

心と体の教室・相談	開催日時	内容・対象など
HIV検査 	毎週水曜日 午前 9:00から (休日を除く)	無料。電子申請で申し込み(市版⑥面右上参照) 陰性結果は、採血後 1 時間程度で書面にてお知らせします(判定保留の場合は 1 週間後) ☆証明書発行不可 ☆正確な結果を得るため、感染の機会から次の期間以上経過してから検査を受けてください ◎HIV検査：3 カ月 ◎梅毒検査：3 週間
梅毒検査 		
うつ病家族相談日 	8 月 18 日(木) 午後 3:00から	対象 うつ病の悩みを抱える人の家族
こころの健康相談 	毎週木曜日(第 3 木曜日、休日を除く) 午後 3:00から	内容 心の病に関する相談に専門医が応じます

くらしのお知らせ

場所の記載がないものは、各施設で行います。
 費用の記載がないものは、無料です。
 申し込みの記載がないものは当日自由参加です。
 お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

区からのお知らせ

「子どもの人権110番」強化週間

「いじめ」を受けている、虐待をされている…。
 そんなときは、1人で悩まずに電話をしてください。
 相談内容の秘密は固く守られます。

相談専用電話(子どもの人権110番)
 フリーダイヤル 0120-007-110

8月26日(金)～9月1日(木)
 午前8:30～午後7:00

☆この期間は平日の受け付け時間を延長。

☆土曜日・日曜日でも受け付け

☆土曜日・日曜日は午前10:00～午後5:00

問合 名古屋法務局人権擁護部 TEL 952-8111

地域包括ケアのまちづくり講演会

内容 講演「今から始めて健康長生き」
 活動紹介「中村区スポーツひろめ隊」

日時 8月22日(月)午後1:30～3:30
 ☆午後1:00開場

場所 区役所講堂 対象 一般、100人

講師 朝日大学保健医療学部教授 竹島 伸生 さん
 申込 8月17日(水)必着で、窓口・郵送・
 ファクス・ウェブサイトで申し込み。

氏名、住所、電話番号、
 手話・要約筆記の希望の

有無を記入 ウェブサイト

問合 区役所福祉課 はこちら ▶

TEL 453-5367 FAX 453-8232

名古屋市高齢者はつつ長寿推進事業 「チャレンジクラブ」参加者募集

曜日	会場(午前10:00～正午)	会場(午後1:30～3:30)
月	中村区在宅サービスセンター	牧野コミュニティセンター
火	亀島ふれあいセンター	日比津コミュニティセンター
水	六反コミュニティセンター	
木	日吉コミュニティセンター	稲西コミュニティセンター
金		岩塚コミュニティセンター

期間 10月～令和5年3月

対象 市内在住の65歳以上の方、各会場24人

☆中村区在宅サービスセンターのみ26人

費用 無料(別途、月200円程度の材料費が必要)

申込 8月31日(水)までに、はがき・窓口・

電話で①住所②氏名(ふりがな)③生年月日

(年齢)④電話番号⑤希望会場(1人1会場)

を伝えて申し込み。定員超過の場合は抽選

☆当日消印有効

☆初めての方優先。抽選結果は郵送

問合 中村区社会福祉協議会

〒453-0024 名楽町4-7-18

TEL 486-2131 FAX 483-3410

PICK
UP!

なかむら音楽会 「JAZZ FES (ジャズフェス)」

なかむら音楽会は、小さなお子さん連れでも、気軽に音楽を楽しむためのイベントです。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

日時 9月25日(日)午後5:00～6:00(午後4:00開場)

場所 中村文化小劇場(中村公園文化プラザ3階)

対象 一般、150人

☆未就学児は保護者同伴

出演 BLUE STARS JAZZ ORCHESTRA

申込 8月26日(金)必着。

往復はがきまたは

電子申請(市版⑥面右上参照)で申し込み。申込者全員の氏名・

ふりがな・代表者の電話番号を記入。定員超過の場合は抽選

☆結果は9月8日(木)以降に発送。代表者に通知

☆1家族1通のみ有効。申し込みが不達の場合の責任は負いません

問合 区役所地域力推進室 TEL 453-5325 FAX 453-5323

☆郵送の宛先は「〒453-8501 中村区役所地域力推進室」(住所不要)

