

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 486-6388

※ **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	2/27(火)	令和5.10.17～10.31生	第一子は 午前8:50 ～9:10 第二子以降は 午前8:50 ～9:20
1歳6 カ月児	2/14(水)	令和4.7.8～7.20生	午後1:00 ～2:00 持物: 歯ブラシ タオル
	2/21(水)	令和4.7.21～8.2生	
	3/6(水)	令和4.8.3～8.17生	
3歳児	2/22(木)	令和3.1.28～2.12生	
	3/7(木)	令和3.2.13～2.26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、保健感染症係までお問い合わせください

＊乳幼児の予防接種

**感染症
対策**

- 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お持ちください
☆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 【市ウェブサイト】
☆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



＊特定疾患(難病)患者・家族のつどい「つながろう会」

**保健
看護**

特定疾患(難病)患者・家族の方が
情報交換できる場です

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 2月29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、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、25人(先着順)
☆新規の方優先
持物 現在お使いの歯ブラシ

＊えいよー！バランス教室

**感染症
対策**

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15日(金)午前10:00～11:30
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20日(火)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
離乳食教室  予約 保健 感染	2月16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6月～7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、乳児用スプーン、乳児用エプロン 申込 2月13日(火)午前9:00から先着順
母乳相談 予約 保健 看護	2月20日(火) 午後1:10から	内容 助産師による相談 申込 2月19日(月)まで予約受け付け
子どもの歯の健康教室  予約 保健 感染	2月22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お持ちください) 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
はじめての歯みがき教室 予約 保健 感染	2月26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5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、歯ブラシ、タオル 申込 2月16日(金)午前9:00から先着順
モグモグ相談 予約 保健 感染	2月29日(木) 午後1:00から	内容 赤ちゃんの食事に関する個別相談 持物 母子健康手帳 申込 2月27日(火)まで予約受け付け
子どものアレルギーとぜん息相談 予約 保健 感染	2月29日(木) 午後2:00～3:00	内容 専門医による診察・相談と個別指導(保健・栄養の相談) 対象 15歳未満の方(主に乳幼児)とその保護者、6組 申込 2月27日(火)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) 予約 保健 感染	1日目:3月4日(月) 2日目:3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 2月26日(月)午前9:00から先着順
双子ちゃんの会  予約 子育て 相談	3月5日(火) 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・大変さなどをおしゃべりします 対象 区内在住の3歳児までの双子(多胎児)とその保護者、10組 ☆妊娠中の方とその家族の方も可 申込 ウェブサイトで先着順

【ウェブサイト】



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。ウェブサイトで申し込み。 【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 ☆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 予約 感染症 対策		
うつ病家族相談日 予約 保健 感染	2月15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

中村消防署からのお知らせ

春の火災予防運動

3月1日(金)～7日(木)

ファイヤーフェスティバル2024を開催します

消防に親しみながら防火防災について学べます。
 ☆詳しくはウェブサイトをご覧ください

日時 3月2日(土)
 午前10:00～午後2:00

場所 区役所1階交流拠点スペース・多目的広場 ☆雨天時は5階講堂

問合せ 中村消防署
 TEL 481-0119 FAX 483-0119

資料コーナー企画展 「アクテノン手作りアート展」

演劇練習館で活動する方が手作りした編み物や、アクセサリー・フラワーアレンジメントなどの素敵な作品の数々を一堂に集めて展示します。

期間 2月1日(木)～29日(木) ☆月曜休館日
時間 午前9:30～午後5:00

問合せ 演劇練習館 アクテノン
 (稲葉地町1-47)
 TEL 413-6631 FAX 413-6632

排水口に油を流さないでください

調理器具などの油汚れは、拭き取ってから洗ってください。排水管が詰まったり、悪臭が発生したりするなどの恐れがあります。

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

名古屋市高齢者はつつ長寿推進事業 「チャレンジクラブ」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 ☆毎週1回
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 各会場20人程度
費用 無料(別途、月200円程度の材料費必要)
申込 3月1日(金)必着。はがき・窓口・電話で①住所②氏名(ふりがな)③生年月日(年齢)④電話番号⑤希望会場(1人1会場)を伝えて申し込み。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

施設からのお知らせ

生涯学習センター

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

行政書士による無料相談会

日時 2月20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

初心者・初級者のためのパソコン相談会

日時 2月21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
定員 各回7人
 ☆ノートパソコン持ち込み可
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

自動車図書館

☎821-3364 ☎821-3364

場 所	日 程	時 間
塩池公園	2/21(水)	午後2:00～3:30
中村区休日急病診療所	3/7(木)	午後2:00～3:00

PICK UP!

なかむら音楽会 「めいおん春のコンサート」 ～ピアノとオペラによる華麗なるひととき～

日時 3月3日(日)午後1:00～2:30
 (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)
 ☆公共交通機関でお越しください
対象 一般、350人
 ☆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。皆様のご理解とご協力をお願いします。

PICK UP!

