水)	介護の体験を聴こう	申込 9/12(月)午前9:00から電話で
2/22(水)	認知症の方への関わり方を学ぼう	

※内容は変更となる場合があります。

●おもちや病院とんかち(申込不要、修理代は無料、部品代は自己負担)

日時 9/18(日)午前10:00～午後2:30

※エアガンなどの危険なおもちゃは、修理できません。

●後期講座

①「情報」から何が起ころっていくのか～すべての人の尊厳が守られるために～ (全6回)

10/11～11/15の火曜日  
午前10:00～正午  
対象 一般 定員 20人 料金 無料

②【名城大学共催】人間学部伊藤俊一教授がおくる「荘園への招待」 (全3回)

10/27～11/17の木曜日(11/3を除く)  
午後2:00～3:30  
対象 一般 定員 30人 料金 無料

③障がい者書道教室 ～心のままに筆を走らせて～ (全5回)

10/30～11/27の日曜日  
午前10:00～11:30  
対象 障がいのある方(小学生以上)とその付き添いの方  
定員 10人 料金 無料

④「なごや学」なごや麗しの日本庭園 (全5回)

11/4～12/9の金曜日(11/25を除く)  
午前10:00～11:30  
対象 一般 定員 20人  
料金 1,500円(別途交通費・入館料などの実費負担あり)

⑤「なごや学」マスター講座 > ひと・文化・歴史が輝くまちをガイドする ～東区文化のみちマスターの活動～ (全6回)

1/18～3/8の水曜日(1/25、2/22を除く)  
午前10:00～正午  
対象 マスターとして活動したい方  
定員 20人  
料金 無料(別途交通費・入館料などの実費負担あり)

⑥「これからの災害に備える ～過去の災害の教訓を学び、未来を守るために～ (全5回)

1/19～2/16の木曜日  
午前10:00～正午  
対象 一般 定員 20人  
料金 無料(別途交通費などの実費負担あり)

●パソコン相談(無料)

日時 9/28、10/5(水)  
午後1:30～3:30

申込 当日午後1:00から先着順

### 高岳福祉会館

TEL931-8174 FAX935-1025

●健康相談(申込不要・無料)

日時 10/7(金)  
午後2:00～2:45

※開館時間は午前8:45～午後5:00、申込受付時間は午前9:00～午後4:30

●オープン講座(無料) 定員 各30人(先着順)

①ちょこっと音楽・高岳	9/29(木)午後2:00～3:00
②ろっ骨体操 かきら	9/30(金)午前10:00～11:00

申込 ①9/15(木)～ ②9/16(金)～  
直接窓口へ(午前10:00から電話申し込み可)

●申込参加

①ベビーマッサージ&ヨガ(無料)

日時 9/22(木)①午前10:00～10:45 ②午前11:00～11:45

対象 首のすわった0歳児とその保護者

定員 ①②各10組(先着順)

②たのしいリトミック(無料)

日時 10/5(水)①午前10:00～10:45 ②午前11:00～11:45

対象 首がすわっている～歩き出す前の乳幼児とその保護者

定員 ①②各10組(先着順)

①②の申込

①9/15(木) ②9/28(水)  
午前10:00から直接、児童館へ(午前10:30から電話可)

③おもちや病院とんかち (修理代は無料、部品代は自己負担)

11/6(日)午前10:00～午後3:00

申込 10/1(土)から受付開始(事前申込必要。詳しくは児童館へ)

⑦「親学」関連講座 > 【託児付き】思春期のサインを見逃さないために～理解しておきたい、子のココロとカラダの成長～ (全5回)

1/24～2/21の火曜日  
午前10:00～正午

対象 お子さんのいる方、子育てに関心のある方

定員 15人(託児枠3人)

料金 1,200円(託児は別途おやつ代250円必要)※託児は、1/24時点で2歳以上の未就学児が対象

●自主事業講座

⑧はじめてのスマホ教室

10/11(火)午後2:00～4:00

対象 スマホを持ちたい方や興味のある方

定員 20人 料金 500円

⑨ガイドツアー御下屋敷跡めぐり

10/16(日)午後1:00～3:00

対象 一般 定員 20人

料金 100円(教材費含む)

