



中保健センターだより

●中保健センター 代表 ☎265-2250 FAX265-2259
 保健センターは区役所3・4階です。場所の記載がないものは、健診フロア(区役所3階)で実施します。
 料金の記載がないものは無料です。駐車場に限りがございますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

休日診療案内 ▶ ●救急医療情報センター ☎263-1133 ●名古屋北歯科保健医療センター ☎915-8844

子どもと親



事業名	対象	日時など	内容・持ち物など	照会先
乳幼児健康診査	3・4か月児 (令和4年4月15日～5月8日生)	9/8(木) 第1子…午前9:00～9:30受付 第2子以降… 午前10:00～10:15受付	持ち物:母子健康手帳、筆記用具 ※通知のない方、転入された方は、母子健康手帳を持って該当する健診日にご来所ください。	保健予防課 ☎265-2261
	1歳6か月児 (令和2年12月9日～令和3年1月3日生)	8/25(木) 偶数日生…午後1:00～1:15受付 奇数日生…午後2:00～2:15受付		
	3歳児 (令和元年7月7日～7月31日生)	8/18(木) 偶数日生…午後1:00～1:15受付 奇数日生…午後2:00～2:15受付		
	3歳児 (令和元年8月1日～8月21日生)	9/1(木) 偶数日生…午後1:00～1:15受付 奇数日生…午後2:00～2:15受付		
むし歯予防教室 (予約制)	小学校入学前のお子さんと保護者 ※同伴の保護者の方も歯科検診できます。	8/18(木) 前半…午前9:00～9:30受付 後半…午前10:00～10:30受付	内容:歯科検診、フッ化物塗布(希望するお子さんのみ720円※生活保護世帯は減免制度あり) 持ち物:母子健康手帳、歯ブラシ、タオル	子育て総合相談窓口 子育て世代包括支援センター ☎269-7155
モグモグ教室 (予約制)	生後7～8か月(令和3年12月・令和4年1月生)のお子さんと保護者8組	8/17(水)午前10:00～11:00 (午前9:45～10:00受付)	内容:お口の発達について、離乳食のすすめ方、個別相談 持ち物:母子健康手帳 子どもの食事状況の撮影動画	
パクパク教室 (予約制・2日間)	生後10～12か月(令和3年8～10月生)のお子さんと保護者8組	1日目:8/12(金) 午前10:00～11:15 2日目:8/19(金) 午前10:00～11:15 (両日とも午前9:45～10:00受付)	内容:1日目…離乳食・食べ方の話 2日目…むし歯の予防について 持ち物:母子健康手帳 1日目…子どもの食事状況の撮影動画 2日目…お使いの歯ブラシ・タオル	
子どものアレルギーとぜん息相談(予約制)	15歳未満の方	8/22(月)午後1:30～2:45受付 申込期限:8/18(木)正午	内容:小児科専門医による相談・指導 持ち物:母子健康手帳	保健予防課 ☎265-2264
多文化共生子育て教室～にじいろサロン～(予約制)	区内在住の妊婦、0～6歳児と保護者15組程度	9/6(火)午前10:00～11:30 (午前9:30～受付)	内容:妊娠中の生活について、育児・歯・栄養などの相談、季節に合わせた親子遊び、多文化交流会(中国語・英語の通訳あり)	子育て総合相談窓口 子育て世代包括支援センター ☎269-7155
マタニティ・クラス(予約制)	初めてのお子さんを妊娠中の方とその家族 16組(申込先着順) ※安定期に入った妊娠6～7か月頃にご参加ください。	9/7(水) Aクラス:午後1:15～3:00 (午後1:00～1:15受付) Bクラス:午後1:50～3:30 (午後1:35～1:50受付)	内容:妊娠・出産・育児について、お世話体験、妊婦体験、妊娠中の食事、お口の健康について、薬剤師によるお薬相談会など	

