



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5年4月15日～5月8日生)	9/7(木) 第1子偶数日生・第2子以降… 午前9:00～9:15受付 第1子奇数日生… 午前9:45～10:00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4年1月4日～2月1日生)	8/24(木) 第2子以降…午後1:15～1:30受付 第1子…午後1:30～2:00受付		
	3歳児 (令和2年7月3日～7月31日生)	8/31(木) 第2子以降…午後1:15～1:30受付 第1子…午後1:30～2:00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。	8/24(木)午前9:30～10:15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)、栄養相談 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4年12月・令和5年1月生)のお子さんと保護者8組	8/23(水)午前10:00～11:00 (午前9:45～10:00受付)	内容:お口の発達やむし歯予防について、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	
バクバク教室 (予約制)	生後9～11か月(令和4年9～11月生)のお子さんと保護者10組	8/18(金)午前9:45～11:15 (午前9:30～9:45受付)	内容:むし歯予防のポイントと歯のみがき方、離乳食のすすめ方と作り方など 持ち物:母子健康手帳、お使いの歯ブラシ、タオル	
離乳食前から始めるお口育て (予約制)	生後3～6か月(令和5年2～5月生)のお子さんと保護者12組	8/29(火)午前10:00～11:00 (午前9:50～10:00受付)	内容:離乳食の食べさせ方・姿勢、身体とこころの発達など 持ち物:母子健康手帳、敷物(バスタオル)	子育て総合相談窓口 (子育て世代包括支援センター) ☎269-7155
子どものアレルギーとぜん息相談(予約制)	15歳未満の方	8/21(月)午後1:30～2:45受付 申込期限:8/16(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	
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。	9/6(水) A…午後1:15～3:10 (午後1:00～1:15受付) B…午後1:45～3:35 (午後1:30～1:45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など 持ち物:母子健康手帳、筆記用具	
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	9/5(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、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
子育て総合相談	子育てに関してお悩みの方	月曜日～金曜日(祝休日除く) 電話相談:午前8:45～午後5:15 面接:午前9:00～午後4:30受付 場所:区役所4階	保健師などが相談を受け、解決の糸口を一緒に考えます。	

一般の方

事業名	対象・内容など	日 時 など	照会先
こころの健康相談 (予約制)	匿名、精神科の医師による相談	毎週月曜日(祝休日除く)午後2:00～3:00 ※第4月曜日は、うつ病患者の家族の相談優先	保健予防課 ☎265-2261
出張健康相談	医師講話、乳がん自己触診法、野菜摂取チェックなど	9/8(金)午後2:00～3:30 マルエイギャラリー2階無印良品店内	保健予防課 ☎265-2262
HIV・梅毒検査 (予約制)	各回30人、即日検査実施、匿名 ※陰性結果は当日判明 ※ウェブサイトで予約(電話不可)	毎週火曜日(祝休日除く)午後1:45～2:30受付	中保健センター (代表) ☎265-2250
夜間 HIV検査 (予約制)		8/17(木)午後6:00～7:00受付	

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。



パパママ防災教室(予約制)

子育て総合相談窓口
(子育て世代包括支援センター)☎269-7155

日時 9/27(水)午後1:30～3:00
(午後1:15～1:30受付)

対象 区内在住の妊婦やそのパートナー、0～6歳児と保護者

定員 20組 場所 区役所6階会議室

内容 災害時の身の守り方、子連れ家庭用の非常持ち出し袋や備蓄品などについて

申込 8/14(月)～電話またはウェブサイトにて



イベント情報



第2回なかつこ広場

～おやこで一緒に楽しめる子育て広場～
区役所民生子ども課 ☎265-2332 FAX241-6986

日時 9/6(水)午前10:00～11:30

対象 0歳～入園前の子と保護者 定員 30組

内容 親子で楽しめるストレッチや歌あそび、栄養・歯科・育児相談、保育園入所相談など

場所 中スポーツセンター(栄一丁目30-10)

申込 8/11(金・祝)午前10:00～中スポーツセンター窓口または電話(232-2327)にて(先着順)



なかつこBaby

758キッズステーション ☎262-2372 FAX262-2370

日時 9/13(水)午前10:45～午後0:15

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

定員 8組

内容 親同士でお話をしたり、親子でゆったり遊べます。保健師に相談もできます。

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 9/6(水)午前10:30～電話にて(先着順)



施設からのお知らせ



消費生活センター

☎222-9677 FAX222-9678

✉a2229679-02@sportsshimin.city.nagoya.lg.jp

◆おやこ消費者教室

日時 8/21(月)午前10:00～11:00

対象 小学5・6年生と保護者 定員 10組

内容 消費者として学ぼうSDGs「ゴール12 つくる責任 つかう責任を考えよう」

申込 Eメール、電話、窓口にて(先着順)