⑩メタバース(超空間)教室 初めての体験

10/23(日)午後2:00～3:30

対象 メタバースに興味のある方や体験してみたい方

定員 20人 料金 2,000円

⑪女性のためのデジカメ教室

10/28(金)午前10:00～正午

対象 女性 定員 20人

料金 2,500円(教材費含む)

⑫美文字講座 (全3回)

10/29、11/12・26(土)  
午後2:00～4:00

対象 一般 定員 10人

料金 5,200円(教材費含む)

### 高岳児童館

TEL932-1718 FAX935-1025

※詳しくはお問い合わせください。

●自由参加(申込不要)

ももちゃんひろば(無料)

9/13・27(火)  
午前10:00～正午、午後1:00～4:00

対象 乳幼児とその保護者

定員 各時間帯10組程度

土曜おはなし会(無料)

9/24(土)午前10:30～11:00

対象 乳幼児(保護者同伴)～小学2年生 定員 当日先着10組

おしゃべりべびも(無料)

10/4(火)午前10:00～11:00

内容 遊びながら保育士とお話できます。

対象 未就園児とその保護者、妊婦さんとその家族

①～⑫の申込 本紙⑦面を参照し、「講座名」「郵便番号・住所・電話番号」「参加者全員の氏名・ふりがな・年齢(学年)」「③は付き添いの方の氏名・ふりがな・年齢、⑦は託児を希望する子の氏名・ふりがな・生年月日も」を記入し、電子申請または往復はがきで東生涯学習センター(〒461-0004 東区葵一丁目3-21)へ。申込多数の場合は抽選。締切 ①～④9/20(火) ⑤～⑦12/13(火) ⑧⑨9/20(火) ⑩⑪9/27(火) ⑫10/4(火) 必着 ※1講座につき1人1申し込みまで。

⑫美文字講座 (全3回)

10/29、11/12・26(土)  
午後2:00～4:00

対象 一般 定員 10人

料金 5,200円(教材費含む)



# 保健センターだより

TEL934-1205 FAX937-5145 会場指定のないものは保健センターで実施。車での来所はご注意ください。

休日診療案内  
市医師会急病センター(内科・外科・小児科・眼科・耳鼻咽喉科) TEL937-7821  
救急医療情報センター TEL263-1133  
北歯科保健医療センター TEL915-8844

子どもあんしん電話相談 TEL933-1174  
月～金曜日(祝日・年末年始をのぞく) 午後8時～深夜0時  
土・日曜日・祝日・年末年始 午後6時～深夜0時

・新型コロナウイルス感染症の影響により、記載している講座などが中止または内容変更となる場合があります。詳しくは各問い合わせ先へご確認ください。

・各種健康診査・教室などへの参加の際は、感染拡大防止の観点から、体調の確認やマスク着用にご協力をお願いします。

## 子どもと親

※料金の表記がないものは無料  
◎相談・教室のご案内(予約制)

事業名	日程	受付	対象・内容
母乳相談 ☎934-1219	9/14(水)	午後1:00～2:45	母乳・育児についてお困りの方
赤ちゃんのお口スグスク教室 ☎934-1217	9/21(水)	午前9:40～10:00	おおむね4～6カ月の乳児とその保護者。定員8人。お口の力を育てるための話、離乳食の話。持ち物…バスタオル
子育て相談 ☎979-3588	9/22(木)	午前9:30～10:40	乳幼児とその保護者。体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談
むし歯予防教室 ☎934-1217	9/22(木)	午後1:10～1:30	0歳児～未就学児。歯科検診・フッ化物塗布・歯みがきやお口の相談
		午後1:30～1:50	持ち物…母子健康手帳・子ども用歯ブラシ・タオル
		午後1:50～2:15	※フッ化物塗布希望者は720円(料金免除制度あり)
赤ちゃんのもぐもぐ教室(2回コース) ☎934-1216	10/19(水)	午前9:45～10:00	令和4年2～3月生まれ。離乳食でお困りの方(6組)。離乳食のポイント・レシピ紹介・個別相談。申し込みは、10/3(月)午前9:00から電話で。

