

なごや福祉用具プラザ 西部介護者教室 楽しく介護のすすめ～心と体の健康講座～

日 程	内 容
1/12(金)	介護保険を身近に感じよう～使える制度とサービス～
1/26(金)	足ゆびストレッチ＆トレーニング～生涯自分の足で歩くために～
2/9(金)	おむつのつけ方・もれのチェック方法を伝授します！
2/16(金)	起き上がり・立ち座り動作のポイントと注意点を知ろう！

☆2月16日の講座終了後、午後3:30～4:00に「プラザおしゃべりサロン」(交流会)開催

時間 午後1:30～3:00(終了後、午後3:30まで個別相談会を実施)
場所 中村生涯学習センター3階 視聴覚室(鳥居通3-1-3)
対象 各回20人
申込 11月16日(木)午前10:00から電話・ファクス・
郵送・窓口・ウェブサイトで先着順
問合せ なごや福祉用具プラザ TEL 851-0051 FAX 851-0056
〒466-0015 昭和区御器所通3-12-1 御器所ステーションビル3階

ウェブサイト
はこちら▶



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

**衛生
薬務** 住居衛生・薬務担当
TEL 433-3064

※ **予約** は予約制

＊乳幼児健康診査

**保健
感染**

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	11/28(火)	令和5.7.23～8.5生	第一子は 午前8:50 ～9:10 第二子以降は 午前8:50 ～9:20
1歳6 カ月児	11/22(水)	令和4.4.12～4.27生	午後1:00 ～2:00
3歳児	11/16(木)	令和2.10.21～11.6生	持物: 歯ブラシ タオル
	11/30(木)	令和2.11.7～11.22生	
	12/7(木)	令和2.11.23～12.5生	

☆母子健康手帳を忘れずにお持ちください
☆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お持ちください)
☆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

**感染症
対策**

☆母子健康手帳を忘れずにお持ちください
☆複数回接種する予防接種は、【市ウェブサイト】
接種間隔を守って接種しましょう
☆詳しくは市ウェブサイトをご
覧いただくか、感染症対策等
担当までお問い合わせください



＊えいよー！バランス教室

予約

**感染症
対策**

内容 講話「元気を保つ食生活」、調理実演、試食
日時 12月1日(金)午前10:00～11:30
対象 区内在住の65歳以上の方
申込 11月14日(火)午前9時から電話で先着順

＊親子の歯っぴースマイル講座

予約

**感染症
対策**

内容 親子で歯磨き、ママの美顔体操など
日時 12月5日(火)午前10:15～11:30
受付 午前10:00～10:15
対象 区内在住の1歳～2歳ごろの幼児とその保護者、10組(先着順)
持物 使用中の歯ブラシ(お子さんと保護者用)、タオル
申込 12月4日(月)までに電話で先着順

＊ネズミ防除講習会

予約

**衛生
薬務**

内容 ネズミ防除方法と毒エサ作りの講習会
日時 12月8日(金)午前10:00～11:00
持物 筆記用具、タオル、食パン(8枚切り)2枚
☆1センチ角に切ってお持ちください
申込 12月7日(木)までに電話で先着順

＊特定疾患(難病)患者・家族 のつどい「つながろう会」

予約

**保健
看護**

内容 医師講話「神経難病の特徴と健康づくり」
日時 12月14日(木)午後1:30～3:40
受付 午後1:00～1:15
対象 パーキンソン病などの神経・筋特定疾患で治療中の方やその家族、25人(先着順)

＊スマイリーママ☆2日間コース

予約

**保健
看護**

日 程	内 容
1日目	12/11(月) 親子体操・子どもと一緒に 楽しみながらリフレッシュ！
2日目	12/14(木) 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、12組
申込 11月27日(月)午前9:00から先着順