一般の方

事業名	対象・内容など	日時など	照会先
いきいき教室～音楽療法で脳活講座～(予約制)	対象:区内在住の65歳以上の方、その支援にかかわる方 定員:15人(申込先着順、初参加の方優先) 内容:専門医の音楽療法	9/29(木)午後1:15～1:30受付 午後3:30終了予定 申込期間:9/1(木)～	保健予防課 ☎265-2262
HIV・梅毒検査(予約制)	定員:20人 内容:即日検査実施、匿名 ※陰性結果は当日判明 ※ウェブサイト予約(電話不可)「名古屋市 HIV」で検索	毎週火曜日(祝休日除く)午後1:45～2:30受付 ※新型コロナウイルス感染症の影響により中止することがあります。	
夜間HIV検査(予約制)	定員:30人 内容:即日検査実施、匿名 ※陰性結果は当日判明 ※ウェブサイト予約(電話不可)「名古屋市 HIV」で検索	8/18(木)午後6:00～7:00受付 ※新型コロナウイルス感染症の影響により中止することがあります。	中保健センター(代表) ☎265-2250

夏は細菌性食中毒にご注意を!

保健管理課 ☎265-2257

夏は細菌性食中毒が起こりやすい季節です。家庭では、次のポイントを守り、食中毒を予防しましょう。

- 調理する前、トイレの後は必ず手をしっかり洗いましょう。
- 冷蔵品や冷凍品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れましょう。
- 加熱する食品は、中心までしっかり加熱しましょう。
- 調理後の食品は、早めに食べましょう。

※毎年、市内では加熱不足の鶏肉を食べたことによるカンピロバクター食中毒が起きています。鶏肉は中心部までしっかり加熱しましょう。また、テイクアウト(持ち帰り)、デリバリー(配達・出前)を利用して購入した食品も適切な温度で保管し、早めに食べましょう。

神経系難病の患者さんと家族のつどい～パンジーの会～(予約制)

保健予防課 ☎265-2263

日時 9/8(木)午後1:15～1:30受付、午後3:30終了予定
対象 神経系難病(パーキンソン病、脊髄小脳変性症など)で治療中の方とその家族(家族のみの参加も可)

申込 現在受付中

内容・講師

- ①栄養の講話…保健センター管理栄養士 服部優子
- ②医師の講話…本町クリニック医師 小川尚子
- ③音楽療法…本町クリニック音楽療法士 小川尚子



イベント情報

なかっこBaby

758キッズステーション ☎262-2372 FAX262-2370

日時 9/14(水)午前10:45～午後0:15 **定員** 7組
対象 区内在住の1歳までの初めてのお子さんを持つパパ・ママ、初妊婦
内容 親子でゆったり遊べます。保育士に相談もできます。
持ち物 バスタオルなど敷くもの(お子さん用、必要な方のみ)
申込 9/7(水)午前10:30～電話にて(先着順)

中区少年ソフトテニス交歓大会

☎265-2225 FAX261-0535
 区役所地域力推進室 ☎a2652224@naka.city.nagoya.lg.jp

日時 9/3(土)午前8:45～ ※雨天の場合は9/4(日)に延期
場所 伊勢山中学校(正木三丁目2-21)
対象 区内在住・在勤・在学で平成18年4月2日～平成22年4月1日生まれの方
定員 40組
試合方法 男女別ダブルストーナメント
申込 8/17(水)までに電話、ファクス、Eメールにて(先着順)



8月・9月の日曜窓口

日時 8/7(日)、9/11(日)
 午前8:45～正午
 転入・転出に関する届出や証明などを行っています。

弁護士による法律相談

申込 名古屋おしえてダイヤル ☎953-7584 予約制
日時 8/15(月)、9/5(月) 午後1:00～4:00
 ※各相談日の1週間前から先着順受付

なかよしマーケット 原則第2・4火曜日

日時 8/9(火)、23(火)
 午前11:00～午後1:00
 障害のある方が作った製品を区役所1Fロビーで販売します。



施設からのお知らせ

中区社会福祉協議会

☎331-9951 FAX331-9953

◆「はつらつクラブ」参加者募集

期間 10～3月

場所 下表内の会場8カ所のうち1つを選択

対象 市内在住の65歳以上

定員 各会場20人程度（10人程度のグループに分かれて隔週参加）

料金 材料費など実費負担あり

内容 健康体操やレクリエーションなどを通じて介護予防の理解を深め、自主活動や地域活動への参加を支援します。

申込 8/31(水)午後5:00までに電話または窓口にて※申込多数の場合は抽選(初参加優先)

