

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。

所在地	東区役所	筒井一丁目7番74号	東警察署	筒井一丁目9番23号
	東土木事務所	出来町二丁目8番15号	東生涯学習センター	粟一丁目3番21号
	東環境事業所	出来町三丁目16番16号	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
	上下水道局	千種区振南町3丁目34番地2	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
	東部営業センター			
	東消防署	筒井一丁目8番30号		

東区ユニバーサルスポーツ体験会 参加者募集(無料)

ポッチャなどの「ユニバーサルスポーツ」をみんなで楽しもう！

日時 12/18(日)午前10:00～正午(受付:午前9:30～)

場所 東区役所4階 講堂 **対象** 区内在住・在勤・在学の方

定員 30人(先着・小学生以下は保護者同伴。4人までのグループでの申し込み可)

申込 11/30(水)必着で、電話、Eメールまたは直接のいずれかで下記へ。
 ※Eメールでお申し込みの際は、参加者全員の①氏名(代表者を明記)②ふりがな③住所④電話番号⑤年齢を記入して送信してください。

申込 問合せ 東区役所地域力推進室(3階4番窓口) ☎934-1124 FAX935-5866
 ✉a9341124@higashi.city.nagoya.lg.jp



市内事業者のみならずへ 町内会・自治会加入カード 「Eまっちカード」の協力店を募集します!

東区では、町内会・自治会加入のメリットを創出するため、町内会・自治会応援事業を開始します。(令和5年3月から)

この事業は、町内会・自治会加入世帯が町内会・自治会加入カード「Eまっちカード」を提示することで、協力店独自のサービス(割引やソフトドリンクサービスなど)が受けられるものです。

協力店になれば、町内会・自治会を応援する事業者であることをPRできますので、ぜひご応募ください。

申込方法など、詳しくは東区ウェブサイト(▶)をご覧ください。

問合せ 東区区政協力委員協議会事務局 (東区役所地域力推進室) ☎934-1121



シルバー 趣味の作品を募集します

12/14(水)～16(金)区役所講堂にて開催される作品展への出展作品を募集します。

部門 書・絵画・写真・手工芸など

出品資格 区内在住の60歳以上の方

申込期間 11/1(火)～25(金)必着

出品申込書をお渡ししますので、下記事務局までお問い合わせください。

申込 問合せ なごやかクラブ東事務局 (東区役所福祉課内) ☎934-1194

明るい選挙ポスター・書道作品展

東区内の優秀、佳作作品を展示します。

① **市政資料館2階 休憩室**
 11/19(土)～25(金)午前9:00～午後5:00
 ※11/21(月)は休館日、25(金)は午後4:00まで

② **イオンモールナゴヤドーム前1階 ノースコート**
 12/5(月)～11(日)午前10:00～午後9:00

問合せ 東区選挙管理委員会 ☎934-1117

「健康入浴の日」をご存知ですか

本市では、高齢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、「健康入浴の日」を設けています。対象の方は200円で入浴できます。

日程 毎月5・15日(休業日の場合は翌営業日)

対象 市内在住の65歳以上の方 (敬老手帳をお持ちください。)

施設名	所在地
弘法湯	豊前町3-38
平田温泉	相生町3-8
大幸温泉	大幸三丁目15-6

問合せ 名古屋浴場商業協同組合 ☎322-5735
 健康福祉局高齢福祉課 ☎972-2544

人権相談所を開設します

12/4(日)～10(土)は人権週間です

【予約不要・無料・秘密厳守】

日時 12/9(金)午後1:30～3:30

場所 東区役所3階 第2会議室

相談員 東区人権擁護委員

問合せ 東区役所総務課 ☎934-1112

東区美術展 受賞者発表

問合せ 東区役所地域力推進室 ☎934-1124

部門	日本画	洋画	書	工芸	写真
市長賞	奥村豊子	新保盛康	川本柚香	近澤千恵	菱田 健
区長賞	芥子川満代	伊藤年一	藤吉紫香	鈴木史子	前田育孝
教育委員会賞	浅野久良	浅野久良	山崎彩音	豊田信行	宮田美恵子
中日賞	吉岡城治	小西節子	高橋花柊	松岡田鶴子	服部長之

