



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11月2日～11月30日生)	3/21(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。	
	3歳児 (令和3年1月25日～2月28日生)	3/14(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健診できます。	3/14(木)午前9:30～10:15受付	内容:歯科健診、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	
かむかむ教室 (予約制)	令和2年4月～令和5年3月生のお子さんと保護者 8組(申込先着順)	3/22(金)午後1:30～3:00 (午後1:15～受付)	内容:「噛む」ことの大切さについて、口の動きの確認 持ち物:母子健康手帳、子どもの食事状況の撮影動画	
離乳食卒業後の子どもの食事とおやつ教室 (予約制)	1歳半～3歳(令和3年4月～令和4年9月生)のお子さんと保護者 6組(申込先着順)	3/22(金)午後1:30～2:30 (午後1:15～受付)	内容:子どもの食事とおやつについて、おやつを試食、個別相談 持ち物:母子健康手帳、必要に応じてお子さんのエプロン、飲み物など	保健予防課 ☎265-2261
モグモグ教室 (予約制)	生後7～8か月(令和5年7月・8月生)のお子さんと保護者 8組	3/19(火)午前10:00～11:15 (午前9:45～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、赤ちゃんのスプーン、エプロン	
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9～12月生)のお子さんと保護者 12組	3/12(火)午前10:00～11:00 (午前9:50～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)	
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。	3/25(月) A…午後1:15～3:10 (午後1:00～受付) B…午後1:45～3:35 (午後1:30～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	
ニューファミリーセミナー (予約制・2日間)	初めてのお子さんを妊娠中の方とその家族 12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。	1日目…4/3(水) 午後1:15～3:30 2日目…4/12(金) 午後1:15～3:15 (両日とも午後1:00～受付)	内容:1日目…妊娠・出産・育児について、お世話体験、妊婦体験 2日目…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	
母乳相談 (予約制)	母乳育児や卒乳についてお困りの方	4/8(月)午後1:15～3:15	内容:1人15分程度の個別相談 ※乳房のマッサージは行いません。 持ち物:母子健康手帳、ビニール袋、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 (4月以降は毎週火曜日 午後2:00～3:30)	保健予防課 ☎265-2261
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 ※ウェブサイト予約(電話不可)	毎週火曜日(祝休日除く) 午後1:45～2:30受付	保健予防課 ☎265-2262
夜間HIV検査 (予約制)		3/21(木)午後6:00～7:00受付	中保健センター(代表) ☎265-2250

イベント情報

中区ふれあいハイキング

区役所地域力推進室 ☎265-2225 FAX261-0535
 ✉a2652224@naka.city.nagoya.lg.jp

日時 4/21(日)午前10:00～正午
 (午前9:30～受付)

※小雨決行(順延なし)

受付場所 中区役所公開空地(栄四丁目1-8)

対象 区内在住・在勤・在学の方
 (小学生以下は保護者同伴)

定員 100人

内容 本町通を中心に散策(5.4km)

持ち物 飲み物、タオル、雨具、動きやすい服装
申込 3/11(月)～4/11(木)に電話、ファクス、Eメールにて(先着順)①ふれあいハイキング参加希望②参加者氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

※開催の有無は当日午前8:00以降に名古屋おしえてダイヤル(☎953-7584)へお問い合わせください。

施設からのお知らせ

鶴舞中央図書館

☎741-3131 FAX733-6337

◆ちいさいひとのおはなし会

日時 3/13(水)、27(水)、4/3(水)、10(水)
 午前11:00～11:30

※3/27(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

申込 当日午前9:30～先着順

◆みんなのおはなし会

日時 ①3/13(水)午後3:30～4:00
 ②3/16(土)午前11:00～11:30
 ③3/16(土)午後2:00～2:30
 ④3/30(土)午前11:00～11:30
 ⑤4/6(土)午前11:00～11:30
 ⑥4/6(土)午後2:00～2:30
 ⑦4/10(水)午後3:30～4:00

※3/30(土)はえいごのおはなし会

対象 幼児、小学生

定員 各回20人(当日先着順)

◆ビブリオバトル(名古屋ビブリオバトルの会・鶴舞中央図書館共催、参加自由)