曜日	会場名	時間
月	鶴舞荘集会所 (千代田二丁目14-5)	午前10:00～11:30
	大須コミュニティセンター (大須三丁目38-9 商店街組合会館4・5階)	午後2:00～3:30
火	新栄会館(新栄一丁目13-7 東瓦町児童遊園内)	午前10:00～11:30
	老松学区北部集会所 (栄五丁目19-24)	午後2:00～3:30
水	東照ビル (丸の内二丁目2-15)	午前10:00～11:30
木	橘会館(大井町5-6 沢の井児童遊園地内)	午前10:00～11:30
	正木学区集会所 (正木一丁目7-1)	午後2:00～3:30
金	千早コミュニティセンター (新栄一丁目48-16)	午前10:00～11:30

青少年文化センター

☎265-2088 FAX265-2187

✉yc@bunka758.or.jp

◆アーティストのための セルフマネジメント講座(全3回)

日時 10/13(木)、20(木)、27(木)

午後6:30～8:00

※各日午後6:00～受付開始

対象 高校生以上 **定員** 15人(先着順)

料金 学生(高校・大学)1,500円、一般2,500円
※3回分通し料金、講座初回時に現金でお支払いいただきます。

内容 企画・営業などのセルフマネジメントや音響技術を学びます。

※ミニコンサート会場の提供特典あり

申込 専用フォームまたはファクス、Eメール、窓口にて

※詳細はウェブサイトまたは直接お問い合わせください。



中区いきいき支援センター

☎331-9674 FAX331-9953

分室☎262-2265 FAX262-2275

◆認知症おしゃべりカフェ(予約不要)

日時 8/18(木)午後1:30～3:30

対象 認知症の人のご家族、関心のある方など

内容 認知症に関する情報交換など

◆もの忘れ相談医による専門相談(予約制)

日時 8/18(木)午後2:30～4:00 **定員** 3組

対象 もの忘れが気になる方、認知症の人のご家族など

◆家族教室(予約制)

「認知症の人へのかかりについて学ぼう」

日時 8/25(木)午後1:30～3:30

対象 認知症の人のご家族など

定員 10人程度

講師 介護施設などで認知症介護に携わる専門職員
※いずれも場所は中区在宅サービスセンター(上前津二丁目12-23)

自動車図書館

☎・FAX821-3364

・中文化センター南 8/26(金)午後2:00～4:30

・長岡公園 8/30(火)午前10:00～11:00

鶴舞中央図書館

☎741-3131 FAX733-6337

◆みんなのおはなし会

日時 ①8/13(土)午前11:00～11:30

②8/17(水)午後3:30～4:00

③8/20(土)午前11:00～11:30

④8/20(土)午後2:00～2:30

⑤8/24(水)午後3:30～4:00

⑥9/3(土)午後2:00～2:30

⑦9/10(土)午前11:00～11:30

対象 幼児、小学生と保護者(子どものみの参加可)

定員 各回5組(当日先着順)

◆小学生のためのストーリーテリング

日時 8/15(月)、22(月)、29(月)

午後2:00～2:30

対象 小学生以上

定員 5組(当日先着順)

◆ちくちく手づくりの会

「あつまれ!ハロウィン」

日時 9/1(木)午前10:30～正午

対象 一般 **定員** 20人 **料金** 500円程度

持ち物 鉛筆、はさみ、針、もめん糸(白・黒)

申込 8/18(木)午前9:30～電話(741-9811)

または窓口にて(先着順)

◆ちいさいひとのおはなし会

日時 9/7(水)、14(水)、21(水)、28(水)

午前11:00～11:30

※9/28(水)はえいごのおはなし会

対象 乳幼児と保護者 **定員** 各日7組

申込 8/18(木)午前10:00～電話(741-9811)

にて(先着順)

◆読書ノートで図書館お仕事体験

日時 9/17(土)①午前10:00～11:00

②午後2:00～3:00

対象 中区・昭和区在住の小学生で読書ノートを完成させた児童

定員 各回10人

内容 館内を探検し、本のフィルムカバー貼りなどを体験します。

申込 8/31(水)までに読書ノートを持参の上、窓口にて(申込多数の場合は抽選)

◆ぼちぼちいこう会

日時 9/2(金)午前10:15～正午

対象 一般

定員 20人(当日先着順)