東区美術展の各部門の上位入賞者をご紹介します。このほかにも、7人の方が奨励賞を受賞されました。(敬称略)

東警察署

TEL936-0110 FAX936-0115

広げよう支援の輪 11/25～12/1は「犯罪被害者週間」

犯罪被害者とそのご家族が置かれている状況や支援の必要性について理解を深めていただき、社会全体で支援する気運を高めるために、県内各地で広報啓発活動が行われます。

犯罪被害は、いつ誰の身に起こるかわかりません。周囲が理解に努め、うわさ話を慎むなど、私たち一人一人が思いやりの心を持って、犯罪被害者やその家族に接することが大切です。

もしも自分の大切な人が被害に遭ったらと考えて、犯罪被害者が、被害から少しでも早く立ち直り、平穏な生活を取り戻すことができるように、社会全体で支えていきましょう。

東土木事務所

TEL935-8846 FAX937-6392

自転車等放置禁止区域が指定されます

令和5年4月1日より、新たに自転車等放置禁止区域が指定され、放置自転車等は即時撤去の対象となります。また、この区域内の自転車等駐車場は有料化されます。



問合せ 緑政土木局自転車利用課 ☎972-2877

上下水道局東部営業センター

TEL722-8750 FAX722-8756

水道メータの検針にご協力を

メータボックスの上に植木鉢などの物があると検針の障害となります。円滑な検針のためにご配慮とご協力をお願いします。

- メータボックスの上には物を置かないでください。
- 駐車車両の一時的な移動にご協力ください。
- 犬は出入口やメータボックスから離れた場所につないでください。

東環境事業所

TEL723-5311 FAX723-5320

きちんと分別された資源はリサイクルされ、さまざまなものに生まれ変わります。大切な資源を有効利用するため、マークを目印に分別してください。デリバリーやテイクアウトを利用した際の容器が可燃ごみに混ざっていませんか? ご不明な点があれば気軽におたずねください。

可燃ごみに混ざっていませんか?

プラスチック製容器包装
 トレー類、ボトル類、袋類、パック類などのプラスチック製の容器や包装

紙製容器包装
 空き箱、紙袋、包装紙、内側にアルミ箔が貼られているパックなどの紙製の容器や包装

※分別方法や収集日に悩んだら**資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」**でご確認を。

年末年始のごみ・資源収集日のお知らせ

- 12/31(土)～1/3(火)の収集はありません。
- 年末年始は、収集時間が通常と大幅に異なる場合があります。必ず収集日の朝、8時までにお出してください。

可燃ごみ・発火性危険物	プラスチック製容器包装・電池類	紙製容器包装・ペットボトル・空きびん・空き缶
収集曜日	12月最終	1月最初
月・木	29(木)	5(木)
火・金	30(金)	6(金)

不燃ごみ・粗大ごみは通常の収集日と変更ありません。

東消防署

TEL935-0119 FAX937-4468

お出かけは マスク戸締り 火の用心 秋の火災予防運動 11/9～11/15

昨年中、本市の住宅火災における出火原因の1位が「こんろ」で45件、2位が「たばこ」で35件、3位が「放火」で19件でした。ご自身や家族の命を守るため、次のことに注意しましょう。

- 1 調理中にこんろから離れる場合は、必ず火を消す。
- 2 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 3 資源・可燃ごみは収集日の朝に出す。

11月は分別マナーアップ推進月間

きちんと分別された資源はリサイクルされ、さまざまなものに生まれ変わります。大切な資源を有効利用するため、マークを目印に分別してください。デリバリーやテイクアウトを利用した際の容器が可燃ごみに混ざっていませんか? ご不明な点があれば気軽におたずねください。

可燃ごみに混ざっていませんか?