日時 3/16(土)午後2:00～4:00

◆ストーリーテリングで"おはなし"を

日時 3/23(土)午前11:00～11:30

対象 5歳以上 **定員** 20人(当日先着順)

◆ききにおいてよストーリーテリング

日時 3/27(水)①午後2:00～2:30
 ②午後2:40～3:15

対象 幼児、小学生

定員 各回20人(当日先着順)

内容 「ものいうたまご」など、声で語るおはなし会

◆ぼちぼちこう会

日時 4/5(金)午前10:15～正午

対象 一般 **定員** 20人(当日先着順)

内容 年間計画を立てます。

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 3/21(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

内容 認知症に関する情報交換など

◆もの忘れ相談医による専門相談(予約制)

日時 3/21(木)午後2:30～4:00

対象 もの忘れが気になる方、認知症の人のご家族など

定員 3組

※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)

前津児童館

☎262-6299 FAX750-7020

◆えいごでおはなし会

日時 3/12(火)、4/9(火)午後3:30～4:00

対象 2歳以上の未就学児と保護者

定員 各日6組(当日先着順)

◆からだであそぼ

日時 3/13(水)、4/10(水)午前10:30～11:30

対象 ひとりで歩ける子と保護者

定員 各日15組(当日先着順)

◆まえづ☆ナイトタイム

日時 3/13～4/10の毎週水曜日
 午後5:00～7:00

対象 中学生・高校生

◆のびのびひろば

日時 3/15(金)午前9:30～正午

対象 乳幼児と保護者

◆バランスボール

日時 4/9(火)午前10:30～11:30

対象 0・1歳児と保護者 **定員** 10組

申込 3/26(火)午前10:00～先着順・電話可

◆ハッピーカードづくり

日時 3/26(火)午前10:30～11:30

対象 乳幼児と保護者

定員 10組(当日先着順)

◆ベビーマッサージ

日時 4/18(木)午前10:30～11:30

対象 3～12か月の子と保護者

定員 10組

申込 4/4(木)午前10:00～先着順・電話可

中学生涯学習センター

☎321-5511 FAX321-5512

◆パソコン相談会

日時 3/15(金)午後1:30～3:30

(午後1:15～3:00受付)

対象 パソコン初心者の方
 (1人1時間まで、当日先着順)

中スポーツセンター

〒460-0008 栄一丁目30-10
 ☎232-2327 FAX232-2364

◆スポーツ教室などのご案内

申込 3/20(水・祝)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、いきいきシニアサロン、バランスボールでエクササイズ、ポッチャ広場Ⅲは事前申込不要、当日開始30分前～受付(先着順)

※ウキウキアヒルと一緒に泳ごう!は事前申込不要、自由参加

曜日	教室・講座名	日 時	対 象	定 員	料 金
月	～子育て広場～さかえっこ	午前10:00～正午	子育て親子	20人	無料
	いきいきシニアサロン	3/11、25、4/8	高齢者	10人	
	バランスボールでエクササイズ	午前10:00～11:30	一般	25人	
	ウキウキアヒルと一緒に泳ごう!	3/11、25	未就学児	なし	無料
	ジュニアフットサル教室Ⅰ	4/8～6/10 (全5回)	小学生	30人	2,500円
	マンデーフットサル教室Ⅰ	午後6:30～7:30	一般	30人	
	avex プレゼンツ DANCE BOX Ⅰ	4/8～9/9 (全10回)	小学生	20人	8,000円
	avex プレゼンツ TRF EZ DO DANCERCIZE Ⅰ	午後6:15～7:15	一般	20人	
	初めての太極拳	4/8～3/24 (全19回)	一般	30人	9,500円
	金	ポッチャ広場Ⅲ	3/15、22、29	午後6:00～8:00	どなたでも 10人程度

テラスポ鶴舞

昭和区鶴舞一丁目1-156 ☎745-8545 鶴舞公園内
 FAX745-1780

◆少年フットサル・少女サッカースクール参加者募集

期間 4/9(火)～翌年3/18(火) 全40回(詳細は下表のとおり)