内容 「くまのパディントン(マイケル・ボンド作/松岡享子訳)岩波書店」を読んでご参加ください。感想を紹介し合います。

中学生学習センター

〒460-0016 橘一丁目7-11

☎321-5511 FAX321-5512

◆【公開講座】(予約不要)

①外国人住民とともに住む地域の防災
～やさしい日本語をつかって～

日時 8/17(水) 午後1:30～3:30

※午後0:30～整理券配布

対象 一般 **定員** 30人

講師 愛知県立大学外国語学部教授 みやたにあつみ 宮谷敦美

②考えてみませんか?
～子どもを育む「遊び」とは?～

日時 9/1(木)午前10:00～正午

※午前9:00～整理券配布

対象 一般 **定員** 30人

講師 日本知育玩具協会代表理事 ふじたあつし 藤田篤

◆パソコン相談会

日時 8/19(金)午後1:30～3:30

(午後1:15～3:00受付)

対象 パソコン初心者の方

(1人1時間まで、当日先着順)

◆【NESPA主催事業】ZUMBA GOLD

日時 9/26(月) 午前10:00～11:00

講師 NPO法人健康支援エクササイズ協会 会員

対象 一般 **定員** 20人 **料金** 500円

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

申込 9/7(水)までに市電子申請、往復はがき、窓口にて

前津児童館

☎262-6299 FAX217-7398

◆チャレンジ!大道芸☆

日時 8/26(金)午後1:30～3:00

対象 小学生以上

定員 30人

内容 ポールジャグリングに挑戦します。

申込 8/12(金)午前10:00～先着順・電話可

◆いきものふれあい

日時 8/29(月)午後2:00～2:45

対象 幼児～小学生(幼児は保護者同伴)

定員 30人

申込 8/15(月)午前10:00～先着順・電話可

◆まえづ☆ナイトタイム

日時 8/17～9/7の毎週水曜日

中学生 午後5:00～7:00

高校生 午後5:00～8:00

※生徒手帳の提示など、手続きが必要です。



◆おたのしみ会 by朗読ボランティア

日時 9/2(金)午前11:00～11:40

対象 乳幼児と保護者

定員 10組

申込 8/19(金)午前10:00～先着順・電話可

◆こどものまち実行委員募集

日時 会議:9/11(日)、25(日)、10/9(日)、23(日)

11/6(日)、20(日)

午後1:30～3:30

こどものまち:11/26(土)、27(日)

※時間は未定

対象 小学4年生以上

定員 10人

内容 「こどものまち」の企画、準備をします。

申込 8/20(土)午前10:00～先着順・電話可

◆おやこでリズムあそび

日時 ①9/6(火)②9/13(火)

午前10:30～11:30

対象 首のすわった子～未就園児と保護者

定員 各日15組

申込 ①8/23(火)②8/30(火)午前10:00～先着順・電話可

◆からだであそぼ

日時 ①9/7(水)②9/14(水)③9/21(水)

午前10:30～11:30

対象 ひとりで歩ける子と保護者

定員 各日15組

申込 ①8/24(水)②8/31(水)③9/7(水) 午前10:00～先着順・電話可

◆おやこヨガ

日時 9/8(木)午前10:30～11:30

対象 乳幼児と保護者 **定員** 10組

申込 8/25(木)午前10:00～先着順・電話可

◆防災デイキャンプ

日時 9/18(日)午後3:00～6:00

対象 小学生 **定員** 20人

申込 8/29(月)午前10:00～先着順・電話可

◆えいごでおはなし会

日時 9/13(火)午後3:30～4:00

対象 2歳以上の未就学児と保護者

定員 6組

申込 8/30(火)午前10:00～先着順・電話可

◆ベビーマッサージ

日時 9/15(木)午前10:30～11:30

対象 3～12か月の子と保護者 **定員** 10組

申込 9/1(木)午前10:00～先着順・電話可

◆ベビちゃん講座「子どもと防災」

日時 9/22(木)午前10:30～11:30

対象 0・1歳児と保護者 **定員** 10組

申込 9/8(木)午前10:00～先着順・電話可

中スポーツセンター

☎232-2327 FAX232-2364

◆マンデーフットサル教室

日時 8/8(月)、22(月)、9/12(月)、26(月)

