



東区だより

掲載の事業は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
・東土木事務所 出来町二丁目 8 番15号
・東環境事業所 出来町三丁目16番16号
・上下水道局 千種区振甫町3丁目34番地2
・東部営業センター 筒井一丁目8番30号
・東 消 防 署

・東 警 察 署 筒井一丁目9番23号
・東生涯学習センター 葵一丁目3番21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
・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

東区親子ユニバーサルスポーツ体験会参加者募集(無料)

ポッチャと卓球バレーを親子で楽しもう！

日時 1/28(日)午前9:30～正午(受付 午前9:00～)
場所 東区役所4階 講堂 対象 区内在住・在学の小・中学生とその保護者20組
申込 1/12(金)までに直接、電話、Eメール、二次元コードのいずれかで下記申し込み先へ。
Eメールでお申し込みの際は、件名を「ユニバーサルスポーツ体験会」とし、①住所②保護者氏名③小・中学生氏名(フリガナ)④学校名⑤学年⑥電話番号を明記。
※1組3人まで可。申し込み多数の場合は抽選。
申込問合 東区役所地域力推進室(3階4番窓口) ☎934-1124 申し込み二次元コード ▶
✉a9341124@higashi.city.nagoya.lg.jp



小学生サッカー教室 & ラグビー教室参加者募集(無料)

日時 【サッカー教室】2/11(日・祝)午前8:45～9:55(受付 午前8:15～)
【ラグビー教室】2/11(日・祝)午前10:10～11:20(受付 午前9:40～)
場所 名古屋中学校・高等学校北グラウンド (砂田橋二丁目1-58)
対象 区内在住または在学の小学3～6年生 各教室50人
申込 1/19(金)までに、直接、電話、Eメール、二次元コードのいずれかで下記申し込み先へ。
Eメールでお申し込みの際は、件名を「サッカー教室申込」または「ラグビー教室申込」とし、①住所②保護者氏名③児童氏名(フリガナ)④小学校名⑤学年⑥電話番号を明記。申し込み多数の場合は抽選。
※4人までのグループ申し込み可 ※両教室への申し込み可 ※小雨決行
申込問合 東区役所地域力推進室(3階4番窓口) ☎934-1124 申し込み二次元コード ▶
✉a9341124@higashi.city.nagoya.lg.jp



親子の絆づくりプログラム

「赤ちゃんがきた！」(全4回)

赤ちゃんを初めて育てているお母さんに向けた仲間づくりなどのプログラムです。

日時 1/16・23・30、2/6(火)午前10:00～正午
場所 東図書館
対象 2～5カ月の第1子のお母さん
※赤ちゃんとの参加になります。
定員 10組(先着順) 料金1,100円(テキスト代)
持ち物 バスタオル、筆記用具、赤ちゃんの飲み物
申込 12/11(月)午前10:00から直接、下記申し込み先へ(午前10:30～電話も可)
申込問合 東区役所民生子ども課 ☎934-1197

名古屋拘置所 施設見学会(無料)

日時 1/27(土) 午前10:00～11:30 (受付 午前9:30～)
対象 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴)
募集人数 50人(申し込み多数の場合は抽選)
申込 12/25(月)までに、往復はがきに参加者全員の①住所②氏名③年齢④代表者の電話番号を明記して下記へ郵送(当日消印有効)
※録音・撮影機器、携帯電話の持ち込みはできません。
※午前10:00～午後3:00まで刑務作業製品の展示販売会を開催予定。
申込問合 〒461-8586 東区白壁一丁目1 名古屋拘置所 庶務係 ☎951-8586 (ダイヤル案内「5」の次に「5」)



