

てんぱく保健センターだより

〒468-0056 天白区島田二丁目201 ☎807-3900(代表) FAX803-1251



- 天白区休日急病診療所 ☎801-0599
- 救急医療情報センター ☎263-1133
- 南歯科保健医療センター ☎611-8044

子どもと親

子育て総合相談窓口 ☎847-5981
(相談)午前8:45~午後5:15 (面接)午前9:00~午後4:30

▼教室・相談

事業名	日程	受付時間	対象・内容など
ニューファミリーセミナー 2日間で1コース(予約制) ☎807-3910	6/12(水) 19(水)	午後1:00~1:15	対象 出産予定日が7/11(木)以降の方とその家族(1組2人まで)※初めての出産を控えた方のみ 内容 1日目:妊娠・出産・育児の話、赤ちゃんのお風呂・妊婦ジャケットの体験、交流会 2日目:お口のケア・食生活・食品衛生の話 持物 母子健康手帳、筆記用具、水分補給の飲み物 申込 5/13(月)午前9:00~電話で受付・先着16組
母乳相談(予約制) ☎807-3913	6/5(水)	午前9:10~11:00	対象 母乳不足や上手に吸えない、卒乳についてなど、母乳育児でお悩みの方(原則1回のみ)
ママとベビーのカラダケア 教室(予約制) ☎807-3913	6/12(水)	午前10:00~11:30 (実施時間)	対象 2~5か月の乳児とその母親(原則1回のみ) 内容 理学療法士による産後の体の変化と使い方・親子のふれあい遊び・交流会 持物 母子健康手帳、フェイスタオル、抱っこひも、水分補給の飲み物(母親は動きやすい服装) 申込 5/29(水)午前9:00~電話で受付・先着13組
子どものアレルギーと ぜん息相談(予約制) ☎807-3910	5/21(火)	午前9:00~	対象 15歳未満で湿疹、アトピー性皮膚炎やぜんそくでお悩みの方と保護者 内容 専門医による相談など
子どものお口と歯の LESSON(予約制) ☎807-3910	6/19(水)	前半部 午前9:10~9:20 後半部 午前10:10~10:20	対象 生後5~8か月児とその保護者 内容 離乳食とお口の発達・歯みがきスタート 申込 6/3(月)午前9:00~電話で受付・先着11組 対象 生後9か月~1歳1か月児とその保護者 内容 乳児の歯みがきの方法・幼児食にむけて 申込 6/3(月)午前9:00~電話で受付・先着11組
むし歯予防教室(予約制) ☎807-3910	5/31(金)	午後1:10~2:15	対象 0~3歳児(4歳児以上はご相談ください) 内容 歯科健診・歯みがき相談など。希望者にフッ化物塗布(費用720円、生活保護世帯に減免制度あり) 持物 母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
子どものお口相談室(予約制) ☎807-3910	5/28(火)	午前9:30~11:00 (1人15分)	対象 歯みがきや、お口のことで相談がある方 内容 個別相談(歯科健診・フッ化物塗布なし) 申込 電話で受付・先着12組
離乳食幼児食相談(予約制) ☎807-3910	5/28(火)	午後1:15、1:45 2:15、2:45	内容 お子さんの食事の個別相談
ごっくん離乳食教室(予約制) ☎807-3910	5/22(水)	午前10:00~11:00 (実施時間)	対象 離乳食開始の頃から離乳初期の乳児と保護者 内容 離乳初期の話・試食 持物 子ども用スプーン、エプロン 申込 5/14(火)午前9:00~電話で受付・先着10組

一般の方

▼相談・検査

事業名	日程	受付時間	内容など
こころの健康相談(予約制) ☎807-3914	毎週水曜日	午後2:30~	心の悩みなどの個別相談(秘密厳守) ※第2水曜日に「うつ病家族相談日」を開設
性感感染症検査(予約不要) ☎807-3912	5/23(木) (第4木曜日)	午前9:00~10:00	HIV・梅毒・性器クラミジアの検査※1 匿名、無料(証明書が必要な場合は有料※2)

- ※1 HIV・梅毒は血液検査、性器クラミジアは尿検査を行います。検査前1時間は排尿をしないでください。検査結果は1週間後に天白保健センターでお渡しします。電話などでの回答は不可
- ※2 証明書(HIVのみ)が必要な場合は、予約が必要です。事前にお問い合わせください。

▼各種検診

事業名	日程	対象・内容など	申込
乳がん検診 (予約制)	7/31(水) 午前	対象 40歳以上の女性 (2年度に1回) 定員 先着40人 費用 500円 内容 問診、マンモグラフィ	集団健診予約受付センター ☎0570-041-758 (原則、6/1(土)から検診実施日の3週間前まで) ※ウェブサイトからも予約できます。 名古屋市健診(検診)総合サイト