熱中症に気をつけましょう

新型コロナウイルス感染症の
 対策をしながら、熱中症予防を
 行い、健康に過ごしましょう。



マスク着用で熱中症リスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、
 気づかないうちに脱水になることがあります。
 屋外で人と十分な距離を保つことができるときは
 マスクを外しましょう。

こまめに水分補給をしましょう

一度に大量の水分を摂っても、しっかりと体内に
 吸収されません。また、喉が渇いたときには、
 すでに熱中症になっている可能性があります。
 水分は「ゆっくりと」・「喉が渇いていなくても
 こまめに」摂りましょう。

問合 中村消防署
 TEL 481-0119 FAX 483-0119

施設からのお知らせ

生涯学習センター

〒453-0044 鳥居通3-1-3
 ☎ 471-8121 ☎ 471-8122

行政書士による無料相談会

日時 8月16日(火)午後1:00～4:00
 問合 愛知県行政書士会名古屋支部
 相談受付ダイヤル
 TEL 990-2580 FAX 562-0086

初心者・初級者のためのパソコン相談会

日時 8月17日(水)午後1:30～2:20
 午後2:30～3:20
 対象 パソコン初心者・初級者、各回7人
 申込 各回とも当日午後1:15までに窓口で
 受け付け。定員超過の場合は抽選

【NESPA主催事業】 マーギー小倉の親子でマジック教室

日時 9月10日(土)午前10:00～正午
 対象 小学生とその保護者、12組(24人)
 講師 マーギー小倉 さん 費用 1,000円
 申込 8月11日(木・祝)必着で、往復はがきまたは
 電子申請(市版⑥面右上参照)で申し込み。
 定員超過の場合は抽選

自動車図書館

☎ 821-3364 ☎ 821-3364

場 所	日 程	時 間
塩池公園	8/17(水)	午後2:00～3:30
中村区休日 急病診療所	8/25(木)	午後2:00～3:00

PICK
UP!

中村区民美術展・書道展 作品募集

皆さんの力作をお待ちしています!

【美術展】

日時 10月7日(金)8日(土)
 午前10:00～午後4:00
 10月9日(日)
 午前10:00～午後3:30
 出品 日本画、洋画(ともに50号まで)
 規格 彫刻・工芸・版画・デザイン、
 写真(A4以上ワイド4ツ切
 以内)で未発表のもの

場所 区役所講堂

対象 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下の方は除く)

申込 9月27日(火)必着。区役所・生涯学習センター・
 図書館などで配布する出品申込書に記入して、窓口・郵送・
 ファクスで申し込み。☆申込書は区ウェブサイトからもダウンロード可

問合 区役所地域力推進室 TEL 453-5327 FAX 453-5323

【書道展】

日時 10月15日(土)
 午前10:00～午後4:00
 10月16日(日)
 午前10:00～午後3:30
 出品 屏風、額装、条幅、小品、
 規格 ペン字など書に関する
 未発表のもの

区ウェブサイトはこちら ▶



新型コロナウイルス感染拡大防止のため各種イベントなどは、一部内容変更・中止・延期となる場合があります。詳しくは、各問い合わせ先へお尋ねください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため各種イベントなどで、検温・手指の消毒・連絡先の記入・マスクの着用などをお願いすることがあります。

いきいき支援センター

北部 ☎ 486-2133 ☎ 486-2140
北部分室 ☎ 412-3030 ☎ 412-3110
南部 ☎ 483-6866 ☎ 483-6867

認知症の人を介護する家族支援事業
(要事前予約)

- ◆医師(もの忘れ相談医)による専門相談
日時 【北部】8月25日(木)午後2:00～3:30
【南部】8月18日(木)午後2:00～3:30
対象 区内在住の認知症高齢者を介護している
家族、3組
◆家族サロン
日時 【北部】8月25日(木)午後1:30～3:30
【南部】8月19日(金)午前10:00～11:00
午後1:00～2:00
午後2:30～3:30
対象 認知症高齢者を介護している家族・認知症
介護経験者
◆認知症サポーター養成講座
日時 【南部】8月23日(火)午後1:30～3:00
対象 認知症に関心のある方
◆家族教室
日時 【北部】8月24日(水)午後1:30～3:30
対象 認知症高齢者を介護している家族