プラスチック製容器包装
 トレー類、ボトル類、袋類、パック類などのプラスチック製の容器や包装

紙製容器包装
 空き箱、紙袋、包装紙、内側にアルミ箔が貼られているパックなどの紙製の容器や包装

※分別方法や収集日に悩んだら**資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」**でご確認を。

年末年始のごみ・資源収集日のお知らせ

- 12/31(土)～1/3(火)の収集はありません。
- 年末年始は、収集時間が通常と大幅に異なる場合があります。必ず収集日の朝、8時までにお出してください。

可燃ごみ・発火性危険物	プラスチック製容器包装・電池類	紙製容器包装・ペットボトル・空きびん・空き缶
収集曜日	12月最終	1月最初
月	26	9
火	27	10
水	28	4
木	29	5
金	30	6

※1/4(水)の収集はありません。

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、18面を参照してください。

東スポーツセンター ●一回参加型スポーツ教室(中学生以上対象)
 定員 各30人 料金 1回330円
 TEL723-0411 FAX723-0440 **申込** 当日開始30分前から先着順

エアロビクス	I	11/16・30、12/7(水)	午後7:00~8:00
	II	11/17・24、12/1・8(木)	午前9:30~10:30
ヨガ※		11/16・30、12/7(水)	午後8:10~9:00
ソフトエアロ※		11/17・24、12/1・8(木)	午前10:45~11:45

※ヨガは午後7:00から、ソフトエアロは午前9:00から整理券配布

●第3期スポーツ教室

【お子さん向け水泳】(料金 6,300円) 【一般向け水泳】(料金 5,770円)

親子deハッピー水遊びⅢ(全10回) 1/11~3/15の水曜日 午前10:00~10:50 対象 6カ月以上の乳幼児とその保護者 定員 15組	成人水泳Ⅲ(全10回) 1/12~3/23の木曜日(2/23を除く) 午後2:00~3:00 定員 15人
キッズ水遊びⅢ(全10回) 1/11~3/15の水曜日 午前11:10~正午 対象 2歳以上の未就園児 定員10人	レベルアップスイミングⅢ(全10回) 1/13~3/17の金曜日 午前11:00~正午 定員 15人
キッズ水遊びⅢA(全10回) 1/10~3/14の火曜日 午後3:30~4:30 対象 年少~年長 定員 20人	【小学生以上向け】(無料) 障害者水中ウォーキング教室(全5回) 2/18~3/18の土曜日 午後1:00~2:00 対象 小学生以上の身体障害をお持ちの方(自立して動くことが可能な方) 定員 5人
キッズ水遊びⅢB(全10回) 1/12~3/23の木曜日(2/23を除く) 午後3:30~4:30 対象 年少~年長 定員 20人	【一般向け】 太極拳(全10回) 1/10~3/28の火曜日(3/7・21を除く) 午後1:00~2:30 定員 80人 料金 3,150円
キッズ水遊びⅢC(全10回) 1/13~3/17の金曜日 午後3:30~4:30 対象 年少~年長 定員 20人	テニス(全10回) 1/12~3/30の木曜日(2/23、3/9を除く) 午後6:45~8:45 定員 45人 料金 8,470円
ジュニア水泳ⅢA(全10回) 1/10~3/14の火曜日 午後4:30~5:30 対象 小学1~3年生 定員 20人	整体ヨガ(全5回) 1/31~2/28の火曜日 午前9:45~10:45 定員 20人 料金 3,150円
ジュニア水泳ⅢC(全10回) 1/12~3/23の木曜日(2/23を除く) 午後4:30~5:30 対象 小学1~3年生 定員 20人	美☆ストレッチ(全5回) 1/31~2/28の火曜日 午前11:00~正午 定員 20人 料金 3,150円
ジュニア水泳ⅢD(全10回) 1/13~3/17の金曜日 午後4:30~5:30 対象 小学1~3年生 定員 20人	申込 11/15(火)~12/2(金)正午までに、窓口または本紙17面を参照し電子申請で。
ジュニア水泳ⅢB(全10回) 1/10~3/14の火曜日 午後5:30~6:30 対象 小学4~6年生 定員 20人	

※申込多数の場合は抽選。結果は12/9(金)午後1:00以降にホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

高岳福祉会館 ●健康相談(申込不要・無料)
 日時 12/2(金)
 午後2:00~2:45
 TEL931-8174 FAX935-1025

※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ポップスにのって体操しましょう	11/30(水)午後2:00~3:00
②ヤクルト健康教室「腕の骨密度測定と転倒の話」	12/1(木)午後1:00~2:30
③写経を体験してみよう	12/3(土)午後2:00~3:00
④ろっ骨体操 かきら	12/7(水)午前10:00~11:00