午後6:10～7:30

対象 小学生 **定員** 20人(当日先着順)

講師 名古屋オーシャンズ 選手

料金 1回1,200円

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、マスクなど

区からのお知らせ

子どもを犯罪から守ろう！

中警察署 ☎241-0110

子どもへの声かけやつきまといなどが多数発生しています。皆さんがイメージする「帽子・マスク・サングラス」姿の不審者は、実際にはほとんどいません。見た目だけでなく、いつまでもついてくるなど怪しい「動き」に注意するよう日頃からお子さんへ伝えましょう。

■「動き」が怪しいと思ったら

- ・走って逃げる
- ・大声で助けを呼ぶ
- ・防犯ブザーを鳴らす



8月は道路ふれあい月間です

中土木事務所 ☎261-6641 FAX252-0742

8月は道路の大切さや正しい利用について考える期間です。ごみのポイ捨てをしない、自転車を放置しないなど、一人一人が心掛けて、道路をいつも美しく、安全に利用しましょう。土木事務所では道路パトロールを実施し、危険箇所の早期発見、早期補修に努めていますが、皆さんからの通報によってより早い対応ができる場合があります。道路の異常に気付いたらご連絡ください。

施設からのお知らせ

前津福祉会館 60歳以上で福祉会館利用証をお持ちの方が対象
☎262-1869 FAX242-5761

◆はじめてのバランスボールエクササイズ

日時 8/26(金)①午前9:45～10:30

②午前11:00～11:45

講師 齊藤綾子 定員 各回15人

申込 8/12(金)午前8:45～電話にて(先着順)

◆認知症予防事業参加者募集

①認知症予防リーダー養成講座

期間 10～11月(毎週水曜日)午後1:30～3:30

定員 5人(先着順)

②認知症予防教室

期間 10～3月(週1回)午前10:00～正午

※火、水、木曜日の3クラスで実施

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 各クラス9人(申込多数の場合は抽選)

【①、②共通】

料金 一部自己負担あり

申込 8/12(金)～31(水)に本人が利用証を持参し窓口へ(電話不可)

◆知ったく講座

「名古屋市の高齢者福祉のあらまし」

日時 8/29(月)①午前10:00～11:30

②午後1:30～3:00

講師 当館 館長、市職員 定員 各回35人

申込 8/15(月)午前8:45～電話にて(先着順)

◆己書教室

日時 9/5(月)午後1:30～3:30

講師 宮地喜代子、石田あけみ 定員 30人

申込 8/22(月)午前8:45～電話にて(先着順)

◆令和4年度 後期趣味講座受講生募集

期間 10～3月 対象 年間講座を2講座受講していない方

申込 8/19(金)～31(水)午前8:45～午後4:30に本人が利用証を持参し窓口へ(電話申込は不可、ひとり1講座まで、申込多数の場合は抽選)

講座名	開催日	時間	定員(人)	講師
音楽でリフレッシュ	第2・4火曜日	午前11:30～午後1:00	35	わたなべ 渡辺ゆかり
健康体操	第1・3火曜日	午後2:00～3:30	35	いづみニコニコ体操会 会員
絵手紙	第1・3火曜日	午前11:30～午後1:30	20	なかほらまどか 中原円
英会話	第1・3水曜日	午前11:30～午後1:30	25	たけかわりき 竹川理砂
奏楽教室A(経験者対象)	第2火曜日	午後2:00～3:30	30	まぶちまさき 馬淵将樹
奏楽教室B(初心者対象)	第4火曜日	午後2:00～3:30	30	まぶちまさき 馬淵将樹
折り紙A(中級)	第2金曜日	午後2:00～3:30	20	たけうち 竹内ケイ
折り紙B(初級)	第4木曜日	午前9:30～11:00	20	たけうち 竹内ケイ
ゆったりストレッチ	第1・3金曜日	午前11:30～午後1:00	35	株式会社あい愛マインド 社員
転倒防止と脳トレ体操	第2・4水曜日	午後2:00～3:30	10	こいでみつこ 小出光彦

救命講習を受講してみませんか？

中消防署 ☎231-0119

9/9は「救急の日」です。救急車の利用や救急医療に対する正しい理解を深めるため、この日を含む一週間を「救急医療週間」としています。日々の救急業務を円滑に進めていくためには、皆さんのご協力が必要です。