図書館

〒453-0053 中村町字茶ノ木25
☎ 411-3651 ☎ 411-3645

ちいさなおはなし会

内 容	日程	曜日	時 間
乳幼児 (赤ちゃん)向け	8/11	木・祝	午前11:00～11:15 午前11:30～11:45 ☆同じ内容を 1日2回実施
	8/18	木	
	8/25		
	9/1 9/8		
幼児・小学校 低学年向け	8/13	土	午後2:00～2:15
	8/27		
	9/10	木	午後4:00～4:15
	8/18 9/1		

定員 3組(当日先着順)

ストーリーテリングの会

日時 8月20日(土)午後2:00～2:30
対象 5歳以上の方、12人(当日先着順)

工作教室 つくってあそぼう

日時 8月25日(木)午後3:45～4:15
対象 幼児～小学校低学年、10人(当日先着順)

折り紙でつくろう!かわいいハロウィン飾り

日時 9月25日(日)①午前10:00～11:30
②午後1:30～3:00
対象 ①一般②小学生 ☆低学年は保護者同伴
定員 各回12人 費用 100円
申込 8月27日(土)午前9:30から窓口または電話
で先着順

認知症サポーター養成講座

日時 9月27日(火)午前10:30～正午
対象 中学生以上の方、10人
講師 中村区いきいき支援センター職員
申込 8月11日(木・祝)午前9:30から窓口または
電話で先着順

名古屋国際センター

〒450-0001 那古野一丁目47-1
☎ 581-0100 ☎ 571-4673

外国語で楽しむ絵本の会

日時 ①8月28日(日)午前10:00～10:30
午後2:00～2:30
午後4:00～4:30
②9月11日(日)午後2:00～2:30
対象 一般、15人 ☆未就学児は人数に含めません
申込 ①8月16日(火)～26日(金)正午
②8月28日(日)～9月9日(金)正午
にメール(info@nic-nagoya.or.jp)で先着順。
件名「絵本の会」、希望日時、氏名、
電話番号、人数、子どもの年齢を記入

児童館

〒453-0809 上米野町3-7 ☎ 451-5162 ☎ 451-5163

自由参加クラブ「ひろば」

ひろば	日 程	曜 日	時 間	対 象 (対象年齢は参加日時点)	申 込
ちびっこ	8/18	木	午前10:00 ～11:30	乳幼児とその保護者 同時利用は10組まで	ホールでの自由遊びのため申し込み不要
おはなし	9/14	水	午前10:30 ～11:00	乳幼児とその保護者、10組	9/7(水)午前10:30から電話で先着順
うんどう	9/15	木	午前10:30 ～11:30	1人で歩ける子～2歳ごろの 乳幼児とその保護者、10組	9/8(木)午前10:30から電話で先着順
リズム	9/16	金	午前10:30 ～11:10	首がすわった子～歩く前の乳児 とその保護者、10組	9/9(金)午前10:30から電話で先着順
			午前11:20 ～正午	1人で歩ける子～2歳0カ月まで の乳幼児とその保護者、10組	

つくっちゃお!夏休み企画

段ボールブロックで遊びましょう。
日時 8月18日(木)午後1:30～3:30
対象 小学生、10人
申込 8月10日(水)午前10:30から電話で先着順

こどもまつり

日時 9月4日(日)午前10:30～11:30、
午後1:00～2:00、午後2:00～3:00
対象 乳幼児～高校生、各回20人
☆乳幼児は保護者同伴
申込 8月16日(火)午前10:30から電話で先着順