申込 ①11/16(水)~②11/17(木)~③11/19(土)~④11/24(木)~ 直接窓口へ(午前10:00から電話申し込み可)

東区いきいき支援センター
 TEL932-8236 FAX932-9311

●認知症サポーター養成講座(無料)
 認知症についての理解と、認知症の方への接し方について学びます。
 日時 11/14(月)午後2:00~3:30 場所 高岳げんき館1階研修室
 定員 15人(先着順) **申込** 11/11(金)までに電話で

東生涯学習センター ●パソコン相談(無料)
 日時 11/23(水・祝)、12/7(水)
 午後1:30~3:30
 TEL932-4881 FAX932-4882 **申込** 当日午後1:00から先着順

●おもちゃ病院とんかち(申込不要、修理代は無料、部品代は自己負担)
 日時 11/20(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。

東図書館
 TEL712-3901 FAX712-3902

●おはなし会(無料)
 日時 11/19・26、12/3(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)

●赤ちゃんからの
おはなし会(無料)
 日時 11/25(金)、12/8(木)
 午前11:00~11:30
 対象 乳幼児とその保護者
 定員 各7組(当日先着)

●特別整理休館のお知らせ
 11/14(月)~18(金)は、特別整理のため休館します。
 そのため、11/1(火)~13(日)の間は、図書資料の貸出期間を延長します。

●赤ちゃん楽しむわらべうた(無料)
 日時 11/24(木)午前10:30~11:00
 対象 8カ月~1歳6カ月のお子さんとその保護者
 定員 7組(先着順)
 講師 名古屋コダーイセンター 高橋理恵さん
申込 11/11(金)午前10:30から電話で

●おはなしと工作の会(無料)
 日時 12/10(土)午後2:00~3:00
 内容 耳で聞くおはなしと工作「えあわせパズル」
 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

東文化小劇場 市民ギャラリー矢田
 TEL719-0430 FAX719-0440

☆東文化小劇場の催し

●0才からのコンサート
 「アデルさんとくるみわりにんぎょう」
 日時 11/30(水)
 午後2:00~
 料金 シングル300円 ペア500円
 ※おむつ替えスペース・授乳室完備

●健康歌声vol.36~みんなで一緒に歌いましょう!
 日時 12/6(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)
 問合せ ☎719-0430

☆市民ギャラリー矢田の催し

●八木千賀子写真展
 「美しき国の四季"雪月風花"」
 日時 11/8(火)~20(日)
 午前10:00~午後7:00
 ※月曜日休館、日曜日は午後5:00まで
 料金 入場無料



●新作アートマーケット
 Nagoya Fine Art Fair
 日時 11/30(水)~12/4(日)
 午前11:00~午後6:00
 ※最終日は午後5:00まで
 料金 入場無料(展示即売あり)
 問合せ ☎719-0430

高岳児童館
 TEL932-1718 FAX935-1025

●自由参加(申込不要)
ももちゃんひろば(無料)
 11/22(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)
 11/26(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)
 12/6(火)午前10:00~11:00
 ※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

●申込参加
おでかけじどうかん(無料)
 11/18(金)午前10:30~11:00
 場所 本覚寺1階ホール
 対象 入園前のお子さんとその保護者 定員 20組程度(先着順)
申込 11/11(金)午前10:00から旭丘学区子育てサロンへ ☎080-1582-3609(担当:廣中)

●おもちゃ病院とんかち(修理代は無料、部品代は自己負担)
 1/8(日)午前10:00~午後3:00
申込 12/1(木)から受付開始(事前申込必要。詳しくは児童館へ)
 ※新型コロナウイルス感染予防のため、事前に電話受け付けをした方のおもちゃを当日預かり、修理後のおもちゃを後日お返しします。