8月・9月の日曜窓口

日時 8/6(日)、9/10(日)
午前8:45～正午

詳細はこちら



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

ウェブ予約はこちら



日時 8/21(月)、9/4(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 8/8(火)、22(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

✉nakaVC@nagoya-shakyo.or.jp

◆「中区マンション・団地・町内会交流会」参加者募集

日時 8/26(土)午後1:30～4:00 **対象** 一般
定員 100人 **場所** 区役所6階大会議室

内容 ①講演「町内会長日記」
②活動事例発表

講師 株式会社中日新聞社社会部記者 鈴木龍司
申込 申込フォーム、電話、ファクス、Eメールまたは窓口にて(先着順)



◆「はつらつクラブ」参加者募集

期間 10月～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
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(木)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～正午
	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2:00～4:00
火	新栄会館(新栄一丁目13-7 東瓦町児童遊園内)	午前10:00～正午
	老松学区北部集会所 (栄五丁目19-24)	午後2:00～4:00
水	東照ビル (丸の内二丁目2-15)	午前10:00～正午
	橘会館(大井町5-6 沢の井児童遊園地内)	午前10:00～正午
木	正木学区集会所 (正木一丁目7-1)	午後2:00～4:00
	千早コミュニティセンター (新栄一丁目48-16)	午前10:00～正午



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4回)

日時 10/5(木)、12(木)、26(木)、11/2(木)
午後6:30～8:00(午後6:00～受付)
内容 企画・営業などのセルフマネジメントやチラシ作成、音響技術を学びます。
対象 高校生以上 **定員** 15人
料金 学生(高校・大学)2,000円、一般3,000円
※4回分通し料金、講座初回時に現金支払
申込 専用フォームまたはファクス、Eメール、窓口にて(先着順)



※詳細はウェブサイトにて



中区いきいき支援センター

☎331-9674 FAX331-6001

分室☎262-2265 FAX262-2275

◆認知症おしゃべりカフェ(予約不要)

日時 8/17(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

◆もの忘れ相談医による専門相談(予約制)

日時 8/17(木)午後2:30～4:00 **定員** 3組
対象 もの忘れが気になる方など

◆家族教室(予約制)

「認知症の人へのかかわりについて学ぼう」
日時 8/24(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
※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 9/8(金)午後2:00～4:30
・正木公園 9/9(土)午前10:00～11:00



鶴舞中央図書館

☎741-3131 FAX733-6337

◆読み書きが苦手なお子さんの相談会

日時 8/26(土)午後1:00～4:00 **定員** 9組
対象 小・中学生と保護者(はじめての方のみ)
申込 8/11(金・祝)午前9:30～電話(741-9811)
または窓口にて(先着順)

◆読み書きが苦手な子どものいるクラスの 教員向け相談会

日時 8/26(土)午後1:00～4:00
対象 小・中学校の教員 **定員** 3人
申込 8/11(金・祝)午前9:30～電話(741-9811)
または窓口にて(先着順)

◆みんなのおはなし会

日時 ①8/12(土)午前11:00～11:30
②8/16(水)午後3:30～4:00
③8/19(土)午前11:00～11:30
④8/19(土)午後2:00～2:30
⑤8/23(水)午後3:30～4:00
⑥9/2(土)午後2:00～2:30
⑦9/9(土)午前11:00～11:30

対象 幼児、小学生
定員 各回20人(当日先着順)

◆小学生のためのストーリーテリング

日時 8/14(月)、21(月)、28(月)午後2:00～2:30
対象 小学生 **定員** 各日20人(当日先着順)

◆ちいさいひとのおはなし会

日時 8/16(水)、23(水)、9/6(水)
午前11:00～11:30
※8/23(水)はえいごのおはなし会
対象 乳幼児と保護者
定員 各日10組(当日先着順)
※午前9:30～整理券配布

◆ストーリーテリングで“おはなし”を

日時 8/26(土)午前11:00～11:30
対象 5歳以上 **定員** 20人(当日先着順)

◆ぼちぼちいこう会

日時 9/1(金)午前10:30～正午
対象 一般 **定員** 20人(当日先着順)
内容 「冒険者たち ガンバと十五ひきの仲間」
(斎藤惇夫作、やぶうちまさゆき画、岩波書店)を
読みます。

◆ちくちく手づくりの会

「なにがうまれる？」
日時 9/7(木)午前10:00～正午
対象 一般 **定員** 25人 **料金** 500円程度
持ち物 鉛筆、はさみ、針、もめん糸(白・黒)
申込 当日午前9:30～先着順