ぶらっとなかむら まち歩き 「日比津の歴史をたどる」

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、神仏混交の定徳寺や日比津城址の大円寺を巡ります。
 ☆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)
 ☆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26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 地下鉄東山線「本陣」駅改札口付近
 ☆解散場所も同駅付近

対象 一般、20人 ☆1組2人まで申し込み可
申込 2月22日(木)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を送付
問合せ 区役所企画経理室
 TEL 433-2758 FAX 433-2085
 ☆郵送の宛先(住所不要)
 「〒453-8501 中村区役所 企画経理室」

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5年分の確定申告)	3/15(金)
消費税および地方消費税(個人事業者の令和5年分の確定申告)	4/1(月)

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(金)～3/15(金) ☆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	2/16(金)～22(木) ☆土・日を除く	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 2/25(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(水)～3月15日(金) ☆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
 ☆公共交通機関をご利用ください
 本陣市税事務所市民税課
問合せ 個人市民税第二係 TEL 433-4022

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)

- ◆医師(もの忘れ相談医)による専門相談
日時 【北部】2月22日(木)午後2:00～3:30
【南部】2月15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
◆家族サロン
日時 【北部】2月21日(水)午後1:30～3:30
【南部】2月16日(金)午前10:00～11:30
午後2:00～3:30
☆時間変更の可能性あり
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】2月28日(水)午後1:30～3:30
【南部】2月20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27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
①乳幼児 (赤ちゃん)向け	2/15 2/22 2/29 3/7	木	午前11:00～11:15 午前11:30～11:45 ☆同じ内容を 1日2回実施
②幼児・小学校 低学年向け	2/15 3/7	木	午後4:00～4:15
	2/24 3/9	土	午後2:00～2:15

定員 ①5組 ②3組(当日先着順)

ストーリーテリングで“おはなし”を

日時 2月17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22日(木)午後3:45～4:15
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

季節のおはなしを読みます。

日時 3月3日(日)
午後2:00～2:30
対象 幼児～小学校低学年、15人(当日先着順)

絵本の音楽会

電子ピアノ・チェロ・打楽器などによるクラシッ
ク音楽と絵本を用いた音楽会です。
日時 3月17日(日)午前10:00～11:30
対象 一般、20人
講師 同朋大学専任講師 疇地 希美さん
申込 2月17日(土)午前9:30から窓口または
電話で先着順

【子どもと本の講座】かみしばいを楽しむ

かみしばいの魅力を紹介する、大人向けの講座
です。☆おはなし会ではありません
日時 3月20日(水・祝)午前10:30～11:30
対象 一般、12人 ☆お子さま連れの参加可
申込 2月23日(金・祝)午前9:30から
窓口または電話で先着順

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」

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
おはなし	①2/21 ②3/13	水	午前10:30 ～11:00	乳幼児とその保護者、10組	①2/14(水)②3/6(水)いずれも 午前10:30から電話で先着順
リズム	3/15	金	午前10:30 ～11:10 午前11:20 ～正午	首のすわった子～歩く前の乳児 とその保護者、10組 1人で歩ける子～2歳0カ月 の乳幼児とその保護者、10組	3/8(金)午前10:30から電話で先着順

令和6年度 中村児童館クラブ員募集！

内容 親子リズム体操・親子リトミック・美術・
セカンドステップ・卓球・将棋・箏
申込 2月11日(日)～20日(火)《必着》で、
往復はがきで申し込み。詳しくは、
窓口で配布する募集要項をご覧ください。
定員超過の場合は抽選
☆中村児童館は令和6年度中に仮移転するため、
クラブ実施会場が変更となります

ベビーマッサージ

日時 2月20日(火)、3月5日(火)、12日(火)
☆全3回
①午前10:00～10:50②午前11:00～11:50
対象 ①首のすわった子(生後2カ月～5カ月の
乳児)とその保護者
②生後6カ月～8カ月の乳児とその保護者
定員 各回10組 費用 600円(オイル代)
申込 2月13日(火)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нтаイム

レッスнтаイム	日程	曜日	時 間	定員	費用
やさしいエアロ	2/13 2/20 2/27 3/5	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	2/14 2/21 3/6	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	2/15 2/22 2/29 3/7	木	午後7:00 ～8:00	20人	640円
みんなで DanceMix	2/26	月	午後6:30 ～7:30	30人	300円
美Body エクササイズ			午後7:45 ～8:45		

対象 中学生以上の方
申込 開始30分前から先着順

水泳ワンポイントアドバイス

日時 2月14日(水)、21日(水)、28日(水)
午前11:00～正午
3月6日(水)
午後1:00～2:00
対象 一般、各回10人
申込 開始30分前から先着順