●申込参加
 ①②びよんびよんクラブ(無料)
 ①11/17②12/15(木)
 午前10:30~11:30
 対象 歩ける乳幼児とその保護者
 定員 ①②各10組(先着順)
 ③ベビーマッサージ&ヨガ(無料)
 11/24(木)④午前10:00~10:45
 ⑤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 ④⑤各10組(先着順)
 ④たのしいリトミック(無料)
 12/7(水)④午前10:00~10:45
 ⑤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 ④⑤各10組(先着順)
 ⑤クリスマス会をしよう!(無料)
 12/10(土)④午前10:30~11:30
 ⑤午後2:00~3:30
 対象 ④乳幼児とその保護者 ⑤小学生~高校生
 定員 ④25組⑤30人(先着順)

①~⑤の申込 ①11/11(金)
 ②12/8(木) ③11/17(木)
 ④11/30(水) ⑤12/3(土)
 午前10:00から直接、児童館へ(午前10:30から電話可)

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。車での来所はご遠慮ください。

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	11/17(木)	午後1:00～2:45	母乳・育児についてお困りの方
赤ちゃんのお口スクス教室 ☎934-1217	11/22(火)	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	11/24(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	11/24(木) 12/8(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)
子どものアレルギーとぜん息相談 ☎934-1217	12/7(水)	午後1:15～2:15	0～15歳未満の方とその保護者(5組)。小児アレルギー専門医・管理栄養士・保健師による個別相談
赤ちゃんのもぐもぐ教室(2回食コース) ☎934-1216	12/21(水)	午前9:45～10:00	令和4年4～5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、12/1(木)午前9:00から電話で。

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	12/1(木)	令和4年7月17日～7月30日生	【第1子】午前8:50～9:10 【第2子以降】
	12/8(木)	令和4年7月31日～8月13日生	午前9:00～9:20
1歳6カ月児	11/11(金)	令和3年4月3日～4月23日生	【奇数日生】午後1:00～1:20
	12/2(金)	令和3年4月24日～5月14日生	【偶数日生】午後1:30～1:50
3歳児	11/28(月)	令和元年10月21日～11月12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

一般の方

※料金の表記がないものは無料

<p>こころの健康相談日(予約制) ☎934-1217</p> <p>日程 毎週水曜日(11/16を除く)</p> <p>受付 午後3:00～5:00</p> <p>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)</p>	<p>HIV検査・梅毒検査・性器クラミジア検査</p> <p>☎934-1218</p>
<p>うつ病家族相談日(予約制) ☎934-1217</p> <p>日程 11/16(水) 受付 午後3:00～5:00</p> <p>対象 うつ病に関する悩みを抱える方のご家族</p> <p>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)</p>	<p>日程 11/15(火)</p> <p>受付 午後2:00～3:00</p> <p>対象 感染不安のある方(匿名可)</p> <p>※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。</p>

神経系難病の患者と家族のつどい(予約制・無料)

日時 12/14(水)午後1:30～3:20
場所 東区役所3階第4会議室
内容 講話「食べ方のポイントと食事」
申込 12/9(金)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

予防接種

◎指定医療機関で受けることができる定期予防接種(要予約)

- B型肝炎 ●水痘(みずぼうそう) ●日本脳炎 ●麻しん・風しん混合
- ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ(4種混合ワクチン)
- Hib(インフルエンザ菌b型) ●BCG ●小児肺炎球菌 ●ロタウイルス

持ち物 母子健康手帳・シール式接種券

※Hibおよび小児肺炎球菌は、接種開始月齢により接種回数異なります。

※詳しくは保健センターまたは指定医療機関にお問い合わせください。

問合せ 保健予防課感染症対策等担当 ☎934-1218

子育て総合相談窓口(無料)

月～金曜日(祝日を除く)

【電話相談】午前8:45～午後5:15

【面接相談】午前9:00～午後4:30

※体重測定などの希望がある方は、事前にお電話ください。

問合せ ☎979-3588

(東保健センター2階)

プレママ・プレパパクッキング(予約制・無料)

日時 11/25(金)
午前10:00～11:30

場所 東保健センター1階
栄養指導室

申込 11/22(火)午後5:00
までに電話で

申込 問合せ 保健予防課保健感染症係 ☎934-1217

内容 ●妊娠期の食事のポイント
●おだしのとり方や、身近な食材で手軽にできるレシピの紹介
●離乳食の基本

対象 妊婦さんとその家族 定員 6人
持ち物 母子健康手帳・ハンドタオル

産後ママのボディケア講座 2日間コース(予約制・無料)