親と子の教室・相談	開催日時	内容・対象など
子どもの歯の健康教室 予約 保健 感染	11月16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ちください) 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
かるがも教室 ～イヤイヤ期応援教室～ 予約 保健 感染	11月16日(木) 午前10:00～11:30 受付:午前9:45～10:00	内容 講話、親子遊び 対象 1歳10か月～2歳3か月頃の幼児と その保護者、会場12組・ オンライン(zoom)20組 申込 11月1日(水)から 11月14日(火)まで 予約受け付け ▲申込はこちら
離乳食教室  予約 保健 感染	11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、試食(乳児のみ)、個別相談 対象 令和5年3月～4月生まれの乳児と その保護者、16組 持物 母子健康手帳、筆記用具、 乳児用エプロン、乳児用スプーン 申込 11月13日(月)午前9:00から先着順
お口すくすく講座 予約 保健 感染	11月21日(火) 午前10:15～11:30 受付:午前10:00～10:15	内容 お口の発達や離乳食の始め方の話 対象 離乳食開始前の乳児とその保護者、 16組(先着順) 持物 母子健康手帳、筆記用具
母乳相談 予約 保健 看護	11月21日(火) 午後1:10から	内容 助産師による相談 申込 11月20日(月)まで予約受け付け
はじめての歯みがき教室 予約 保健 感染	11月27日(月) 午前10:15～11:30 受付:午前10:00～10:15	内容 むし歯予防や歯みがきの話、 むし歯菌チェック、栄養の話 対象 令和4年12月～令和5年2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、 歯ブラシ、タオル 申込 11月20日(月)午前9:00から先着順
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) 予約 保健 感染	1日目:12月4日(月) 2日目:12月11日(月) 午後1:15～3:30 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 11月27日(月)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
H I V 検査 予約 感染症 対策	毎週水曜日 午前9:00から (休日を除く)	無料。ウェブサイトより申し込み。【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 ☆詳しくはウェブサイトをご確認ください
梅毒検査 予約 感染症 対策		
うつ病家族相談日 予約 保健 感染	11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 予約 保健 感染	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

11月9日～15日 秋の火災予防運動

火災を早く発見できるよう、住宅用火災警報器を設置(点検)しましょう。

問合せ 中村消防署 TEL 481-0119 FAX 483-0119

自転車の安心・安全な利用

11月は自転車安全利用月間です

- ・自転車運転中のスマートフォンなどの利用は禁止
- ・夜間に利用するときは、必ずライトを点灯

11月26日はツーロックの日

自宅に停めるときも施錠する、鍵を2つ以上使うなどして自転車の盗難に備えましょう。

問合せ 中村警察署 TEL 452-0110
 区役所地域力推進室 TEL 433-2742

「女性の人権ホットライン」強化週間

相談専用電話 TEL 0570-070-810

期間 11月15日(水)～21日(火)

時間 午前8:30～午後7:00

☆11月18日(土)、19日(日) 午前10:00～午後5:00

問合せ 名古屋法務局人権擁護部 TEL 952-8111

「人権を理解する作品コンクール」作品募集

「いじめ」・「児童虐待」などをテーマにした、ポスター・標語・書道を募集します。

対象 愛知県内の小・中学生

☆外国人学校・特別支援学校などを含みます

申込 通っている学校に提出してください。

☆詳しくはウェブサイトをご覧ください

問合せ 名古屋法務局人権擁護部
 TEL 952-8111 (内線1465)



ウェブサイト
 はこちら ▲

アクトン参観日

5つの体験型ワークショップを開催します。

日時 11月23日(木・祝) 午前10:00～午後3:00

対象 【パレードダンス】小学生以上の方、30人

【バランスボール】10歳以上の方、20人

【手作り人形で劇】小学生～高校生、15人

【ゴスペル】一般女性、20人

【クリスマスリース】小学生以上の方、15人

申込 電話または窓口で先着順

問合せ 演劇練習館アクトン(稲葉地町1-47)
 TEL 413-6631 FAX 413-6632



区将来ビジョンワークショップ参加者募集

地域で支え合うまちづくりをテーマに、社会的に孤立している方の社会参加に向けて、考えてみませんか。☆区内の代表者をはじめ30人程度で実施

日時 12月17日(日) 午後1:30～3:30 **場所** 区役所 5階講堂

対象 区内在住・在勤・在学の方、5人

申込 11月15日(水) 必着で、郵送・ファクス・メールで申し込み。
 ①「区将来ビジョンワークショップ参加希望」②〒住所③氏名・年齢

④電話番号を記入。定員超過の場合は抽選

問合せ 区役所企画経理室 TEL 433-2758 FAX 433-2085

✉ a4332759@nakamura.city.nagoya.lg.jp

☆郵送の宛先は「〒453-8501(住所不要) 中村区役所企画経理室」



「成人の日記念行事」のお知らせ

日程 令和6年1月7日(日) ☆牧野学区のみ

令和6年1月8日(月・祝)

☆現在お住まいの地域以外の式典に出席を希望される方はウェブサイトで申し込みください

☆区内の会場・開始時間などは12月上旬にお届けする案内状およびウェブサイトをご覧ください

対象 区内在住で平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方

問合せ 区役所地域力推進室 TEL 433-2746 FAX 433-2086



ウェブサイト
 はこちら ▲

学童保育のご案内

学童保育とは?