スポーツセンター

〒453-0053 中村町字待屋43-1 ☎ 413-8021 ☎ 413-8023

定期スポーツ教室のご案内

教 室 名	対 象	曜 日	期 間	時 間	回数	定 員	費 用
体操(プレキッズ)	4～6歳の幼児 (年少～年長)	水	9/7～11/9	午後3:40～4:30	10	年少5人 年中10人 年長15人	5,000円
体操(キッズ)	小学1年生～3年生	水	9/7～11/9	午後4:45～5:45	10	40人	5,000円
親子ヨガ	1～2歳の幼児と その保護者(2人1組)	木	9/8～11/17	午前9:20～10:20	10	30組	5,500円
朝ヨガ	一般	木	9/8～11/17	午前10:30～11:50	10	65人	3,300円
朝ヨガ(託児付き)	一般 (1歳以上の未就園児)	木	9/8～11/17	午前10:30～11:50	10	5組	6,600円
水泳(幼児)A※	4～6歳の幼児 (年少～年長)	木	9/8～11/17	午後4:00～5:00	10	20人	6,000円
水泳(小学生)A※	小学1年生～3年生	木	9/8～11/17	午後5:10～6:10	10	36人	6,000円
親子ジャブジャブ水遊び	2～3歳の幼児と その保護者(2人1組)	金	9/9～11/11	午前11:00～正午	8	15組	6,240円
健康体操A※	一般	金	9/9～11/25	午前9:05～10:25	9	60人	2,970円
健康体操B※	一般	金	9/9～11/25	午前10:35～11:55	9	60人	2,970円
弓道	中学生以上の方	土	9/10～11/19	午後1:00～3:00	10	25人	5,500円
水泳(小学生)B※	小学1年生～3年生	土	9/10～11/26	午前10:00～11:00	10	24人	6,000円
水泳(幼児)B※	4～6歳の幼児 (年少～年長)	土	9/10～11/26	午前11:10～午後0:10	10	20人	6,000円
親子ふれあい (幼児)	2～3歳の幼児と その保護者(2人1組)	火	9/13～11/15	午前9:45～10:45	10	20組	5,500円
親子ふれあい (赤ちゃん)	2カ月～12カ月の乳児と その保護者(2人1組)	火	9/13～11/15	午前11:00～11:45	10	25組	5,500円
疲労回復! リラックスヨガ	一般	火	9/13～11/15	午後7:40～9:00	10	40人	3,300円

※健康体操、水泳(幼児)・水泳(小学生)はA・B両方の申し込み不可

申込 往復はがきまたは電子申請(市版⑥面右上参照)で申し込み。教室名、氏名・ふりがな、
年齢・学年、郵便番号・住所、電話番号、泳力(水泳教室のみ)、
保護者名(親子・幼児対象の教室のみ)を記入。8月15日(月)必着。定員超過の場合は抽選
☆定員に満たない場合は随時受け付け ☆対象年齢は教室初日時点
☆災害補償制度あり ☆納入された費用は原則返金不可

レッスнтаイム

レッスнтаイム	日程	曜日	時 間	定員	費用	レッスнтаイム	日程	曜日	時 間	定員	費用
みんなで DanceMix	8/22	月	午後 6:30 ～ 7:30	30人	300円	エアロビクス スタンダードの部	9/7	水	午前 9:30 ～10:30	35人	300円
			エアロビクス ストレッチの部			午前10:45 ～11:45					
美Body エクササイズ							午後 7:45 ～ 8:45			アクアフィット	9/8

対象 中学生以上の方 申込 開始30分前から先着順
☆各レッスнтаイムは毎回受け付けなので、都合が良い時だけ参加可。災害補償制度あり

水泳ワンポイントアドバイス

インストラクターが泳法やウォーキング方法などについてアドバイスします。
日時 9月7日(水)午後1:00～2:00 対象 一般、10人
申込 開始30分前から先着順