救急車を要請する際、到着するまでにできることがたくさんあります。救命講習を受講して正しい応急手当を身につけ、いざというときに備えましょう。

開催場所 各消防署、応急手当研修センター(昭区和御器所通二丁目16-1)

※日時など詳細はお問い合わせください。

また、消防庁では応急手当の基本知識が学べる「一般市民向け 応急手当WEB講習」動画をインターネットで公開しています。ぜひご覧ください。



しない させない 越境入学

区役所市民課 ☎265-2233 FAX265-2319

お子さんの住所を偽って、他学区の学校へ通学すること(越境入学)は認められていません。市立小中学校への通学は、特別な事情がある場合を除いて、実際に居住している学区の学校へ通学しましょう。

「名古屋クリーンパートナー」募集中

中環境事業所 ☎251-1735 FAX251-1736

名古屋市では、美化推進重点区域などでまちの美化活動を行う団体として名古屋クリーンパートナーを募集しています。この制度は、ボランティアグループと市のパートナーシップのもと、まちの美化活動を進めていくものです。



詳細は、お問い合わせください。

■どんな団体がクリーンパートナーになれるの？

- ・環境美化を主な目的としたボランティアグループ及び地域貢献に努める企業グループ(1企業単独の団体を除く)
- ・原則として構成員が10人以上の団体

■どんな活動をするの？

- ・月に1回以上、継続的な清掃活動(主にポイ捨て物の回収)を実施していただきます。
- ・活動場所は、区内の美化推進重点区域、または路上禁煙地区を含む区域で、参加団体ごとに決めていただきます。

■中区の美化推進重点区域



久屋大通地区、広小路・大津通地区



金山地区

■名古屋市の役割は？

- ・清掃用具(ほうき、ちりとり、ボランティア袋など)を支給します。
- ・活動後のごみや資源の回収をします。
- ・市民活動保険の保険料を負担します。

古紙の持ち去り防止対策について

中環境事業所 ☎251-1735 FAX251-1736

古紙の持ち去り被害が発生しています。子ども会や町内会、PTAなど地域の活動にとって妨げになる持ち去り行為をなくすためには、皆さんが一丸となって防止対策に取り組む必要があります。



以下の対策へのご協力をよろしくお願いします。

■古紙は回収日当日の朝に出しましょう

回収日の前日夜に出された古紙が持ち去られることが多く、放火につながる危険もありますので、回収日当日の朝に出してください。

■所有権などを明示しましょう

集めた古紙が実施団体のものであること、契約業者に引き渡すものであること、持ち去り行為は禁止されていることを新聞・雑誌などの束の上に明示してください。

■持ち去り行為を目撃したら通報してください

持ち去り行為を目撃したら、以下の古紙持ち去り通報ダイヤルへご連絡ください。ただし、持ち去り行為者は、暴力行為を行う可能性もありますので、無理な注意や制止は絶対に行わないでください。

<古紙持ち去り通報ダイヤル(24時間受付)>

☎972-7530(かけ間違いにご注意ください。)

災害に備えて水の備蓄を

上下水道局東部営業センター
☎722-8750 FAX722-8756

1人1日あたり3リットルの飲料水が必要といわれています。突然襲ってくる災害に備え、防災用品とともに水を備蓄しましょう。ご家庭の水道水を使って備蓄をした場合は、3日間を目安に新しい水道水に取り替えてください。

上下水道局では災害用備蓄飲料水「名水」を販売しております。

詳細は上下水道局お客さま受付センター(☎884-5959)までお問い合わせください。





区の木:イチョウ
区の花:パンジー

●中区の人口と世帯数(令和4年7月1日現在)
 ■人口:95,935人 ■世帯数:66,771世帯
 ▶料金の記載がないものは無料です。▶敬称略
 ▶申込の記載がないものは予約不要です。
 ▶場所の記載がないものは各施設で行います。
 ▶お越しの際は公共交通機関をご利用ください。

▶名古屋市の市外局番は「052」です。
 編集:中区役所
 〒460-8447 栄四丁目1番8号
 代表 ☎241-3601
 FAX261-0535

●中区ウェブサイトもご覧ください。

名古屋市中区 検索

イラスト:広告デザイン専門学校 森川知佳子
 (令和2年度 中区ワークショップ区長賞受賞作品)



在宅避難の準備、できていますか?