保護者が共働きなどの小学生が、放課後を安全・安心に楽しく過ごすための「生活の場」です。

令和6年4月からの入会を希望の方

各学童保育所へお申し込みください。☆随時対応

名称	所在地 電話番号	主な小学校 対象学年
はちのす 学童保育所	中村町1-54-1 TEL 471-2755	中村・豊臣・ほのか 1～6年生
たけのこ 学童クラブ	日比津町1-17-7 TEL 461-1038	日比津・諏訪 1～6年生
つくしんぼ 学童クラブ	横井一丁目33 TEL 412-2535	岩塚・八社 1～6年生
風の子 学童クラブ第1	日ノ宮町4-93 TEL 481-2588	日吉・千成・柳・米野 1～6年生
風の子 学童クラブ第2	日ノ宮町4-93 TEL 433-1285	日吉・千成・柳・米野 1～6年生
ひまわり 学童クラブ	稲葉地町1-47 TEL 412-7475	稲葉地・稲西 1～6年生
ひまわり第二 学童クラブ	長篠町1-11-1 TEL 880-3509	稲葉地 1～6年生

全体説明会

学童保育所の活動内容や利用方法・費用などの質問にお答えします。

日時 11月19日(日) 午前10:00～正午

場所 岩塚小学校(岩塚町4-17) 講堂

指導員募集のお知らせ

仕事内容など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 中村区学童保育連絡協議会 事務局
 (風の子学童クラブ第1) TEL 481-2588

簡単な水漏れの調べ方

家の中のすべての蛇口を閉めて、しばらくの間、水道メータの赤い針、またはパイロット(金属の円盤)を確認してください。動いていたら、どこかで水が漏れているため、ご相談ください。



問合せ お客さま受付センター TEL 884-5959
 上下水道局中村営業所
 TEL 483-1411 FAX 483-1441

中村警察署からのお知らせ

交番の警察官は、皆さんの家庭を訪問して『巡回連絡』を行っています。ご協力をお願いします。

☆詳しくはウェブサイトをご覧ください

問合せ 中村警察署 TEL 452-0110



ウェブサイト
 はこちら ▲

地域包括ケアのまちづくり講演会 「人生100年時代を豊かに生きる」

日時 11月27日(月) 午後1:30～3:30

場所 区役所 5階 講堂(午後1:00開場)

対象 一般、200人 ☆手話通訳・要約筆記あり

講師 愛知県理学療法士会 小幡 匡史さん

申込 11月20日(月) 必着で、窓口・郵送・

ファクス・ウェブサイトでの申し込み。

氏名、住所(区内・区外)、電話番号、

手話通訳・要約筆記の希望の有無を

記入。定員超過の場合は抽選

中村区地域包括ケア推進会議

区役所福祉課

TEL 433-2912 FAX 433-2074

☆郵送の宛先は

「〒453-8501(住所不要) 中村区役所福祉課」



ウェブサイト
 はこちら ▲

「野鳥観察会」参加者募集

日時 12月9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 11月20日(月) 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

番号を記入し、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



11月は分別マナーアップ推進月間です

収集車や処理施設での火災・発火につながるため、「電池類」の分別にご協力ください。

小型充電式電池などは「電池類」として出してください

- ①セロハンテープなどを貼って絶縁する
- ②透明または中身の見える半透明の袋に入れる
 ☆市の指定袋は不可
- ③プラスチック製容器包装の収集日に、
 プラスチック製容器包装と別にして出す

紙製容器包装と雑がみは、一緒に資源で出せます



問合せ 中村環境事業所
 TEL 481-5391 FAX 471-5043



冬休みファミリー映画会 2023 「長ぐつをはいたネコと9つの命」

日時 12月26日(火) 午後1:30から(午後1:00開場)