【ブラッシュアップ講座】
春のヘアアレンジセミナー

おしゃれなまとめ髪や簡単ヘアアレンジを専門家
から習いましょう。
日時 2月26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 500円
持物 ブラシ・コーム・置き鏡・バレッタ・
クリップなどのヘア飾り
申込 窓口・電話・ファクスで先着順

移動児童館

日時 ①2月21日(水)②3月6日(水)
午前10:30～11:30
対象 乳幼児とその保護者
場所 ①中村生涯学習センター 3階和室
②中村区社会福祉協議会 1階研修室

おもちゃ病院

日時 3月10日(日)午前10:00～午後3:00
申込 当日先着順
☆修理代は無料、部品代は有料
☆ICゲーム機類は受け付け不可

Farbe によるファミリーコンサート
～出張 Let's play!!～

手遊び歌や生演奏を親子で楽しみましょう。
日時 3月17日(日)午後2:00～2:45
対象 乳幼児とその保護者
定員 20組
申込 3月3日(日)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

名楽福祉会館健康相談

日時 ①2月22日(木)午後2:00～3:00
②3月7日(木)午後2:00～3:00
対象 市内在住の60歳以上の方、5人
申込 ①2月19日(月)②3月4日(月)までに、
窓口または電話で先着順

チェアトレーニング体操体験講座

日時 2月27日(火)午前10:00～11:30
対象 市内在住の60歳以上の方、15人
持物 動きやすい服装
申込 2月13日(火)午前9:15から電話で先着順

令和6年度上半期 認知症予防教室

日時 4月から9月まで
火曜日クラス 午前9:30～11:30
水曜日クラス 午前9:30～11:30
木曜日クラス 午前9:30～11:30
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 各クラス12人 ☆初めての方優先
費用 無料(別途、材料費必要)
申込 2月13日(火)～29日(木)に、
はがきでのみ申し込み。①氏名(ふりがな)
②生年月日③性別④〒住所⑤電話番号
⑥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13日(水)から当選者にのみ案内を郵送

令和6年度 認知症予防リーダー養成講座

日程 4月から5月までの金曜日午前
☆全9回
☆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(火)～29日(木)に、窓口または
電話で先着順

2024
2

広報なごや中村区版

なごらだより

NAKAMURA NEWS

編集
中村区役所

松原町 1-23-1
TEL(代): 483-8161
FAX: 483-5137

ウェブ
サイト



X
(旧 Twitter)



十八世中村勘三郎十二回忌追善

名古屋平成中村座 同朋高校公演 お練り



中村勘九郎丈、中村七之助丈、
中村虎之介丈、中村鶴松丈、喜多村緑郎丈、
片岡亀蔵丈、中村扇雀丈

日時 **3月3日(日)** 午前11:00~午後1:00

同朋高校公演(有料)は3月6日(水)から

場所 参道(愛称:豊國参道)および中村公園(愛称:秀吉清正公園)一帯

問合せ 中村区夢づくり実行委員会 TEL 411-0003(豊國神社内 午前10:00~午後4:00)

観覧無料

小雨決行

中村区老人クラブの スポーツイベントは大人気!

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。
中村区には市内16区で最も多い139のクラブがあります。

今回は、中村区の老人クラブでひととき人気が高く、参加者も多いスポーツイベントなどをご紹介します。

グラウンド・ゴルフ大会

個人戦を5月と10月に米野公園で、学区対抗戦を11月に中区の白川公園で行いました。いずれも200人近くの会員が参加し、好天のもとグラウンド・ゴルフを楽しみました。



ボッチャ講習会

障害のあるなしに関わらず、誰でも楽しめるニュースポーツで、パラリンピックの正式種目になっています。
8月に区役所の講堂で開催した講習会では、90人近くの参加者がボッチャに興じました。



ペタンク大会



9月に区役所の多目的広場でペタンク大会を行い、23チーム約70人が参加しました。

フランス発祥の球技で、フランスでは街中の公園で優雅にペタンクを楽しむ人の姿も見ることができます。

体力測定大会

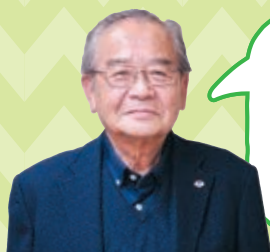
握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、開眼片足立ち、6分間歩行の6つの種目について、体力測定大会を毎年実施しています。



フレイル予防教室

「フレイル」とは、年齢とともに全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。

老人クラブでは、会員が健康で長寿を目指すため、健康運動指導士の先生をお招きし、フレイル予防教室を開催しました。



天野会長談

私は老人クラブの活動に関わることで、新しい友人がができたり、新しい経験を積んだりしたことで、視野が広がり、健康で充実した毎日を送れています。

老人クラブの楽しさは、入会してから気づくものもあります。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」についてのお問い合わせ

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▶

