

# 保健センターだより

松原町1-23-1 中村区役所等複合庁舎2・3階  
 TEL: 433-3005 FAX: 483-1131  
 場所の記載のないものは保健センターで行います。  
 お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

中村区休日急病診療所 TEL: 471-8311  
 救急医療情報センター TEL: 263-1133  
 名古屋北歯科保健医療センター TEL: 915-8844

申込・  
 問合せ先

**保健感染** 保健感染症係  
 TEL 433-3092

**感染症対策** 感染症対策等担当  
 TEL 433-3093

**保健看護** 保健看護担当  
 TEL 433-3094

**子育て相談** 子育て総合相談窓口  
 TEL 483-6811

※ **予約** は予約制

## 乳幼児健康診査

健診名	健診日	対象児の生年月日	受付時間など
3(4)カ月児	2/21(火)	令和4.10.17~10.31生	第一子は午前8:50~9:10 第二子以降は午前8:50~9:30
	3/7(火)	令和4.11.1~11.15生	
1歳6カ月児	2/22(水)	令和3.7.20~8.3生	午後1:00~2:00 持物: 歯ブラシ、タオル
	3/8(水)	令和3.8.4~8.14生	
3歳児	2/16(木)	令和2.1.21~2.12生	
	3/2(木)	令和2.2.13~2.26生	

☆母子健康手帳を忘れずにご持参ください  
 ☆1歳6カ月児健診・3歳児健診時に希望者にフッ化物塗布を実施します(費用720円。生活保護世帯減免あり。生活保護受給証明書をご持参ください)  
 ☆個別通知の届かない方は、該当する健診日にお越しください

## 乳幼児の予防接種

- ロタウイルス ●ヒブ(インフルエンザ菌b型)
- 小児肺炎球菌 ●B型肝炎
- 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) ●BCG
- 麻しん・風しん(MRワクチン)
- 水痘 ●日本脳炎
- ジフテリア・破傷風(2種混合ワクチン)

☆母子健康手帳を忘れずにご持参ください  
 ☆複数回接種する予防接種は、接種間隔を守って接種しましょう  
 ☆予防接種についてのお尋ねは、市ウェブサイトをご覧ください  
 感染症対策等担当  
 までお問い合わせください

感染症対策



親と子の教室・相談	開催日時	内容・対象など
かるがも教室 ~イヤイヤ期応援教室~ 会場&オンライン ハイブリッド開催	2月13日(月) 午前10:00~11:00 受付:午前9:45~10:00	内容 臨床心理士による講話、親子遊び、質疑応答 対象 令和2年11月~令和3年6月生まれの幼児とその保護者、会場5組、オンライン(zoom)10組 申込 2月10日(金)まで予約受け付け
子どもの歯の健康教室	2月16日(木) 午前9:00~10:00 3月2日(木) 午前9:00~10:00	内容 歯科検診、歯みがき指導、栄養相談 ☆希望者にフッ化物塗布(費用720円。生活保護世帯減免あり。生活保護受給証明書をご持参ください) 対象 就学前の乳幼児とその保護者 持物 母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
離乳食教室	2月17日(金) 午前10:15~11:30 受付:午前10:00~10:15	内容 離乳食中期(2回食)の話、赤ちゃんの歯の話 ☆離乳食実物モデル展示あり ☆終了後、個別相談あり(希望者のみ) 対象 令和4年6月~7月生まれの乳児とその保護者 持物 母子健康手帳、筆記用具、乳児用スプーン、乳児用エプロン 申込 2月13日(月)午前9:00から先着順
はじめての歯みがき教室	2月24日(金) 午前10:15~11:00 受付:午前10:00~10:15	内容 むし歯予防や歯みがきの話、栄養の話 ☆終了後、個別相談あり(希望者のみ) 対象 令和4年3月~5月生まれの乳児とその保護者 持物 母子健康手帳、筆記用具 申込 2月17日(金)午前9:00から先着順
母乳相談	2月28日(火) 午後1:10から	内容 助産師による相談 申込 2月27日(月)まで予約受け付け
ニューファミリーセミナー ☆2日間コース (妊娠中のママ・パパ教室)	1日目:3月6日(月) 午後1:15~2:30 2日目:3月13日(月) 午後1:15~2:30 受付:午後1:00~1:15	内容 助産師による妊娠・出産の話、沐浴実演、妊娠期の食事の話、歯の話 対象 妊娠中の方とその配偶者 申込 2月27日(月)午前9:00から先着順
子育て教室 ~双子ちゃんの会~	3月9日(木) 午前10:00~11:30 受付:午前9:45~10:00	内容 双子(多胎児)を育てる楽しさ・大変さなどについておしゃべりをします 対象 0歳児の双子(多胎児)をお持ちの保護者の方