場所 中村文化小劇場(中村公園文化プラザ3階)

対象 中村区在住の3歳～18歳の

子ども・青少年とその家族、200人

☆1組4人まで申し込み可(子どもも人数に含む)

☆子どものみの申し込み・来場は不可

申込 11月24日(金) 必着で、往復はがきまたはウェブサイトでの申し込み。

①「ファミリー映画会」希望②〒住所

③代表者・申込者全員の氏名・年齢

④電話番号を記入。

定員超過の場合は抽選

☆結果は12月5日(火)以降、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

主催 中村区安心・安全で快適なまちづくり推進協議会

青少年健全育成対策部会

問合せ 区役所地域力推進室 TEL 433-2746 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」



©2022 DreamWorks Animation
 LLC. All Rights Reserved.



ウェブサイト
 はこちら ▲

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】11月15日(水)午後1:30～3:30
【南部】11月17日(金)午前10:00～11:30
午後2:00～3:30

☆時間が変更になる場合あり

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

◆家族教室

日時 【北部】11月15日(水)午後1:30～3:30
【南部】11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 【北部】11月16日(木)午前10:00～11:30

対象 認知症に関心のある方

◆医師(もの忘れ相談医)による専門相談

日時 【北部】11月30日(木)午後2:00～3:30
【南部】11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

スポーツセンター

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

水泳ワンポイントアドバイスも実施します。
詳しくは、お問い合わせください

レッスнтайм

レッスнтайм	日程	曜日	時 間	定員	費用
みんなでDanceMix	11/13	月	午後6:30～7:30	30人	300円
美Bodyエクササイズ	11/27		午後7:45～8:45		
やさしいエアロ	11/14	火	午後6:20～7:20	35人	300円
エアロピクススタンダードの部	11/15	水	午前9:30～10:30	35人	300円
エアロピクスストレッチの部	11/22 12/6		午前10:45～11:45		

対象 中学生以上の方 **申込** 開始30分前から先着順

【ブラッシュアップ講座】 クリスマスリース飾り～ペーパークラフト

日時 11月27日(月)午前10:00～正午

☆受け付けは午前9:45から

対象 一般、20人 **費用** 1,200円(材料費込)

持物 はさみ、持ち帰り用の袋

申込 窓口・電話・ファクスで先着順

【自主スポーツ教室】サタデースイミング

日時 12月2日(土)～3月16日(土) ☆全15回
午前9:00～10:00

対象 小学1～6年生、20人 **費用** 12,000円

申込 11月16日(木)必着で、往復はがきまたは電子申請(市版⑦面参照)で申し込み。
教室名・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・
〒住所・電話番号・泳力を記入。
定員超過の場合は抽選 ☆傷害補償制度あり
☆定員に満たない場合は随時受け付け
☆納入された費用は原則返金不可

文化小劇場

〒453-0053 中村町字茶ノ木25
☎ 411-4565 ☎ 411-3253

愛知県立芸術大学学生による ピアノ名曲コンサート

日時 12月8日(金)
午後3:30～7:00(午後3:00開場)

対象 一般、350人 **費用** 500円

申込 前売り券または当日窓口で先着順

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」・おもちゃ病院・
ママロビクス・つくっちゃお!も実施します。
詳しくは、お問い合わせください

♪ パパとあそぼう! & ママのクラフトタイム ♪

クラフトタイムでは、クリスマスツリーを作ります。

日時 11月26日(日)午前10:30～11:30

対象 未就園児とその保護者、10組

費用 800円(材料費)

申込 11月19日(日)午前10:30から電話で先着順



人形劇公演会「オオカミのごちそう」

日時 11月28日(火)午前11:00～11:45

対象 未就園児とその保護者、15組

申込 11月21日(火)午前10:30から電話で先着順

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
幼児・小学校 低学年向け	11/11 11/25 12/9	土	午後2:00～2:15	3組
	11/16 12/7	木	午後4:00～4:15	
乳幼児 (赤ちゃん)向け	11/16 11/23 11/30 12/7	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

申込 当日先着順

ストーリーテリングで“おはなし”を

日時 11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)

雪だるまのリースを作ろう

日時 12月2日(土)、3日(日)午後1:00～4:00

対象 幼児～小学生(当日入れ替え制)