## マタニティセミナー(予約制・無料)

日時 10/14(金)午後1:20～3:30  
場所 東保健センター1階  
定員 6人 持ち物 母子健康手帳  
対象 区内在住の妊娠6～8カ月の妊婦さん(初産の方に限ります。)

申込 9/12(月)午前9:00から電話で  
申込 問合せ 保健予防課保健感染症係 ☎934-1217

## 産後ママのボディケア講座 2日間コース(予約制・無料)

【1日目】ロコモ予防  
10/12(水)午前9:30～11:30  
【2日目】乳がん予防  
10/28(金)午後1:40～3:10

場所 東区役所4階 講堂  
定員 15組  
対象 おおむね7カ月～1歳未満の赤ちゃんとお母さん(親子で参加できます)

申込 9/12(月)午前9:00から電話で  
申込 問合せ 保健予防課感染症対策等担当 ☎934-1218

## 一般の方

※料金の表記がないものは無料

### こころの健康相談日(予約制) ☎934-1217

日程 毎週水曜日(9/21を除く)  
受付 午後3:00～5:00  
内容 専門医による心の健康に関する相談。ご家族からの相談も可。(秘密厳守)

### うつ病家族相談日(予約制) ☎934-1217

日程 9/21(水) 受付 午後3:00～5:00  
対象 うつ病に関する悩みを抱える方のご家族  
内容 ご本人への関わり方などの相談に、専門医が応じます。(秘密厳守)

### HIV検査・梅毒検査・性器クラミジア検査 ☎934-1218

日程 9/20(火)  
受付 午後2:00～3:00  
対象 感染不安のある方(匿名可)  
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止します。

## 子育て総合相談窓口(無料)

【電話相談】午前8:45～午後5:15  
【面接相談】午前9:00～午後4:30  
問合せ ☎979-3588 (東保健センター2階)

月～金曜日(祝日を除く)  
※体重測定などの希望がある方は、事前にお電話ください。

## 乳幼児健康診査

【持ち物】…母子健康手帳

区分	日程	対象者(生年月日)	受付
3(4)カ月児	9/15(木)	令和4年5月6日～5月21日生	【第1子】午前8:50～9:10 【第2子以降】午前9:00～9:20
	9/29(木)	令和4年5月22日～6月4日生	
1歳6カ月児	9/30(金)	令和3年2月17日～3月15日生	【奇数日生】午後1:00～1:20 【偶数日生】午後1:30～1:50
3歳児	9/26(月)	令和元年8月28日～9月14日生	【奇数日生】午後0:50～1:10 【偶数日生】午後1:20～1:40

※1歳6カ月児と3歳児で、フッ化物塗布を希望される方は、子ども用歯ブラシ・タオル・フッ化物塗布費(720円)をお持ちください。  
※3歳児には、尿検査を実施します。  
問合せ 保健予防課保健感染症係 ☎934-1217

## 高齢の方

### ◎いきいき健幸教室(予約制・無料)

運動編～体を動かして元気UP!～  
日時 10/7(金)午後1:30～3:00  
場所 東スポーツセンター軽運動室  
対象 区内在住の65歳以上の方  
定員 20人 持ち物 運動靴(室内用)  
申込 9/12(月)午前9:00から電話で

### ◎お元気会(予約制・無料)

日時 10/25(火)午後1:30～3:00  
場所 市営山田東荘集会所  
内容 お口のはなし(マスク着用)  
定員 10人 申込 9/12(月)午前9:00から電話で  
申込 問合せ 保健予防課感染症対策等担当 ☎934-1218

## 口もとと美人講座(予約制・無料)

日時 10/3(月) 午前9:30～11:00  
場所 東保健センター2階 第8会議室  
内容 ●表情筋トレーニング  
●爽快歯みがきレッスン  
●あなたに似合う色は?(カラー診断)  
対象 市内在住の20歳以上の方 定員 8人  
※申し込みについてなど詳細は、下記までおたずねください。  
申込 問合せ 保健予防課感染症対策等担当 ☎934-1218

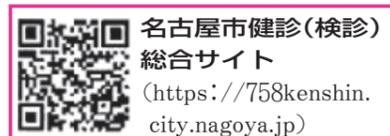
## 神経系難病の患者と家族のつどい(予約制・無料)