## 子づれ防災☆2日間コース

**内容** 1日目:体験「親子防災クッキング」  
 災害時に困らないための食の備えについて  
 2日目:講話「身近なもので大丈夫!」  
 子ども用避難用リュック・防災グッズの展示  
**日時** 1日目:2月10日(金)午前10:00~11:30  
 2日目:2月28日(火)午前10:00~11:30  
**受付** 午前9:50~10:00  
**対象** 乳幼児~小学生とその保護者  
**講師** 愛知県立大学教授 清水 宣明さん

## スマイリーママ☆2日間コース

日程	内容
1日目 3/6(月)	親子体操
2日目 3/13(月)	親子遊び、交流会

**時間** 午前10:00~11:30  
**受付** 午前9:50~10:00  
**対象** おおむね首がすわった頃~8カ月の乳児とその保護者、6組  
**申込** 2月20日(月)午前9:00から先着順

## 特定疾患(難病)患者・家族のつどい「つながろう会」

**内容** 管理栄養士講話「工夫して、おいしく食べよう」、歯科衛生士講話「お口のケアから始めよう」、専門医による個別医療相談  
**日時** 3月9日(木)午後1:00~3:40  
**受付** 午後1:00~1:30  
**対象** パーキンソン病、脊髄小脳変性症、重症筋無力症などの神経・筋特定疾患で治療を受けている方やその家族、15人  
 ☆新規の方優先  
**申込** 3月8日(水)までに先着順

## えいよー! バランス教室

**内容** 元気を保つ食生活のポイント、簡単!美味しい!料理のコツ(講話と調理実演、試食)  
**日時** 3月10日(金)午前10:00~11:00  
**受付** 午前9:45~10:00  
**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**持物** 筆記用具  
**申込** 2月14日(火)午前9:00から先着順

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。市ウェブサイトより申請。【市ウェブサイト】 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	2月16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

新型コロナウイルス感染症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。

# 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

### 会員募集中！シルバー人材センター 出張入会説明会開催！

**日時** 2月24日(金) 午前10:00～11:45  
 ☆受け付けは午前9:45から  
**場所** 区役所等複合庁舎5階 講堂  
**対象** 市内在住、原則60歳以上の健康で働く意欲のある、現在常勤の仕事に就いていない方  
**定員** 30人  
**持物** 会費1,400円 ☆入会される方のみ  
 顔写真2枚 ☆縦3cm×横2.5cm  
 配分金振込先金融機関の通帳 ☆写し可  
 ボールペン  
**申込** 2月13日(月)から電話で先着順  
**問合せ** (公社)名古屋シルバー人材センター西部支部  
 TEL 524-2181

### 第5次中村区地域福祉活動計画 「公募委員」募集！

皆さんが安心して暮らし続けられる中村区を目指して、地域福祉活動計画(令和6年度～10年度)を策定します。一緒に計画を策定し、福祉のまちづくりに取り組んでくださる方を募集します。  
**申込** 2月28日(火)までに窓口または電話で申し込み。後日、応募用紙を郵送 ☆選考あり  
**問合せ** 中村区社会福祉協議会  
 TEL 486-2131 FAX 483-3410

### 水道管の凍結にご注意ください

◆凍結防止対策  
 屋外で露出している水道管・蛇口に布などを巻きましょう。凍結した場合は蛇口を少し開け、タオルを被せて、ぬるま湯をゆっくりかけてください  
 ☆急に熱湯をかけると、水道管が破損する恐れがあります  
**問合せ** 上下水道局中村営業所  
 TEL 483-1411 FAX 483-1441

### 「チャレンジクラブ」令和5年度前期参加者募集

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** 4月～9月の6カ月  
**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** 3月1日(水)《必着》で、はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日(年齢)、電話番号、希望会場(1人1会場のみ)を明記し、問い合わせ先へ郵送。窓口または電話申し込みも可。定員超過の場合は抽選  
 ☆初めての方優先。抽選結果は郵送  
**問合せ** 中村区社会福祉協議会  
 〒453-0024 名楽町4-7-18  
 TEL 486-2131 FAX 483-3410