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

ペーパークラフト

来年の干支、辰を作りましょう。

日時 11月29日(水)午前10:00～11:30

対象 市内在住の60歳以上の方、25人

持物 はさみ、接着剤、持ち帰り用袋、手拭き、
ようじ ☆必要な方は、カッターナイフ、眼鏡

申込 当日先着順

3 B 体操体験講座

遊具を使用したストレッチ体操です。

日時 11月29日(水)午後1:30～3:00

対象 市内在住の60歳以上の方、15人

☆初めての方優先

持物 動きやすい服装、タオル

申込 11月11日(土)から電話で先着順

粘土で工作

日時 12月6日(水)、13日(水)午後1:30～3:30

費用 300円(材料費)

対象 市内在住の60歳以上の方、12人

申込 11月15日(水)～17日(金)に窓口で
申し込み。定員超過の場合は抽選

はじめてのスマホ講座 ～アプリ編～

日時 12月13日(水)午後1:30～3:00

対象 市内在住の60歳以上の方、6人

持物 ご自身のスマートフォン

申込 11月13日(月)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
塩池公園	11/14(火)	午後2:00～3:30
中村区休日 急病診療所	11/30(木)	午後2:00～3:00
米野公園	12/5(火)	午前10:00～11:00

離乳食&ママの健康教室

日時 11月29日(水)午前10:30～11:30

対象 生後2カ月～1歳未満の乳児とその保護者

定員 12組

申込 11月22日(水)午前10:30から電話で先着順

ちびっこひろば&ミニクリスマス会

日時 12月7日(木)午前10:00～11:30

☆午前11:00からのあそぼうタイムでクリスマス会をします

ビンゴだ!マジックだ!X'masパーティ

日時 12月16日(土)午後1:30～3:00

対象 小学生～高校生、30人

申込 12月2日(土)午前10:30から電話で先着順

☆子どもスタッフ同時募集(小学3年生以上の方)

ストローで!ヒンメリモビールをつくろう!

日時 12月10日(日)午前10:00～11:30

対象 小学生以上の方 ☆低学年は保護者同伴

定員 12人 **費用** 200円

申込 11月11日(土)から窓口または電話で先着順



【名古屋市図書館100周年記念事業】 オリジナルカレンダーをつくろう!

日時 12月23日(土) 午後1:30～3:00

対象 小学生以上の方 ☆低学年は保護者同伴

定員 12人 **費用** 200円

申込 11月25日(土)から窓口または電話で先着順

親子エコ工作教室

雪だるまの脱臭剤を作ろう



日時 12月25日(月)午前10:00～11:00

対象 市内在住の小学生とその保護者

定員 8組

申込 12月9日(土)から窓口または電話で先着順

生涯学習センター

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

初心者・初級者のためのパソコン相談会・
行政書士による無料相談会も実施します。
詳しくは、お問い合わせください

おもちゃ図書館

日時 11月11日(土)、12月9日(土)
午前10:00～午後2:00

対象 乳幼児～小学生とその保護者

子育て・ほっと・ひろば

日時 11月15日(水)午前10:00～正午

対象 乳幼児とその保護者

【NESPA主催事業】

東洋医学健康ツボ押し講座

日時 12月10日(日)午前10:00～11:30

対象 一般、10人 **費用** 500円

申込 11月13日(月)必着で、往復はがきまたは
電子申請(市版⑦面参照)で申し込み。
定員超過の場合は抽選

その他のお知らせ

【なごや環境大学講座】

レイチェル・カーソンの思いをつなぐ

地球環境問題から身近なゴミ・リサイクル問題
まで幅広く解説をし、受講生と意見交換します。

日時 12月9日(土)午後2:00～4:00

場所 名古屋国際センター

対象 一般、15人 **費用** 500円

申込 メールまたはファクスで申し込み。

日時・氏名・電話番号を記入

問合せ レイチェル・カーソン日本協会東海フォーラム

TEL 090-5112-8072 FAX 0594-84-7347

✉ akirakato3@gmail.com

2023
11

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
FAX: 483-5137

中村区役所

ウェブ
サイト



X
(旧 Twitter)



2023秋 駅から始まる ヒラメキさんぽ

コース上のスポットにまつわる簡単な問題を
解きながらウォーキングを楽しめます。

期 間 11/1 (水)~30 (木)

参加方法 スタート駅でコースマップを入手。事前予約不要で、開
催期間中、自由な日時で参加。2日以上に分けての参加
も可能。

参加費 無料(開催地までの往復交通費、有料施設な
どの入場料は自己負担)

コースマップ
入手先 上記期間中、スタート駅改札口付近のカタロ
ブラックで配架します。(開催日以降、ウェブ
サイトからもダウンロードできます。)

中村区で
開催!