講師 少年フットサル…名古屋オーシャンズ所属スクールコーチ

少女サッカー…朝日インテック・ラブリッジ名古屋所属女性コーチ

料金 年会費2,000円、月会費6,600円(少女サッカー週2回参加の場合8,800円)

持ち物 飲み物、タオル、着替えなど

申込 ホームページの応募フォームまたは窓口にて(1回のみ無料体験可)

スクール名	曜日	時 間	対 象	定 員
少年フットサル	火	午後4:00～5:00	年中・年長児	30人
		午後5:00～6:00	小学5・6年生	30人
	木	午後4:00～5:00	小学1・2年生	30人
		午後5:00～6:00	小学3・4年生	30人
少女サッカー	火	午後5:00～6:00	年長児～小学6年生	30人
	木		30人	

弁護士による法律相談

申込 **名古屋おしえてダイヤル** ウェブ予約はこちら
☎953-7584 予約制

日時 **3/18(月)、4/1(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 **3/12(火)、26(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。

区からのお知らせ

地震に備えて 中消防署 ☎231-0119

1月1日に能登半島地震が発生し、多くの命が犠牲となりました。今後発生が予想される南海トラフ地震では、名古屋市において、最大震度7、死者数は最大約6,700人と想定されています。地震の被害を軽減するためには家具の転倒防止など日頃の備えがとて重要になります。地震はいつ発生するかわかりません。いつ、どこで、何が起きてもすぐに対処できるように一日でも早く準備しておきましょう。家具の転倒防止の方法などについては、お気軽にご相談・お問い合わせください。



公園を利用される皆さまへ 中土木事務所 ☎261-6641 FAX252-0742

公園は、誰もが利用できる憩いの場所です。ごみのポイ捨て、ペットのふんの放置、喫煙、音響機器や楽器などで大きな音を出すことは、他の利用者やご近所の方々に大変迷惑をかけることとなります。気持ちよく楽しむことができるよう、マナーを守って利用しましょう。また、公園で盆踊りやお祭りなどのイベントを行う場合には、許可が必要となりますので、お問い合わせください。

水道の使用開始・中止のお届けはお早めに 上下水道局東部営業センター ☎722-8750 FAX722-8756

3月は引っ越しが大変多い月です。水道の使用開始・中止のお届けは、引っ越しが決まったら、お早めに下記へご連絡ください。なお、上下水道局ウェブサイトからのお届けも受け付けています。

上下水道局お客さま受付センター (名水ダイヤル) ☎884-5959 FAX872-1296

受付時間(年中無休) 平日…午前8:00~午後7:00 土・日曜、祝休日…午前8:00~午後5:15

交通事故から子どもを守りましょう 中警察署 ☎241-0110

交通事故から子どもたちを守るため、以下の点に注意しましょう。

【ドライバーの方へ】
子どもは急に車道に飛び出してくる可能性があります。通学路付近では速度を落とし、子どもが近くにいる場合はいつでも止まれるような速度で走行しましょう。

【保護者の方へ】
夕方の5時から7時は、交通死亡事故が多発する傾向にあります。お子さんには、明るい服装と反射材を身につけさせてください。また、横断歩道が近くにある場合は横断歩道で横断するとともに、横断歩道を渡る際は必ずドライバーに見えるよう手をあげるようにお子さんに指導してください。



中区は自転車盗難が県内最多！あなたの自転車が狙われています 中警察署 ☎241-0110

令和5年中の区内の自転車盗被害は、1,052件で県内最多でした。被害のうち、半数が自転車の鍵をかけておらず、被害場所は約4割が路上、約3割が集合住宅の駐輪場でした。自転車盗被害に遭わないように、以下の対策をしましょう。

【自転車をドロボウから守る対策】

- 自宅でも必ず鍵をかける。
- ツーロックする。(鍵は2つかける。)
- 急いでいても駐輪場を利用する。



区役所に「ごみ案内所」を開設します 中環境事業所 ☎251-1735 FAX251-1736

資源やごみの分け方・出し方などをご案内します。お気軽にご相談ください。

開設期間 3/21(木)~4/8(月) ※土曜日を除く

場所 区役所2階 市民情報コーナー付近



保険年金課の窓口の受付待ち人数がわかります 区役所保険年金課 ☎265-2243 FAX265-2249

3月は転勤・就職・入学などで引っ越し方が増え、保険年金課の窓口が大変混雑します。特に午前11:30~午後2:00、午後4:00~5:15は混雑が予想されます。受付窓口の待ち人数がお手持ちのスマートフォンから確認いただけます。時間に余裕を持って窓口へお越しください。