災害時に自宅などで安全が確保でき、命を守る場合は自宅などにとどまる在宅避難をおすすめします。また、地域によって災害リスクは異なります。お住まいの地域で想定されている地震による揺れの大きさや、大雨でどれくらい浸水するかなどをハザードマップで確認し、防災ガイドブックなどを参考に災害時の行動や備えについて各自で考えましょう!



ハザードマップや防災ガイドブックは、市ウェブサイトをご覧ください。

なごやハザードマップ防災ガイドブック 検索



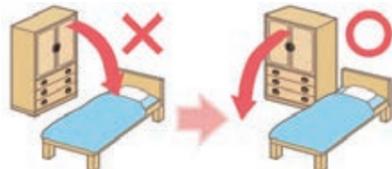
問合せ 区役所総務課 ☎265-2213 FAX261-0535

命を守るための対策

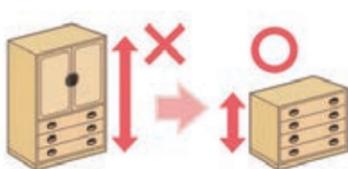
寝室を優先的に家具などの配置の見直し、背の低い家具への変更や固定など転倒防止対策を行きましょう!



寝室に家具を置かない



就寝場所に倒れない配置場所にする



背の低い家具を置く



家具を固定する

命をつなぐために用意するもの

7日分程度の備蓄物資を用意しましょう!

- 主食**
- 米、アルファ化米
 - レトルト食品(ご飯、粥)
 - 乾めん
 - 缶詰のパン

- 主菜**
- 缶詰(焼き鳥、ツナなど)
 - レトルト食品
 - 乾物(凍り豆腐など)

- 副菜**
- 常温保存できる野菜
 - 缶詰(トマト、コーンなど)
 - 乾物(切干大根、ワカメなど)

- 常備薬**
- 普段使っているもの
- 水**
- 1日1人 3リットル



- その他**
- 缶詰の果実、ドライフルーツ
 - 梅干し、ふりかけ
 - ティーバッグ
 - 菓子
 - ペットボトル・缶飲料
 - ロングライフ牛乳、スキムミルク
 - 栄養補助食品

その他災害時に必要なもの(一例)

- 電池
- 懐中電灯
- 手回し充電器・モバイルバッテリー
- 救急セット
- ラジオ
- ゴミ袋
- ウェットティッシュ
- カセットコンロ・ボンベ
- キッチン用ラップ
- 携帯トイレ

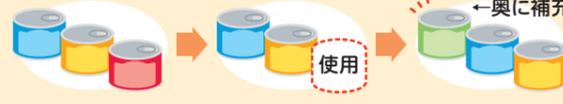
災害時は停電・断水でトイレの水が流せない場合も...

ビニール袋と凝固剤がセットになった携帯トイレが有効です。1日1人5回分程度ご用意ください。凝固剤は新聞紙などで代替できます。



備蓄のポイント!! [ローリングストック法]

日持ちする食品(缶詰、乾物など)を多めに備え、使用したら買い足しましょう! 日頃から食事にとり入れることで賞味期限切れを防ぐことができます。



1個使ったら1個補充し、新しいものは奥にしまいましょう!

マンションでグラツときたら

大地震が発生した場合、建物自体が安全でも停電や給排水設備の損傷などライフラインの障害により、特に中高層マンションでは、トイレの使用や物資の調達が困難になる可能性があります。

- エレベーターの停止により地上階との往復が困難に...
 →食料品・日用品をしっかりと備蓄しましょう!
- 排水設備が損傷したままトイレの水を流すと汚水が漏水・オーバーフロー、さらには逆流する危険性が...
 →地震発生直後にトイレの水を流さないようにしましょう!

総合防災訓練 ~体験を通じて防災を知ろう!~

学区住民と区役所・消防署などの関係機関が一体となって、防災に関する体験コーナーを中心とした総合防災訓練を実施します。

日時 9月4日(日)午前9:30~(雨天決行)
 場所 松原小学校(松原三丁目5番3号)



消火器体験や消防隊の制服試着体験(子ども向け)、スタンプラリー、避難所体験もあるよ!