東警察署

TEL936-0110 FAX936-0115

「なにで来た？」乾杯前の合言葉 ～飲酒運転を根絶しよう～

年末の交通安全県民運動 12/1～12/10

愛知県内では依然として、飲酒運転に起因する重大な交通事故がなくなりません。

飲酒運転は、重大事故に直結する悪質・危険な違反であることを正しく認識し、飲酒の機会には、次のことを必ず守り、飲酒運転を根絶しましょう。

- ★お酒の量に関わらず、飲酒した人は絶対に車の運転をしない
- ★飲酒運転をするおそれのある人に、車を貸さない
- ★飲酒運転をするおそれのある人に、お酒を提供したり、お酒を勧めない
- ★運転する人がお酒を飲んでいることを知りながら、その車に同乗したり、送ってもらうように依頼しない

シルバー趣味の作品展(無料)

日時 12/13(水)～15(金) 午前10:00～午後3:00
※最終日は正午まで
13・14日は実習コーナーを開催
場所 東区役所4階 講堂
問合 なごやかクラブ東事務局 (東区役所福祉課内) ☎934-1194



保護司というボランティア募集！

保護司は、社会奉仕の精神をもって、罪を犯した人の再犯を防ぎ、更生を助ける活動や犯罪予防活動を通じて、地域の安全・安心に貢献しています。また、子どもの健全育成のための活動などさまざまな取り組みへの協力を行っています。

対象 66歳以下で意欲のある方
問合 東保護区保護司会事務局 (東区役所総務課内) ☎934-1113



上下水道局東部営業センター

TEL722-8750 FAX722-8756

水道管の凍結にご注意ください

寒い日は、水道管が凍結しやすくなります。凍結してしまうと、水が出なくなるだけでなく、水道管の破損にもつながります。露出している水道管やじゃ口には、防寒材や布、ビニールテープを巻きつけるなどの凍結対策をしましょう。

また、凍結により水が出なくなったときは、タオルなどをかぶせてから、ぬるま湯をゆっくりかけてください。なお、熱湯は破損の原因になります。

上下水道局公式ウェブサイト ▶



東環境事業所

TEL723-5311 FAX723-5320

- 12/30(土)～1/3(水)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

可燃ごみ・発火性危険物		
収集曜日	12月最終	1月最初
月・木	28(木)	4(木)
火・金	29(金)	5(金)

不燃ごみ・粗大ごみ
1月の水曜収集分は1週ずつ後ろにずれます。(例) ×1/3→1/10

プラスチック製容器包装・電池類

収集曜日	12月最終	1月最初
月	25	8
火	26	9
水	27	10
木	28	4
金	29	5

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	25	8
火	26	9
水	27	10
木	28	11※
金	29	5

※1/4(木)の収集はありません。

～祝20歳～ 「東区成人の日のつどい」

20歳を迎えた記念に「東区成人の日のつどい」を開催します。

日時 1/8(月・祝)成人の日 午前10:30～(受付 午前9:45～)
場所 ウィルあいち(東区上野杉町1)
対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方
内容 第1部:記念式典
第2部:実行委員会による企画
案内状を12月中旬ごろに区役所からお届けします。案内状が届かない場合は下記問い合わせ先までご連絡ください。また、当日は公共交通機関でお越しください。



問合 東区役所地域力推進室(3階4番窓口) ☎934-1124

第2期東区将来ビジョン(案) 意見募集

東区の令和6～10年度の中長期計画である「第2期東区将来ビジョン(案)」を作成しましたので、ご意見をお寄せください。

配布場所 東区役所1階情報コーナー
※東区公式ウェブサイトからもダウンロード可。
募集期間 12/28(木)までに(案)に付属の様式により配布場所に設置のご意見箱に投函、郵送、ファクス、Eメール、二次元コードのいずれかで下記へ。その際は、件名を「第2期東区将来ビジョン(案)」と明記。(※任意様式でも可) 東区公式ウェブサイト ▶