令和5年度共同募金の実績報告 中区共同募金委員会 ☎331-9951 FAX331-9953

- 赤い羽根共同募金 7,030,397円
- 歳末たすけあい募金 112,545円

これらの募金は、地域のさまざまな福祉活動に役立てさせていただきます。皆さまのあたたかいご協力ありがとうございました。



区まちづくり基金のご案内 区役所企画経理室 ☎265-2309 FAX261-0535

区まちづくり基金は、区民の皆さまや区にゆかりのある皆さまの区のまちづくりへの想いを生かして、皆さまとともにまちづくりを進めていくための基金です。寄附のお申し出はいつでも受け付けています。納付書による銀行などでの振り込みのほか、インターネットを利用したクレジット決済、コンビニエンスストア払い、ペイジー決済もご利用いただけます。当基金は、ふるさと寄附金(納税)制度の適用対象です。基金の趣旨をご理解いただき、ぜひ皆さまのご協力をお願いします。※詳細は市ウェブサイトにて



中区の人口が10万人を突破しました

戦後の中区の人口は、昭和41年(1966年)の100,389人を最後に10万人を割り込んでいました。中区の人口が10万人を超えるのは58年ぶりとなります。



※中区は昭和20年(1945年)の12区制実施により、おおむね現在と同じ区域となりました。



~伝えたい中区の魅力を絵で表現しよう~
令和5年度中区ワークショップ開催結果

若者が考える「伝えたい中区の魅力」を絵で表現してもらったワークショップを開催し、区内の専門学校生にご参加いただき、中区の魅力について話し合うとともに、広報なごや中区版および中区将来ビジョン2028の表紙イラストを作成し、発表していただきました。選考の結果、名古屋デザイナー学院の長谷川このみさん、広告デザイン専門学校のもり七瀬さん、田村優和さんの作品が「区長賞」に選ばれました。「区長賞」の作品は、広報なごや中区版12月号・1月号・2月号、中区将来ビジョン2028の表紙デザインに起用されました。受賞者の方の力作をぜひご覧ください。



長谷川さん



田村さん



毛利さん



ワークショップの様子



\\人口10万人突破!\\

●中区の人口と世帯数(令和6年2月1日現在)
 人口:100,111人 世帯数:70,767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。

●中区ウェブサイトもご覧ください。

Q | 名古屋市中区 検索
 ▶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

イラスト: 広告デザイン専門学校 森川知佳子
 (令和3年度 中区ワークショップ区長賞受賞作品)



3月は引っ越しが多い時期です。
 住所変更などの手続きは忘れずに!

3月・4月は、区役所の窓口が非常に混雑します。窓口の混雑が予想される日は避けていただくなど、混雑緩和にご協力ください。

\\時間に余裕をもって窓口へお越しください。\\

市民課窓口混雑予想カレンダー

3月							4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					▲1	▲2		▲1	▲2	▲3	▲4	▲5	▲6
▲3	▲4	5	6	7	▲8	▲9	▲7	▲8	▲9	▲10	▲11	▲12	▲13
▲10	▲11	▲12	▲13	▲14	▲15	▲16	▲14	▲15	▲16	▲17	▲18	▲19	▲20
▲17	▲18	▲19	▲20	▲21	▲22	▲23	▲21	▲22	▲23	▲24	▲25	▲26	▲27
▲24	▲25	▲26	▲27	▲28	▲29	▲30	▲28	▲29	▲30				
▲31													

- 平日の午前8:45~午後5:15のうち、午前11:30~午後2:00、午後4:30~5:15は窓口が特に混雑すると予想されます。
- 例年の混雑状況をもとに予想しています。天候などにより混雑の度合いが変わる場合があります。