中スポーツセンター

〒460-0008 栄一丁目30-10

☎232-2327 FAX232-2364

◆第2期スポーツ教室などのご案内

申込 8/23(水)までに市電子申請または往復はがきにて(申込多数の場合は抽選)
※～子育て広場～さかえっこ、生き生きシニアサロンは事前申込不要、当日午前9:30～受付
※avex プレゼンツ DANCE BOX、avex プレゼンツ TRF EZ DO DANCERCIZEは8/16(水)申込締切
※サタデースイミングは9/6(水)申込締切

曜日	教室・講座名	開 講 日	時 間	対 象	定員	料金
月	～子育て広場～ さかえっこ	8/28	午前10:00～正午	子育て親子	10組 20人	無料
	生き生きシニアサロン	8/28	午前10:00～11:30	高齢者	20人	
	avex プレゼンツ DANCE BOX	9/11～3/11 (全10回)	午後6:15～7:15	小学生	20人	8,000円
	avex プレゼンツ TRF EZ DO DANCERCIZE		午後7:45～8:45	一般	20人	
火	モーニングヨガⅡ	9/12～10/31 (全8回)	午前9:15～10:15	一般	45人	2,640円
	やさしいピラティスⅡ		午前10:30～11:30		45人	
	キッズダンスⅡ	9/12～11/14 (全10回)	午後3:30～4:30	4歳以上の未就学児	30人	3,300円
	ジュニアダンスⅡ		午後4:45～5:45	小学生	30人	
水	子ども水泳Ⅱ A	9/13～11/15 (全10回)	午後4:30～5:30	小学生	20人	6,000円
	子ども水泳Ⅱ B		午後5:40～6:40		20人	
金	親子deおはようⅡ (ストレッチ)	10/20～ 11/24 (全5回)	午前9:30～10:00	6か月～1歳6か月 未満児と保護者	15組 30人	1,650円
	ファミリーふれあい 広場Ⅱ(親子ピクス)		午前10:15～11:15	1歳6か月以上の 未就園児と保護者	15組 30人	2,750円
	親子じゃぶじゃぶⅡ	9/15～10/13 (全5回)	午前10:30～11:30		10組 20人	3,900円
	一般水泳Ⅱ(クロール & バタフライ)	9/15～11/24 (全10回)	午後6:30～8:00	一般	10人	6,600円
土	サタデースイミング	9/30～1/27 (全15回)	午前9:00～10:00	小学生	30人	10,500円



区からのお知らせ

「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に、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。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しないでください。

<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。）

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。

中区総合防災訓練を実施します 区役所総務課 ☎265-2213 FAX261-0535

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 9/3(日)午前9:30～

場所 旧御園小学校（錦一丁目9-1）

（同時に医療救護所設置訓練を丸の内中学校で行います。）

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。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（昭和区御器所通二丁目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。

戸締まり、万全ですか？ 中警察署 ☎241-0110

泥棒の約6割は窓から侵入します。お出かけの際は、万全の防犯対策をしてください。

- 窓は確実に施錠し、補助錠や警報器を設置する
- 不在時にタイマーで室内灯やテレビをつける
- 不在だと分かるようなSNSの投稿を控える
- 長期不在にする場合は、新聞配達を止める
- 自宅に必要以上の現金を置かない
- 防犯性能の高い錠、防犯フィルム、シャッター、防犯カメラ、センサーライトなどを活用する

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。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。

災害用備蓄飲料水 名水 検索

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

◆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月～11月(週1回、全8回)午後1:30～3:30

定員 5人(先着順)

②認知症予防教室

期間 10月～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)

【①②共通】

料金 一部自己負担あり

申込 8/12(土)～31(木)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 8/23(水)午後2:00～3:30 定員 40人

申込 8/12(土)午前8:45～電話にて(先着順)

◆ミュージックサーフィン(音楽体操)

日時 8/30(水)午前10:00～11:00 定員 40人

申込 8/16(水)午前8:45～電話にて(先着順)

◆歌おう会 歌でココロに栄養を

日時 9/2(土)午前10:00～11:30 定員 40人

申込 8/23(水)午前8:45～電話にて(先着順)

◆己書教室

日時 9/22(金)午前9:30～11:30 定員 30人

申込 9/8(金)午前8:45～電話にて(先着順)