申込問合 東区役所企画経理室 ☎934-1106 FAX935-5866
✉a9341106@higashi.city.nagoya.lg.jp



東消防署

TEL935-0119 FAX937-4468

「年末特別消防警戒」12/26～12/29

年の瀬がせまり、空気が乾燥するこの季節は火災が発生しやすくなります。次のことに気をつけて明るい新年を迎えましょう。

- ★ストーブなど暖房器具の取扱いに注意しましょう。
- ★調理など火気の使用中はその場を離れないようにしましょう。
- ★外出や寝る前に火の元を確かめましょう。
- ★住宅用火災警報器の設置、点検を行いましょう。



東土木事務所

TEL935-8846 FAX937-6392

道路の積雪・凍結にご注意を！

大雪が降った後などは、路面の凍結により道路が滑りやすくなります。特に、橋の上や日陰などでは路面が凍結しやすいので、十分注意して通行してください。

土木事務所では、必要に応じて主要な道路の橋などに凍結防止剤を散布します。作業へのご理解とご協力をお願いします。

年末年始のごみ・資源収集日のお知らせ

※各施設の住所は、13面を参照してください。



東スポーツセンター
TEL723-0411 FAX723-0440

▼一回参加型スポーツ教室
申込 ①②当日開始30分前から先着順
③当日午後7:00から整理券配布
④当日午前9:00から整理券配布

①エアロビクス	I	12/20、1/10(水)	午後7:00～8:00	350円	40人	対象は 中学生 以上
	II	12/21、1/11(木)	午前9:30～10:30	350円	40人	
②水中エアロ		1/10(水)	午前11:00～正午	650円	30人	
③ヨガ		12/20、1/10(水)	午後8:10～9:00	350円	40人	
④ソフトエアロ		12/21、1/11(木)	午前10:45～11:45	350円	40人	



**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
●劇団俳優が読む朗読鑑賞会
「ききものがたり」act.11
日時 12/14(木)午後2:00～
料金 無料
※入場整理券の
予約が必要
出演 劇団わに社



▼市民ギャラリー矢田の催し
●自由につくって遊べるフリースペース♪めりえ・おりがみひろば
「nuri×ori」
日時 12/19(火)～24(日)
午前10:00～午後6:00
※日曜日は午後5:00まで
料金 無料



詳細、申し込みは二次元コード(◀)もしくは窓口で

●ワンコイン名画鑑賞会ひがシネマ「ローマの休日」
日時 1/5(金)①午前10:30～②午後2:00～③午後6:30～
料金 500円(時間指定・自由席)
※障害者手帳などを
お持ちの方は450円



**詳細、申し込みは
二次元コード(▲)
もしくは窓口で**



高岳福祉会館
TEL931-8174 FAX935-1025

●健康相談(申込不要・無料) 日時 1/5(金)午後2:00～2:45

▼申込参加(先着順・無料) 各講座とも事前申込が必要です

●オープン講座 定員 ①20人 ②40人 ③20人 ④30人 ⑤12人 ⑥⑦30人

①思い出語り隊☆ 昭和を回想～懐かしむ年の瀬編～	12/23(土)午前10:00～11:10
②コーラス	12/26(火)午後2:30～4:00
③思い出語り隊☆ 昭和を回想～古き良き日の正月編～	1/5(金)午後1:00～2:10
④ステップ・アップ・ダンス	1/12(金)午後2:30～3:30
⑤クラブハウス「サロンたかおか」	1/15(月)午前10:00～11:30
⑥足指ストレッチ&トレーニング	1/18(木)午後1:00～2:00
⑦KOHARU亭けいじろうの 「落語じゃなくて楽語の会～初笑い～」	1/20(土)午後1:30～3:30

※⑦では、ライブ配信を予定しております。詳しくはお問い合わせください。

●60歳からの福祉会館講座 定員 ⑧20人

⑧介護保険を知ろう① 「自宅で特養と同様なサービス！」	1/13(土)午後1:00～2:10
--------------------------------	--------------------

申込 ①12/9(土)～②12/12(火)～③12/14(木)～④12/22(金)～
⑤12/25(月)～⑥1/4(木)～⑦1/6(土)～⑧12/23(土)～
直接、福祉会館へ(午前10:00～電話も可)