3・4月の区役所日曜窓口

実施日 [3月] 3日、24日、31日 [4月] 7日、14日

実施時間 午前8:45~正午 ※3/31、4/7は午後2:00まで

一部お取り扱いできない業務があります。

詳しくは▶名古屋日曜窓口 検索

市民課の受付待ち人数がわかります

- 受付窓口における現在の待ち人数・現在の呼出番号
- お渡し窓口における現在の呼出番号

受付後にお待ちいただいている人数は含まれません。手続き終了までの所要時間を示すものではありません。

スマートフォンで確認できます



住所変更(住民票の異動)に伴う市民課での手続き

内容		引っ越し前の手続き(引っ越し日まで)	引っ越し後の手続き(引っ越しの日から14日以内)
中区から転出	市外へ	中区へ転出届	新住所地の役所に転入届
	市内他区へ	手続きは不要	新住所区へ転入届
中区内での引っ越し		手続きは不要	中区へ転居届
中区内に転入	市外から	前住所地の役所に転出届	中区へ転入届(前住所の転出証明書などが必要)
	市内他区から	手続きは不要	中区へ転入届

※印鑑登録は市外へ引っ越しすると廃止されます。(市内では継続)

※郵送での手続きは転出届のみできます。

※詳細はウェブサイトをご覧ください。



住所変更(住民票の異動)の届出に必要なもの

●本人確認ができるもの

- ▶1つの提示で可... 運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、住民基本台帳カード(写真付き)、在留カード、特別永住者証明書など

- ▶2つの提示で可... 各種健康保険被保険者証、介護保険被保険者証、年金手帳、敬老手帳、社員証(写真付き)、学生証(写真付き)など

●前住所地発行の転出証明書(市外から中区へ引っ越した場合)

●委任状(代理人が届出する場合)

●引っ越しする方全員のものが必要なもの(それぞれお持ちの方のみ)

マイナンバーカード、在留カード、特別永住者証明書、住民基本台帳カード

※マイナンバーカードをお持ちの方は、住所変更の手続きに加えてカードの記載内容の変更などの手続きにも時間がかかりますので、ご了承ください。

以下の①~⑤すべてにあてはまる方は

マイナンバーカードとスマホで市外転出届ができます

- ①名古屋市外への引っ越しである ※国外への転出は対象外です
- ②カードは有効期限内である
- ③最新の住所と氏名が記載されている
- ④有効な電子証明書が搭載されている
- ⑤パスワードを覚えている



マイナポータルアプリはこちら

署名用電子証明書(英数字6~16桁) 利用者用電子証明書(数字4桁)

マイナポータルにログインして新住所などを入力することで、窓口にお越しいただくことなく転出の手続きができます。



証明書の交付は区役所以外でもできます

お持ちいただくものがございますので、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

栄サービスセンター ☎951-0361 詳しくは▶栄サービスセンター 検索

場所 栄地下街・名鉄瀬戸線「栄町」駅改札口南

時間 午前8:00~午後7:00(日曜・祝休日、年末年始を除く)

	午前8:00	午前9:00	午後5:00 (土曜日は午後3:00)	午後7:00
住民票の写し、印鑑登録証明書	取次ぎ*1	即時交付	取次ぎ*2	
戸籍全部・個人事項証明書	—	即時交付(土曜は取次ぎ*2)	—	

*1 当日の午後1:00以降に交付 *2 直後の開所日の午後1:00以降に交付

地下鉄駅長室取次ぎサービス

駅長室(駅情報コーナー)で住民票の写し、印鑑登録証明書の申請および交付の取次ぎをいたします。

- 中区内の取次ぎ駅(8駅): 伏見、金山、上前津、矢場町、久屋大通、名古屋城、丸の内、鶴舞
- 時間: 午前8:00~午後8:30(年末年始を除く)

詳しくは▶名古屋取次ぎサービス 検索



区役所での手続きなどのお問い合わせに
名古屋おしえてダイヤル をご活用ください

年中無休(午前8:00~午後9:00)
 ☎953-7584 FAX 971-4894

ウェブサイトでは、よくあるお問い合わせと回答を公開しています