日時 10/6(木)午後1:30～3:20  
場所 東保健センター1階 多目的室  
内容 講話「神経難病の治療と薬との付き合い方」  
申込 10/4(火)午後5:00までに電話で  
申込 問合せ 保健予防課保健看護担当 ☎934-1219

## 乳がん検診(予約制)

日程 11/21(月)午前  
場所 東保健センター1階  
対象 市内在住の、令和4年度中に40歳以上になる女性で、令和3年度中に受診されていない方(授乳中の方を除く)  
料金 500円(一部の方に自己負担金免除制度あり。詳しくはお問い合わせください。)

申し込みは、9/21(水)～10/30(日)までに



または  
電話予約受付センター  
☎0570-041758  
※月～土曜日 午前9:00～午後8:00

## 東区健康のつどい 中止のお知らせ

9月に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から中止とさせていただきます。  
問合せ 健康安全課企画管理係 ☎934-1202

9月

東区役所広報  
マスコット  
キャラクター  
ヒガシノスケ



# 広報なごや東区版

日曜窓口

9/11、10/2 (午前8:45~正午)



Twitter



Facebook

編集 |

東区役所地域力推進室 〒461-8640  
東区筒井一丁目7番74号 ☎935-2271 (代)

土木事務所 ☎935-8846 環境事業所 ☎723-5311 上下水道局東部営業センター ☎722-8750 生涯学習センター ☎932-4881 高岳福祉会館 ☎931-8174 高岳児童館 ☎932-1718 スポーツセンター ☎723-0411 図書館 ☎712-3901 文化小劇場 ☎719-0430 警察署 ☎936-0110 消防署 ☎935-0119 社会福祉協議会 ☎932-8204

## 私たち、仲間がいるから「幸齢者」❤️

～あなたも「なごやかクラブ東」に入会していきいきと年を重ねませんか？～

(「幸齢者」とは、幸せに<sup>ゆか</sup>齢を重ねる高齢者という意味の造語です。)



カラオケ大会



グラウンドゴルフ大会



文化のみち寺めぐり



理事 山本 國義さん



理事 梶川 昌子さん



理事 高田 道子さん



理事 五島 良樹さん



理事 安福 義行さん

なごやかクラブ東の13人



理事 渡邊 敏昭さん



理事 沼田 昭雄さん

# 幸齢者



理事 林 昌代さん



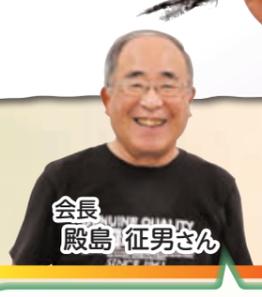
活動推進員 小島 浩美さん



理事 黒田 健一さん



副会長 濱田 邦明さん



会長 殿島 征男さん



副会長 武田 伸さん

毎日健康教室



美化活動

一緒に生きがいを  
始めましょう！

なごやかクラブ東 役員の方々の  
書：愛知商業高等学校 書道部

### なごやかクラブ東とは？

「東区老人クラブ連合会」の愛称です。地域の高齢者で構成された自主組織で、東区内在住でおおむね60歳以上の方が入会できます。

会員の方がこれまで培ってきた知識や経験を生かし、さまざまな活動を行っています。東区には、43のクラブがあり、約1,600人の会員が活動しています。

新型コロナウイルス感染症の防止のため、外出を控えたことでフレイル(虚弱)が進んだ方も多いと聞きます。老人クラブに入会して楽しく豊かに健康寿命を延ばしましょう。

### 詳しくお知りになりたい方へ

東区老人クラブ連合会事務局 (区役所福祉課内)またはお知り合いの老人クラブ会員にご相談ください。

※クラブのない地域もあります。

問合せ

東区老人クラブ連合会事務局  
(区役所福祉課内)  
☎934-1194 FAX 936-4303



### 地域で活躍しませんか？

## 「地域デビューのすゝめ」

東区では、高齢者の方が地域社会への一歩を踏み出すきっかけづくりを行っています。リーフレット「地域デビューのすゝめ」を作成し、区役所でお配りしているほか、敬老手帳を送付する際にも同封しています。