●初心者のための囲碁講座 基礎編 ※全6回
日時 1～3月の第2・4火曜日 午後0:30～2:00
※1月のみ23日・30日開催
対象 囲碁初心者の方で令和5年度同講座を受講していない方 定員 20人
申込 1/9(火)～直接、福祉会館へ(午前10:00～電話も可)

●新講座・体操講座体験会
定員 ①30人 ②40人 ③30人 ④25人 ⑤40人 ⑥20人 ⑦35人 ⑧30人

① かなふで 奏筆(絵と文字) ※材料費350円	1/6(土)午後1:00～2:30
②60歳からの健康体操	1/9(火)午前10:00～11:00
③バリバリアクティブ体操	1/10(水)午後1:00～2:00
④エアロビクス	1/17(水)午前10:00～11:00
⑤フレイル予防体操	1/24(水)午前10:00～11:00
⑥ピラティス	1/27(土)午後1:00～2:00
⑦関節をほぐす ろっ骨体操「かきら」	1/29(月)午前10:00～11:00
⑧コーラス	1/30(火)午後1:00～2:00

申込 各講座とも12/15(金)～直接、福祉会館へ(電話での申込不可)
※1人1講座のみ。詳しくはお問い合わせください。



東区社会福祉協議会
TEL932-8204 FAX932-9311

**つながり ささえあう
みんなの地域づくり**

▼歳末たすけあい募金運動 ●12/1(金)～12/31(日)
名古屋ダイヤモンドドルフィンズとのコラボも実施中！
皆さまのあたたかいご協力をお待ちしております。



募金活動イラスト



東図書館
TEL712-3901 FAX712-3902

▼自由参加(申込不要・無料)
●赤ちゃんからのおはなし会
日時 12/14(木)・22(金)
午前11:00～11:30
対象 乳幼児とその保護者
定員 各12組(当日先着順)
●おはなし会
日時 12/16・23、1/6(土)
午後2:30～3:00
対象 幼児、小学生
定員 各15人(当日先着順)
※付き添い含む

▼申込参加(先着順・無料)
●英語のおはなし会
日時 12/21(木)午前11:00～11:30
対象 未就園児とその保護者
定員 12組
申込 12/20(水)午前10:30～電話で
●親子エコ工作教室
日時 12/26(火)午前10:30～11:30
対象 小学生とその保護者
定員 8組
申込 12/12(火)午前10:30～電話で



英語おはなし会イラスト



高岳児童館
TEL932-1718 FAX935-1025

▼自由参加(申込不要・無料)
●ももちゃんひろば
日時 12/12(火)午前10:00～正午、
午後1:00～午後4:00
対象 乳幼児とその保護者
定員 20組程度
●土曜おはなし会
日時 12/23(土)午前10:30～11:00
対象 乳幼児(保護者同伴)～
小学2年生
定員 10組(当日先着順)
●お正月あそび(福祉会館共催)
昔ながらのおもちゃで遊ぼう！
日時 1/6(土)午後3:00～4:00
対象 幼児(保護者同伴)～高校生
●おもちゃ病院とんかち(申込不要)
日時 1/7(日)午前10:00～午後3:00
※修理代は無料、部品代は自己負担。
エアガンなどの危険なおもちゃ、
電子ゲームは修理できません。

▼申込参加(先着順・無料)
●おでかけじどうかん
in旭丘コミセン
日時 12/13(水)午前10:00～11:30
対象 0～2歳、未就園児と
その保護者 定員 8組
申込 下記へお問い合わせください。
問合 東区役所 民生子ども課
☎934-1197
●おでかけじどうかん
in矢田コミセン
日時 12/21(木)午前10:00～11:30
対象 未就園児とその保護者
定員 8組
申込 「矢田子育てサロン」で検索し
ウェブサイトから。
●ぴょんぴょんクラブ
クリスマス会をします！
日時 12/21(木)午前10:30～11:30
対象 よちよち歩きできる乳幼児と
その保護者 定員 12組
申込 12/14(木)午前10:00～直接、
児童館へ(午前10:30～電話も可)