### 学区の課題解決ワークショップの参加団体・企業募集について

**日時** 2月25日(土)午後1:30～4:00  
**場所** 区役所等複合庁舎5階 講堂  
**対象** 諏訪・則武・千成学区内または近隣に所在の団体・企業  
**申込** 2月13日(月)《必着》でメールで申し込み。件名を「2/25学区の課題解決ワークショップ」とし、団体・企業名、住所、電話番号、担当者名、学区へ貢献できる業務を記載。応募者多数の場合は選考  
**問合せ** 区役所地域力推進室  
 TEL 433-2741 FAX 433-2086  
 ☒ a4332741@nakamura.city.nagoya.lg.jp

### 「野鳥観察会」参加者募集

**日時** 3月4日(土)午前9:30～11:30 ☆小雨決行  
**場所** 庄内緑地(西区山田町大字上小田井字敷地3527)  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方、30人  
**講師** 日本野鳥の会会員  
**申込** 2月17日(金)午後5:00《必着》で、電話・はがき・ファクス・メールで、野鳥観察会希望、全員の氏名、代表者の〒住所、電話番号を伝えて、問い合わせ先へ申し込み。定員超過の場合は抽選  
 ☆当選者にのみ結果を郵送  
**問合せ** 西区公害対策室(北西部公害対策担当)  
 〒451-8508 西区花の木二丁目18-1  
 TEL 523-4613 FAX 523-4634  
 ☒ a5234613@nishi.city.nagoya.lg.jp

### PICK UP! なかむら音楽会「歌とピアノで彩る春のコンサート」

**日時** 3月5日(日)午後1:00～2:20  
 (午後0:30開場)  
 ☆大雨警報などの発令時は中止  
**場所** 中村文化小劇場(中村公園文化プラザ3階)  
**対象** 一般、292人 ☆お子さま連れの参加可  
 ☆未就学児は保護者同伴  
 ☆当日先着順。満席の場合は入場をお断りすることがあります  
**出演** 名古屋音楽大学学生  
**主催** 区役所、中村文化小劇場、名古屋音楽大学  
**問合せ** 区役所企画経理室  
 TEL 433-2758 FAX 433-2085  
 なかむら音楽会は、小さなお子さま連れでも気軽に音楽を楽しむためのイベントです。皆さんのご協力をお願いします。

### PICK UP! 中村公園ひな祭り

2月25日(土)、26日(日)の2日間で開催！  
 ◆昭和時代の雛飾り・打掛  
**時間** 午前10:00～午後3:00  
**場所** 中村公園記念館  
 ◆福よせ雛の展示  
**時間** 午前10:00～午後3:00  
**場所** 豊頌軒  
 ◆箏の生演奏  
**時間** 午前10:00～正午、午後1:00～3:00  
**場所** 桐蔭茶席  
 ◆歴史ガイド  
 中村まち歩きマイスターの会による歴史ガイドとともに、自然の魅力あふれる中村公園を巡ります  
 ☆ガイドの際はイヤホンを着用  
 ☆小雨決行(大雨警報などの発令時は中止)  
**時間** 午後1:30～2:30 ☆受け付けは午後1:00から  
**場所** 中村公園記念館前 **対象** 一般、10人  
**申込** 前日までに、窓口または電話で先着順。  
**問合せ** 中村公園事務所  
 TEL 413-5525 FAX 485-7163

### PICK UP! ぶらっとなかむら まち歩き 「新しいまちの中に息づく、歴史のスポットを巡る 笈瀬から米野へ」

中村まち歩きマイスターの会による歴史ガイドとともに笈瀬界隈の史跡と、登録有形文化財指定の笈家住宅を見学します☆ガイドの際はイヤホンを着用  
 ☆小雨決行(大雨警報などの発令時は中止)  
 ☆保険には加入しませんので、必要な方は各自で加入してください  
**日時** 3月14日(火)午前10:00～正午ごろ  
 ☆受け付けは午前9:30から  
**集合場所** JR名古屋駅太閤通口 噴水広場 ゆりの噴水前  
 ☆解散場所は米野駅周辺です  
**対象** 一般、20人 ☆1組2人まで申し込み可  
**申込** 2月24日(金)午後5:00までに、電話・ファクス・郵送で①「ぶらっとなかむら」希望②申込者全員の氏名③代表者の〒住所・電話番号を伝えて申し込み。  
 定員超過の場合は抽選  
 ☆結果は代表者に通知  
**問合せ** 区役所地域力推進室  
 TEL 433-2743 FAX 433-2086  
 ☆郵送の宛先は「〒453-8501(住所不要) 中村区役所地域力推進室」