場所 東区役所2階第8会議室

定員 5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 11/11(金)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

【1日目】ロコモ予防
12/9(金)午前9:30～11:30

【2日目】乳がん予防
1/27(金)午後1:40～3:10

マタニティセミナー(予約制・無料)

日時 12/16(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 11/11(金)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

親子クッキング(無料)

日時 12/26(月)午後1:30～3:00

場所 東保健センター1階 栄養指導室

手作りドレッシングと
カッテージチーズを
作ってみよう!

内容 栄養のお話、簡単な調理体験(試食はありません)

対象 年中～小学2年生とその保護者(対象年齢のきょうだいの参加も可)

定員 6組 持ち物 エプロン、バンダナ(頭を覆うもの)、手拭きタオル

申込 12/9(金)までに、件名「親子クッキング」、参加希望日、参加者全員の氏名(ふりがな)・性別、お子さんの学年、住所、電話番号、メールの場合は連絡用メールアドレスを記入のうえ、往復はがきまたはEメールで

申込 問合せ 保健予防課(管理栄養士) ☎934-1216

〒461-0003東区筒井一丁目7-74

a9341216@higashi.city.nagoya.lg.jp

高齢の方

◎いきいき健幸教室(予約制・無料)

お口の健康編

～お口から始める健康ライフ!～

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 11/29(火)午後1:30～3:00

定員 20人

場所 東スポーツセンター第1・2会議室

申込 11/11(金)午前9:00から電話で

◎お元気会(予約制・無料)

日時 12/20(火)午後1:30～3:00

場所 市営山田東荘集会所

内容 転倒予防のはなし(マスク着用) 対象 区内在住の65歳以上の方

定員 10人 申込 11/11(金)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

11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

11/6、12/4 (午前8:45~正午)



Twitter



フェイスブック

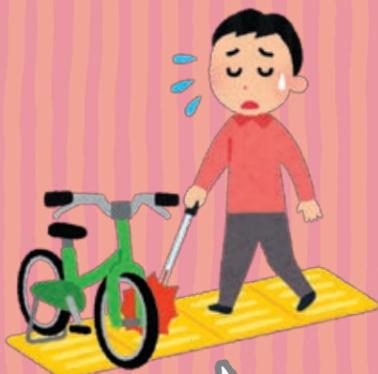
編集 |

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

障害のある人もない人も 共に生きる社会をめざして

12月3日から9日は障害者週間です。東区では、誰もがいきいきと健康に暮らし、活躍できるまちをめざしています。



点字ブロックの上の障害物は、それ以上進めなくて困ります。

聴覚障害のある方は口の動きで会話を読むので、筆談だとよくわかります。



車いすを使用していると、わずかな段差でも手助けが必要です。

障害のある方を取り巻く
さまざまな社会の障壁
～あなたの理解や手助けで
誰もが暮らしやすい社会
にすることができます～



盲導犬・介助犬の入店拒否は無理解から起こります。



障害による聴覚過敏がある方には大きな音は苦痛なので、大きなイヤーマフをしていることがあります。



ヘルプマークを知っていますか?

人工関節の方や内部障害の方、難病の方など、外見からはわかりづらい方が、周囲の方に配慮の必要性を知らせるためのマークです。

ヘルプマークをつけている方が困っていたら「何かお手伝いしましょうか?」とお声がけをお願いします。



あなたのお声がけて助かります。

障害を知るDAYを開催します!

ぜひご来場ください!

申込不要・無料

「見て、知って、体験して」をテーマに、障害について知っていただくためのイベントです。

日時 12/6(火)午後2:00~4:30
場所 東区役所4階 講堂

VRを使った発達障害体験などさまざまな障害の疑似体験によって、障害についての理解を深めます。



障害がある方もない方も一緒に楽しめる「ポッチャ」の体験コーナーもあります!



福祉事業所が作っているさまざまな製品の販売コーナーもあります。

※新型コロナウイルス感染症などの状況により、内容が変更または中止となる場合があります。その場合はホームページでお知らせします。