東生涯学習センター
TEL932-4881 FAX932-4882

▼自主講座(申込参加)

**①【学習支援】冬休み、子ども寺子屋
宿題応援！書き初め講座**
日時 12/27(水) 午前10:00～正午
定員 小・中学生10人 料金 無料
※終了後、午後3:00まで宿題や
読書、工作などにお部屋をご利用
いただけます。詳しくはお問い合
わせください。

**②【なごやか市民教室】
手軽なチェアヨガで心と
からだを整えよう(全5回)**
日時 1/29、2/5・19、3/4・11
の月曜日 午前10:30～正午
定員 一般の方15人
料金 2,500円

③おうちでかんたんお菓子作り
日時 2/9(金)午後1:30～4:30
定員 一般の方30人
料金 3,000円(材料費含む)
申込 本紙7面を参照し、「講座名」
「郵便番号・住所・電話番号」「氏名・
ふりがな・年齢」を記入のうえ、
電子申請または往復はがきで
生涯学習センターへ。
※1人1通まで有効
※申し込み多数の場合、抽選
締切 ①12/15(金) ②12/22(金)
③1/10(水) 必着



**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
(申込参加・無料)**
日時 ①12/13(水) ②1/10(水)
午前10:00～11:30
定員 各3組程度 **申込** ①12/11(月)まで ②1/9(火)正午までに電話で
●認知症家族サロン(申込参加・無料)
日時 12/21(木)午後1:30～3:30 定員 15人程度
申込 12/19(火)までに電話で

●健康相談(申込不要・無料)
日時 12/21(木)午前10:00～11:30
場所 徳川公設市場(徳川町522)
内容 血圧測定、握力測定、
健康づくりや介護予防
に関する相談など。

「ふれあい入浴の日」は銭湯に行ってみませんか？
本市では、高齢者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、ふれあい入浴の日を設けています。
日程 毎月5・15日※公衆浴場が休業日の場合は翌営業日
対象 市内在住の65歳以上の方
利用 敬老優待カード(敬老手帳)の提示で
公衆浴場に200円で入浴できます。
問合 愛知県公衆浴場業
生活衛生同業組合 ☎322-5735
健康福祉局高齢福祉課 ☎972-2544

施設名	所在地
弘法湯	豊前町3-38
平田温泉	相生町38
桔梗湯	百人町94-1
大幸温泉	大幸三丁目15-6



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

子どもと親

◎相談・教室のご案内(予約制)