### PICK UP! 名古屋中村税務署から確定申告のお知らせ

税金の種類	申告・納期限
申告所得税および復興特別所得税、贈与税(令和4年分の確定申告)	3/15(水)
消費税および地方消費税(個人事業者の令和4年分の確定申告)	3/31(金)

確定申告会場	開設期間	時間
愛知県産業労働センター 6階 ※1 (ウインクあいち)	2/16(木)～3/15(水) ☆土・日・祝を除く ※3	午前9:15～午後5:00
《税理士による無料税務相談所》 牧野コミュニティセンター 2階 ※2	2/15(水)～21(火) ☆土・日・祝を除く	午前9:30～午後4:00

※1 入場には整理券が必要です。当日会場で入手またはLINEアプリから事前入手してください  
 ※2 入場には整理券が必要です(当日会場で配付)。株式などの譲渡所得・贈与税の相談はできません  
 ※3 2/19(日)・2/26(日)は開設します  
**問合せ** 名古屋中村税務署個人課税部門 〒453-8686 太閤三丁目4-1 TEL 451-1441  
 ☆自動音声により案内をしています。音声案内に従って操作してください

国税庁LINE公式アカウントはこちら



～自宅でも確定申告ができます～

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカードを読み取れるスマートフォンがあれば、自宅からe-Tax(電子申告)を利用して申告書を提出できます。

### 個人市民税・県民税の申告

**日時** 2月7日(火)～3月15日(水) ☆土・日・祝を除く  
 午前8:45～午後5:15 ☆正午～午後1:00を除く  
**場所** 区役所等複合庁舎3階集合会議室B  
 ☆郵送による提出にご協力ください  
 ☆申告会場にお越しの場合は、駐車場に限りがあるため公共交通機関をご利用ください  
**問合せ** 本陣市税事務所市民税課  
 個人市民税第一係 TEL 433-4021

3月1日(水)～7日(火)は、春の火災予防運動週間です。春先は空気が乾燥し火災が発生しやすくなります。火の取り扱いに注意し、火災を防ぎましょう。中村消防署

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。

# 施設からのお知らせ

## 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)

#### ◆家族サロン

**日時** 【北部】2月16日(木)午後1:30～3:30  
【南部】2月17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

#### ◆医師(もの忘れ相談医)による専門相談

**日時** 【北部】2月16日(木)午後2:00～3:30  
【南部】2月16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

#### ◆家族教室

**日時** 【北部】2月22日(水)午後1:30～3:30  
【南部】2月21日(火)午後1:30～3:30

**対象** 認知症高齢者を介護している家族

#### ◆認知症サポーター養成講座

**日時** 【南部】2月28日(火)午後1:30～3:00

**対象** 認知症に関心のある方

## 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	定員
乳幼児 (赤ちゃん)向け	2/16 3/2 3/9	木	午前11:00～11:15 午前11:30～11:45 ☆同じ内容を 1日2回実施	5組
	2/23		木・祝	
幼児・小学校 低学年向け	2/16 3/2	木	午後4:00～4:15	3組
	2/11 2/25		土	

**申込** 当日先着順

### ストーリーテリングの会

**日時** 2月18日(土)午後2:00～2:30

**対象** 5歳以上の方、6人(当日先着順)

### 工作教室 つくってあそぼう

**日時** 2月23日(木・祝)午後3:45～4:15

**対象** 幼児～小学校低学年、10人(当日先着順)

### 英語でよむおはなし会

**日時** 2月25日(土)午前11:00～11:30

**対象** 幼児～小学校低学年、12人(当日先着順)

### ひなまつりスペシャルおはなし会

**日時** 2月26日(日)午後2:00～2:30

**対象** 幼児～小学校低学年、12人(当日先着順)

### わらべうた講座～子どもと本の講座～

**日時** 3月8日(水)①午前10:00～10:40  
②午前11:00～11:40

**対象** ①0歳の乳児とその保護者、6組  
②1歳以上の幼児とその保護者、6組

**申込** 2月18日(土)午前9:30から窓口または電話で先着順

## 自動車図書館

☎ 821-3364 ☎ 821-3364

場所	日程	時間
中村住宅	2/15(水)	午前10:00～11:00
塩池公園	2/22(水)	午後2:00～3:30
中村区休日 急病診療所	3/2(木)	午後2:00～3:00