マナカ
チャージ券が
当たる抽選に
チャレンジ

コースマップに付属の応募用紙に回答を記
入し、アンケートにお答えいただいた方
の中から抽選で50名様に1,000円分の
マナカチャージ券をプレゼント。

問 合 交通局乗客誘致推進課 TEL 972-3816 FAX 972-3817

太閤秀吉功路から秀吉生誕の地を巡るコース

自由な日時に、事前予約不要で参加できるウォー
キングイベント企画「駅から始まるヒラメキさんぽ」が、
交通局と区役所のコラボレーションにより、中村区
を舞台に開催されます。ぜひご参加ください。



☆スタート受付、ゴール受付はありません

尾張中村めしでピクニックを楽しもう!

尾張中村めしの中から、ピクニックにベストマッチなレシピをご紹介します。
「尾張中村バーガー」を作って、ウォーキングイベントに出かけましょう。

材料・分量 (2人前)

- ごぼう 1本
- れんこん(輪切り) .. 10枚程度
- 卵 1個
- レタス 1枚
- ベーコン 2枚
- ミックスチーズ 20g
- マヨネーズ 大さじ1
- 赤味噌 少々
- 片栗粉 大さじ1
- 油 大さじ2
- パンズ 2人前

作り方(ポイント)

- 1 ごぼうの皮をこそげ取って5cm程度の細切りにし、
水にさらしておく。
- 2 れんこんを8mm程度のみじん切りに、卵を溶き卵
にして、切ったれんこんと合わせておく。
- 3 ベーコンを2等分にする。
- 4 レタスを2等分もしくは、パンズにはさみやすい大
きさに切る。
- 5 赤味噌とマヨネーズを混ぜておく。
- 6 温めたフライパンに油をひく。
- 7 水を切ったごぼうに片栗粉を混ぜ合わせ2等分に
して丸く焼く(大きさはパンズの大きさに合わせる)。
- 8 ごぼうが片面焼けたらひっくり返す(パリパリに焼
くと美味しい)。その上にミックスチーズを乗せる。
- 9 空いているスペースで卵&れんこんを焼く(時々混
ぜながらふわふわに焼く)。ごぼうの上のチーズ
が溶けてきたらベーコンをお好みの硬さになるよ
うに両面焼く。
- 10 パンズは具材の出来上がりに合わせてこんがり
トーストし、断面に5を塗る。
- 11 こんがりパンズにパリパリ焼いたごぼう、シャキ
シャキレタス、ふわふわ卵&れんこん、カリカリ
ベーコンをはさんで出来上がり。



考案者: 山田 香織さん

レシピを募集中!

「れんこん、ごぼう、赤味噌」のい
ずれかの食材を使ったオリジナル
レシピを募集しています。詳しくは
区ウェブサイトをご確認ください。

区ウェブサイトはこちら▶



問合 中村めし開発実行委員会
(区役所地域力推進室内)
TEL 433-2746
FAX 433-2086

ふらっと、駅西。いってみた?



名古屋駅の西側で、新しさとともに、
どこか懐かしさを感じるまち「駅西」。
あなたが見つけた「駅西」のおすすめを、
ハッシュタグ「#駅西いってみた」で
Instagramに投稿してみましょう。

駅西のまち
あるき動画
はこちら▶



ふらっと、駅西。
Instagram
はこちら▶



名古屋駅
の西側で

にぎわい創出の 社会実験実施中!

10/30(月)~
11/12(日)
まで

将来の歩道リニューアルに向け、
歩道を一時的に拡げています。
休憩施設の設置や中村区の情報
発信など、各種イベントを実施し
ています。

時間 午前9:30から
午後9:30まで

問合 住宅都市局リニア関連・名駅周辺開発推進課
TEL 972-3964 FAX 972-4171

社会実験実施ゾーン