◆令和5年度 後期趣味講座受講生募集

期間 10月～3月 対象 当館講座を現在2講座受講していない方

申込 8/14(月)～31(木)に本人が利用証を持参し窓口へ

(電話申込は不可、1人2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)
免疫を保つ体操①②	①第1月曜日 ②第3月曜日	午前9:15～10:45	各40
シニア合唱①②	①第2月曜日 ②第4月曜日	午後1:00～2:30	各40
健康体操	第1火曜日	午後2:00～3:30	40
絵手紙	第1・3火曜日	午前11:30～午後1:30	20
奏筆教室 大黒組	第2火曜日	午後2:00～3:30	30
音楽でリフレッシュ	第2・4火曜日	午前11:30～午後1:00	30
座ってやさしい体操	第3火曜日	午後2:00～3:30	40
奏筆教室 糸びす組	第4火曜日	午後2:00～3:30	30
楽しく筋力アップ	第1水曜日	午後2:00～3:30	40
英会話	第1・3水曜日	午前9:00～11:00	25
発声から学んで歌おう①②	①第2水曜日 ②第4水曜日	午前9:30～11:00	各40
わくわく体操	第3水曜日	午後2:00～3:30	40
転倒防止と脳トレ体操	第2木曜日	午前9:30～11:00	40
折り紙(中級)	第4木曜日	午前9:30～11:00	20
ゆったりストレッチ①②	①第1金曜日 ②第3金曜日	午前11:30～午後1:00	各40
折り紙(初級)	第2金曜日	午後2:00～3:30	20

◆きてみて木曜体操(イスあり)

①元気体操

日時 9/7(木)午後2:00～3:30 定員 40人

②のびのび体操

日時 9/21(木)午後2:00～3:30 定員 40人

【①②共通】

申込 8/24(木)午前8:45～電話にて(いずれか1つ、先着順)

◆きてみて土曜体操(イスあり)

①楽楽体操

日時 9/9(土)㊤午後2:00～2:50
㊦午後3:10～4:00

定員 各回40人

②男性の体力づくり(男性のみ)

日時 9/30(土)午後2:00～3:30 定員 40人

【①②共通】

申込 8/26(土)午前8:45～電話にて(いずれか1つ、先着順)

◆コーヒー検定3級講座&ハンドドリップ レッスン

日時 9/13(水)午後1:30～3:30

講師 ワダコーヒー株式会社 社員 定員 10人

料金 2,000円(検定費用)

申込 8/30(水)午前8:45～電話にて(先着順)

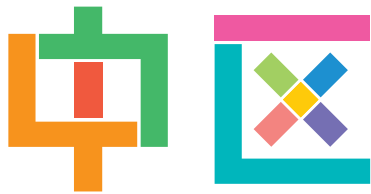
◆健康講話

日時 9/14(木)午後2:00～3:00 定員 35人

講師 さかえ血管外科循環器科クリニック
院長 平本明徳

申込 8/31(木)午前8:45～電話にて(先着順)





●中区の人口と世帯数(令和5年7月1日現在)
 人口:98,842人 世帯数:69,577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)



おすすめします、在宅避難!

在宅避難とは自宅に倒壊や浸水などの危険性がなく安全に過ごせる場合にそのまま生活することです。
 各家庭で事前に準備をしておきましょう!

ハザードマップ、防災情報の入手方法などを
 まとめた防災ガイドブックはこちら!

名古屋市 防災ガイドブック

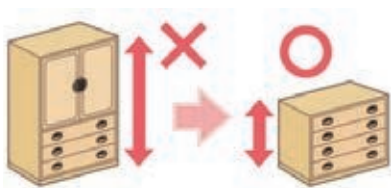
検索



問合せ 区役所総務課 ☎265-2213 FAX261-0535

命をまもるための対策

家具の固定や配置を工夫しましょう



背の低い家具を置く



家具を固定する



寝室に家具を置かない



就寝場所に倒れない
配置にする

命をつなぐために用意するもの

7日分程度備蓄物資を用意しましょう(一例)

主食

米 / アルファ化米 /
 レトルト食品(米、粥) /
 乾麺 / パン缶



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(トマトなど) /
 乾物(切干大根、ワカメなど)



常備薬



飲料水(1人1日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 / ペットボトル、缶飲料 / 菓子 /
 ロングライフ牛乳 / スkimミルク / 栄養補助食品など



簡単!

ローリングストック法

日ごろから使いなれた食材や日用品を多めに買い置きし、普段の生活の中で消費したら、使った分を買い足し補充する方法です。災害のためと意識しなくても簡単にできますし、災害時にも日ごろから食べなれたものを食べることができます。



災害時は、排水設備の損傷でトイレが使用できなかったり、停電や断水で水が流せないことがあります。排水設備の損傷に気づかず使用すると、汚水の漏水、オーバーフロー、逆流する危険性もあります。そんな時は「携帯トイレ」が有効です。
1人1日あたり5回分程度 備えましょう!



その他必要なもの (一例)

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