2022
8

広報なごや中村区版

なごやだより

NAKAMURA NEWS

編集 竹橋町36番31号
中村区役所 TEL(代): 451-1241
FAX: 451-7639ウェブ
サイト

Twitter



巨大地震などの災害に備えよう

ハザードマップなどが新しくなります！

なごやハザードマップ防災ガイドブック

風水害、地震など全6種類のハザードマップと、防災情報や日ごろの備えなどをまとめたガイドブックをウェブサイトで見ることができます。



地震・津波ハザードマップ

令和4年9月からマップが新しくなります。自宅周辺の災害リスクについて確認しましょう！

指定避難所マップ

令和4年6月にマップが新しくなりました。最寄りの避難所について確認しておきましょう！

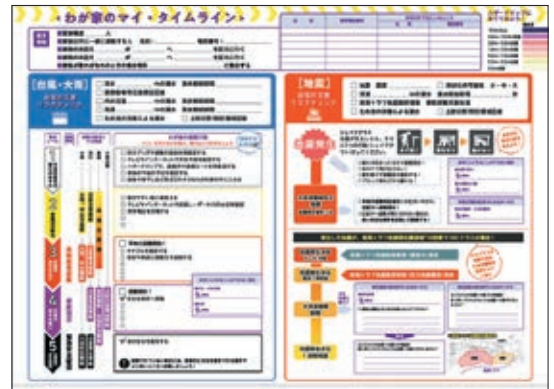


☆「なごやハザードマップ防災ガイドブック」は令和5年3月に全戸配布を予定

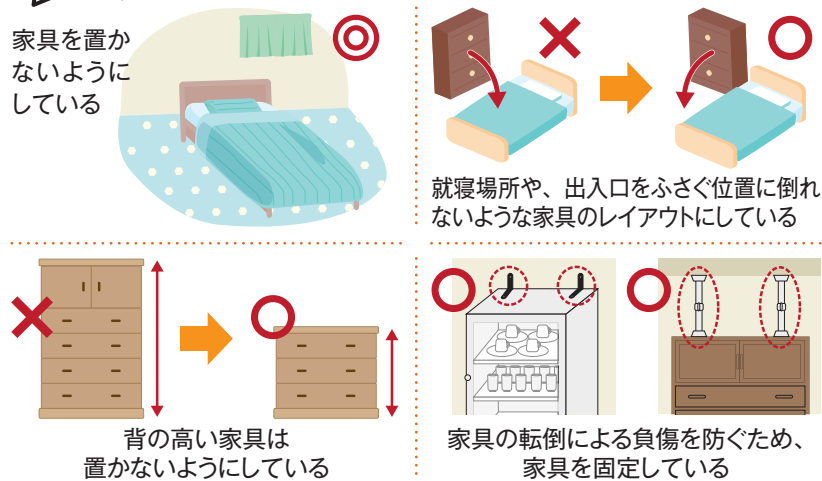
問合 区役所総務課 TEL 453-5304 FAX 451-7639

POINT マイ・タイムラインを作ろう

ハザードマップの情報を基に、浸水や液状化の被害などを記入できます。また、災害にどう備え、どこへ避難するのか、避難生活で必要になりそうな物や家族の連絡先なども書き込むことができ、家族の避難行動計画が立てられます。

ダウンロードはこちら▼
☆記入の方法などが(P13～P23)掲載されています。

命を守る！家具などの転倒防止対策



家具転倒防止ボランティア

自力で家具転倒防止をすることが困難な世帯への支援として、「家具転倒防止ボランティア」の派遣を行っています。詳しくは、消防署総務課までお問い合わせください。



問合 中村消防署 TEL 481-0119 FAX 483-0119

いざというとき！水はここにあります！

応急給水施設

区内
応急給水施設
(10カ所)

この看板が目印です▶

- 中村公園
- 庄内緑地一帯
- 大正橋緑地
- 亀島公園
- 八社小学校
- 稲葉地公園
- 柳公園
- 米野公園
- 押木田公園
- 西柳公園



地下式給水栓 地域の皆さん自ら操作していただくもので、区内全ての小学校・中学校はじめ25カ所に設置されています。

問合 上下水道局中村営業所 TEL 483-1411 FAX 483-1441

考えよう！災害時のトイレ対策

家庭や職場に簡易パック式の携帯トイレを備蓄する

避難先で下水道直結式仮設トイレなどを組み立てられるように、組み立て方法を確認する

☆下水道直結式仮設トイレの設置可能な下水道は、黄色で「震災用」と表示されたマンホールのふたが目印です

震災用
マンホール

組み立て方の動画はこちら▼



問合 中村環境事業所 TEL 481-5391 FAX 471-5043

中村区総合防災訓練のお知らせ

9月4日(日) 午前中 場所 ほのか小学校

内容 避難訓練・避難所運営訓練、関係機関における災害時の対応など

問合 区役所総務課 TEL 453-5304 FAX 451-7639