## 児童館

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

親子リズム体操・親子リトミック・美術・将棋・箏・卓球クラブ員の募集を2月12日(日)～19日(日)の期間で行います。詳しくは、チラシまたは中村児童館のウェブサイトをご覧ください

### 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)	申込など
ちびっこ	3/2	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	3/15	水	午前10:30～11:30	乳幼児とその保護者、10組	3/8(水)午前10:30から 電話で先着順
うんどう	3/16	木	午前10:30～11:30	1人で歩ける子～2歳ごろの 幼児とその保護者、10組	3/9(木)午前10:30から 電話で先着順 持物:上履き
リズム	3/17	金	午前10:30～11:10	首のすわった子～歩く前の 乳児とその保護者、10組	3/10(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カ月の 幼児とその保護者、10組	

### 移動児童館

**日時** ①2月22日(水)②3月8日(水)  
午前10:30～11:30

**場所** ①生涯学習センター 3階和室  
②中村区社会福祉協議会 研修室

**対象** 乳幼児とその保護者、各回10組

**申込** ①2月15日(水)②3月1日(水)  
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

### レッスントイム

レッスントイム	日程	曜日	時間	定員	費用
みんなで DanceMix	2/13 2/27	月	午後6:30～7:30	30人	
			午後7:45～8:45		
やさしいエアロ	2/14 2/21 2/28 3/7	火	午後6:20～7:20	35人	300円
エアロビクス スタンダードの部	2/15 2/22 3/8	水	午前9:30～10:30		
エアロビクス ストレッチの部			午前10:45～11:45		
やさしいアクア	2/16 3/2 3/9	木	午後7:00～8:00	20人	640円