※予約は電話で

※料金の表記がないものは無料

※お釣りのないようにご協力ください

事業名	実施日時	対象(定員)・内容
母乳相談 ☎934-1219	12/12(火) 午後1:00～2:45	▶母乳・育児についてお困りの方
子育て相談 ☎979-3588	12/14(木) 午前9:10～10:30	▶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
はじめての 歯みがき教室 ☎934-1217	12/19(火) 午前10:00～11:00 〈受付〉 午前9:40～10:00	▶令和4年11月～令和5年2月 生まれ(10人) ▶むし歯予防の話・仕上げみがき の方法 持ち物 子ども用歯ブラシ・タオル
むし歯予防教室 ☎934-1217	12/21、1/11(木) 〈受付〉 ①午後1:10～1:30 ②午後1:30～1:50 ③午後1:50～2:15	▶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 持ち物 母子健康手帳・タオル 子ども用歯ブラシ ※フッ化物塗布希望者は720円 (料金免除制度あり)
砂田橋子育て相談 ☎979-3588 (場所:砂田橋会館)	1/16(火) 午前10:00～10:30	▶乳幼児とその保護者(15組) ▶体重測定・保健師、管理栄養士、 歯科衛生士による育児相談 (体重測定は1歳の誕生日前 までの赤ちゃんのみ) 申し込みは12/12(火)午前9:00～
赤ちゃんの 子育て教室 ☎934-1219	1/16(火) 午前10:15～11:30 〈受付〉 午前10:00～10:15	▶5カ月～1歳の誕生日前までの 赤ちゃんとその保護者(20組) ▶赤ちゃんの発達に合わせた 関わり方についてのお話・ 親子あそび・交流会 申し込みは12/26(火)午前9:00～
1歳の 子育て教室 ☎934-1219	1/17(水) 午前10:15～11:30 〈受付〉 午前10:00～10:15	▶1歳～1歳6カ月の幼児と その保護者 ▶子どもの発達と子育ての ポイントなどのお話・ 親子あそび・交流会 申し込みは12/26(火)午前9:00～
赤ちゃんの ぱくぱく教室 (3回食コース) ☎934-1216	1/31(水) 午前10:00～11:30 〈受付〉 午前9:45～10:00	▶令和5年2～3月生まれで 離乳食でお困りの方(8組) ▶離乳食のポイント・レシピ紹介・ 調理実演・試食(個別相談あり) 申し込みは1/4(木)午前9:00～ 持ち物 母子健康手帳・スプーン 試食用エプロン

乳幼児健康診査

問合せ保健予防課 保健感染症係 ☎934-1217

区分	日程	対象者(生年月日)	受付
3(4)カ月児	12/21(木)	令和5年 8月13日～8月26日生	【第1子】午前8:45～9:00 【第2子以降】 午前9:00～9:20
1歳 6カ月児	12/15(金)	令和4年 5月17日～6月4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	12/18(月)	令和2年 11月19日～12月7日生	【奇数日生】午後0:50～1:10 【偶数日生】午後1:20～1:40

持ち物 母子健康手帳

※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(料金免除制度あり)をお持ちください。
(お釣りのないようご協力をお願いします。)

※3歳児には、尿検査を実施します。

乳幼児健診日程の変更希望はこちら(▼)



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(予約制)

- B型肝炎 ●水痘(みずぼうそう) ●日本脳炎 ●麻疹・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が異なります。
※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

親子クッキング(申込参加・無料)

「おせちりょうりをつくってたべよう」

日時 12/26(火) 午前10:00～午後0:30

場所 東生涯学習センター 1階料理室

内容 栄養のおはなし、簡単なおせち料理の調理実習

対象 区内在住の年中さん～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 8組

持ち物 エプロン・バンダナ(頭を覆うもの)
食器用ふきん・手ふきタオル

申込 12/11(月)午前9:00から
12/21(木)午後5:00までに
右の二次元コードから
※申し込み多数の場合は抽選
※託児はありません



問合せ 保健予防課(管理栄養士) ☎934-1216

マタニティセミナー(予約制・無料)

日時 1/19(金)午後1:20～3:30

場所 東保健センター1階

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。)

定員 10人 持ち物 母子健康手帳

申込 12/11(月)午前9:00から電話で

問合せ 保健予防課保健感染症係 ☎934-1217



一般の方

※無料

こころの健康相談日(予約制) ☎934-1217

日時 毎週水曜日(12/20を除く)
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

日時 12/20(水)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

日時 12/19(火)
午後2:00～3:00

対象 感染不安のある方
(匿名可)
※結果は1週間後
に受け取れます。

乳がん予防教室

予約制・無料

日時 1/30(火) 午後1:30～3:00

場所 東区役所4階 講堂

内容 専門医による乳がん予防の講話・自己触診法の説明
※希望者のみ個別相談あり(先着3人)

対象 区内在住の女性の方

定員 20人

持ち物 筆記用具・飲み物

申込 12/11(月)午前9:00から電話で

問合せ 保健予防課 感染症対策等担当 ☎934-1218



ノロウイルスによる食中毒にご注意ください!

冬はノロウイルス食中毒が多発する季節です。
ノロウイルスに感染すると、1～2日後に下痢、おう吐、腹痛、
吐き気などの症状が現れます。
ノロウイルスは便や吐ぶつなどを介して人から人へ感染します。
また、ウイルスがついた手で食品に触れると、ウイルスが食品に
付着し、その食品を食べることにより食中毒が起こります。
ノロウイルス食中毒を防ぐために次のことに注意してください。

- ①手洗いの徹底
トイレの後、調理の前後、食事前、オムツ交換後は、
特に念入りに手を洗いましょう。
- ②食品は中心部まで十分に加熱
中心温度85～90℃で90秒以上加熱しましょう。
- ③調理器具などの洗浄・消毒
熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(台所用漂白剤など)で消毒しましょう。



問合せ 健康安全課食品衛生・動物愛護等担当 ☎934-1212

12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 | 12/3、1/14 (午前8:45～正午)



◀ X(旧ツイッター) ▶



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

なごやかクラブ東(老人クラブ)に参加しませんか？

「なごやかクラブ東」とは東区老人クラブ連合会の愛称で、おおむね60歳以上の地域住民で構成された老人クラブの集まりです。
グラウンドゴルフ大会、毎日健康教室、いきいき交流会など、健康にプラスとなるさまざまな活動に取り組んでいます。

令和5年度の主な行事

- 5月 総会・大会
グラウンドゴルフ大会
- 6月 カローリング(カーリングに似た
ニュースポーツ)大会
- 7月 毎日健康教室
- 8月 ボッチャ指導者講習会・大会
- 9月 いきいき交流会(日帰りバス旅行)
- 10月 グラウンドゴルフ大会
- 11月 げんき体操教室
- 12月 趣味の作品展(書・写真・絵など)
グラウンドゴルフ大会
- 2月 クロリティ(スポーツ輪投げ)大会

1

グラウンドゴルフ大会



仲間とする運動は健康にプラス!

公園や河川敷を清掃した
後に、楽しんでいます。
汗を流して爽快な気分にな
ります。ぜひ皆さんも
ご参加ください。



高田 道子 理事



毎日健康教室



笑いのある生活は健康にプラス!

健康運動指導士の横川珠姫先生に、運動と健康の
ためになるお話を、笑いを交えて学びました。
「きょうよう(今日すべき用事)」、「きょういく(今日
いく所)」のある毎日が大切です。
教養、教育と思ったでしょ。面白いですね。



濱田 邦明 副会長

いきいき交流会(日帰りバス旅行)



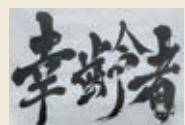
人との交流が多いと健康にプラス!

バス6台、約200人で琵琶湖温泉に
行ってきました。
各学区の集合場所から乗車でき
るので、参加しやすいですよ。



武田 伸 副会長

あなたもなごやかクラブ東に加入して



になる活動を
始めませんか。

書:愛知商業高等学校 書道部

「幸齢者」とは、幸せに年を重ねる高齢者
という意味の造語です。



殿島 征男 会長



なごやかクラブ東 理事の皆さん

そのほかにも、さまざま
な活動を行っています。
詳しくはウェブサイトをご
覧ください。



参加するには?

なごやかクラブ東事務局または、お知り合いのなごやかクラブ東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 なごやかクラブ東事務局(東区役所福祉課内) ☎934-1194 FAX936-4303

いきいき おでかけマップ

をご活用
ください!



「いきいきおでかけマップ」は、高齢者のための区内のおでかけ先を掲載して
います。スポーツセンターや生涯学習センター、学区の高齢者サロンのご案内
や、家でできる健康づくりのためのエクササイズなども掲載しています。

「きょうよう(今日すべき用事)」、「きょういく(今日いく所)」のある毎日にぜひ
ご活用ください!

東区役所福祉課・東区いきいき支援センター・東図書館などで配布中!

問合 東区役所福祉課 ☎934-1194 FAX936-4303