**対象** 中学生以上の方 **申込** 開始30分前から先着順  
☆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

**日時** 2月15日(水)、22日(水)午前11:00～正午  
3月1日(水)、8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

### 生涯学習センター

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

### おもちゃ図書館

**日時** 2月11日(土)午前10:00～午後2:00

**対象** 乳幼児～小学生とその保護者

### 初心者・初級者のためのパソコン相談会

**日時** 2月15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

### 行政書士による無料相談会

**日時** 2月21日(火)午後1:00～4:00

**問合せ** 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

### ダンス教室

**日時** 3月11日(土)午後1:30～2:30

**対象** 小学生、10人

**持物** 室内シューズ、飲み物

**申込** 3月4日(土)午前10:30  
から電話で先着順



### 名楽福祉会館

〒453-0024 名楽町4-7-18  
☎ 481-8588 ☎ 461-5667

各催しの申し込みには福祉会館利用証が必要

### 卓球室の貸し出しについて

2月20日(月)から貸し出しを一部再開します。

**日時** 月曜日～土曜日

①午前9:00～正午 ②午後1:00～4:00

**対象** 市内在住の60歳以上の方、各回13人

**申込** ①事前予約制  
②当日午後1:00から窓口で先着順  
☆詳しくはお問い合わせください

### 楽奏講座

**日時** 2月28日(火)午前10:00～11:30

**対象** 市内在住の60歳以上の方、15人

**申込** 2月14日(火)午前9:15から電話で先着順

### 体幹トレーニング

**日時** 3月7日(火)午前10:00～11:30

**対象** 市内在住の60歳以上の方、20人

**申込** 2月20日(月)午前9:15から電話で先着順

### 七宝焼きをつくろう! 3回コース

**日時** 3月7日(火)、14日(火)、31日(金)

いずれも午後1:30～3:00

**対象** 市内在住の60歳以上の方、12人

☆新規の方優先

**費用** 1,000円

**持物** 手元の見える眼鏡(必要な方)

**申込** 2月28日(火)午前9:15から電話で先着順

### 認知症予防リーダー養成講座

**日時** 4月～5月(全9回)原則、金曜日午前

☆詳しくは申し込み時に説明

**対象** 市内在住の60歳以上の方、5人

**申込** 2月13日(月)～28日(火)に電話または窓口で先着順

### 認知症予防教室

**日時** 4月～9月、週1日(火・水・木曜日)  
のいずれか)午前9:30～11:30

**対象** 市内在住の65歳以上の方、各曜日12人

**費用** 無料 ☆材料費別途必要

**申込** 2月28日(火)までにはがきでのみ申し込み。  
氏名(ふりがな)・生年月日・性別・〒住所  
・電話番号・希望の曜日(1つのみ)を記入。  
定員超過の場合は抽選

☆当日消印有効 ☆他区との重複申し込みは不可  
☆原則全日程に出席できる方

☆3月15日(水)から当選者にのみ案内はがきを郵送

2023  
2

広報なごや中村区版

# ながむらだより

NAKAMURA NEWS

編集 松原町 1-23-1  
TEL(代): 483-8161  
中村区役所 F A X : 483-5137

ウェブ  
サイト



Twitter



## 中村区老人クラブ



入会  
お待ちしております

### 元気に活動中!

老人クラブは、高齢者が体力や認知能力を維持し、地域と関わり続けるための大切な組織です。また、近くの友人は心の支えとなります。中村区には、名古屋市16区で最も多い139のクラブがあります。今回は、元気に活動している老人クラブを4つ紹介します。

### 1 さいわい塾(つるかめクラブ)

立ち上げから10年続くクラブです。年間計画を立てて、月に1回、花見やラジオ体操、正月のたこづくりなどを実施しています。



会長のひとこと



クラブでみんなの元気な顔が見られることが嬉しいです。横の繋がり、そしておしゃべりできる場所づくりが大切だと思っています。健康のためになるからと、家族もこの活動を応援してくれています。

### 2 中村学区老人クラブ連合会

中村公園の広場に、ほぼ毎日約20~30人の会員が集まってグラウンド・ゴルフの練習をしています。練習の前には約15分間の公園清掃を行っています。

会長のひとこと

当時の老人クラブ学区会長を手伝い、15年ほど前にグラウンド・ゴルフの活動に関わり始めました。グラウンド・ゴルフも清掃もいい運動になるので、フレイル予防になっています。練習のあと、喫茶店でみんなと情報交換をするのも楽しみの一つです。



### 3 友愛サロンひさご



中村中町三・四丁目の老人クラブと民生委員が、南部いきいき支援センターの協力を得て開設したサロンです。DVD鑑賞・懐かしい曲の合唱・新聞ちぎり絵などの文化活動の他、市政出前トークも活用しています。

会長たちのひとこと



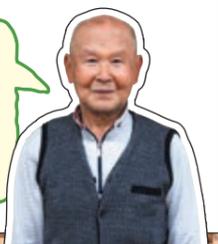
地域の繋がりの中でサロン活動を進めてきました。活動の中で知り合いが増え、近所の方とお話する機会が増えたという声もききます。このサロンを続けてきて良かったと思います。

### 4 ふれあいクラブ鈍池

グラウンド・ゴルフやベタンの練習場所、そして子どもたちの遊び場として利用されている鈍池公園の花壇に、クラブ会員が中心となって花苗を植えています。20年ほど前から続くこの活動は、全国大会で表彰された実績もあります。

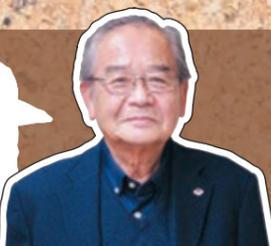
会長のひとこと

うちのクラブでは、会員が得意なこと、好きなことを活かした様々な活動をしています。花苗を植える取り組みもその一つです。公園を利用する人に喜んでもらえるのが、花を植える会員にとって何よりうれしいです。老人クラブも地域のお役に立っています。



### 中村区老人クラブ連合会 天野会長より

私は老人クラブの活動に関わることで、新しい友人ができたり、新しい経験を積んだりすることができました。健康で充実した毎日を送っています。クラブの楽しさは、外からでは分からないものもあります。ぜひ皆さんも入会し、日々の暮らしを豊かなものにしませんか。



老人クラブ  
が気になる方、  
入会したい方  
はこちら

中村区老人クラブ連合会事務局  
(区役所福祉課内)  
TEL 433-2912  
FAX 433-2074  
ウェブサイトはこちら