市内協力医療機関で受診できます 胃がん(エックス線検査または内視鏡検査)、大腸がん、肺がん・結核、子宮がん、乳がん、前立腺がんの各検診。胃がん検診は、内視鏡検査を市内協力医療機関で実施しています(対象は50歳以上、2年度に1度、胃部エックス線検査と選択制)。

各種検診料金免除制度 市民税非課税世帯の方などは、費用が無料になる制度があります(事前に手続きが必要です)。詳しくはお問い合わせください。

てんぱくヘルスカレッジ

▼①たくさん笑って口腔機能アップ(予約制)

日時 5/29(水)午後1:30~3:30(1:15~受付)
場所 区役所講堂
対象 区内在住のおおむね65歳以上
定員 先着20人
持物 水分補給の飲み物、シニアグラス、筆記用具

①②の申込 5/13(月)午前9:00~電話、区ウェブサイト、窓口で受付
①②の問合せ 保健予防課 精神保健・健康づくり担当☎807-3917

▼②お口の機能を保っておいしく食べましょう! (予約制)

日時 6/25(火)午後1:30~3:30(1:15~受付)
場所 区役所講堂
対象 区内在住のおおむね65歳以上
定員 先着20人
持物 水分補給の飲み物、シニアグラス、筆記用具

▼乳幼児健康診査(個別通知)

都合が悪い場合はご相談ください。連絡なく来所されない場合は、確認の連絡をすることがあります。**持物** 母子健康手帳、アンケート

対象	日程	対象児の生年月日
3か月児	5/17(金)	R5/12/24~R6/1/4
	5/24(金)	R6/1/5~1/15
	5/31(金)	R6/1/16~1/26

受付 第1子 午前8:50~9:10
第2子以降 午前9:10~9:30

※第1子の方には集団でのお話を実施
※健診終了後、絵本の読み聞かせなどを行うブックスタート事業を実施。絵本を1冊プレゼントします。

対象	日程	対象児の生年月日
1歳 6か月児	5/16(木)	R4/9/29~10/8
	5/23(木)	R4/10/9~10/20
	5/30(木)	R4/10/21~10/30
3歳児 (検尿実施)	5/14(火)	R3/4/13~4/23
	5/21(火)	R3/4/24~5/1
	6/4(火)	R3/5/2~5/11

受付 第2子以降 午後1:00~1:20
第1子 午後1:30~2:00

※希望者にフッ化物塗布を実施
(費用720円、生活保護世帯に減免制度あり)
※1歳6か月児健診終了後、図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせなどを午後2:00~2:45(最終受付2:40)に行います。

問合せ 保健予防課 保健感染症担当 ☎807-3910

▼発達障害のお子さんを育てるご家族のための交流会(予約制)

お子さんが発達障害と診断を受けて、心配や困ったことなどをお話ししませんか。

日時 6/13(木)午前10:00~11:30

対象 区内在住の未就学児の家族(託児は先着4人)

申込 5/30(木)午前9:00~電話で受付

問合せ 保健予防課 保健看護担当 ☎807-3913

▼ゴキブリ防除講習会(予約制)

日時 5/29(水)午後2:00~3:00

定員 先着25人

内容 防除に関する話とホウ酸だんごづくり

申込 5/16(木)~電話、FAXで受付

問合せ 南保健センター環境業務課
☎614-2862 FAX614-2818

▼難病のつらい(予約制)

療養生活について皆さんでお話ししませんか。

日時 6/10(月)午後1:30~3:00(1:10~受付)

対象 区内在住で指定難病(神経・筋疾患)の診断を受けた方、家族

定員 先着8組

内容 神経内科医による神経・筋疾患患者の療養生活についての講話・個別相談(要予約)、交流会

申込 随時受付中

問合せ 保健予防課 保健看護担当 ☎807-3913

▼有毒植物の食中毒に注意してください

食用植物と確実に判断できない場合は、

①採らない②食べない③売らない④人にあげないようにしてください。

※庭に植えた覚えのない植物が生えた際は、むやみに食べないでください。

※家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培しないでください。

食用と間違えやすい有毒植物の例

ニラ(食用)



スイセン(有毒植物)



ニラの葉はもむと特有の強い臭いがありますが、スイセンの葉は弱く青臭い臭いがします。

問合せ 健康安全課 食品衛生・動物愛護等担当
☎807-3907

対象は名古屋市内在住の方に限ります。場所の記載のないものは天白保健センターで行います。費用の記載がないものは無料です。

●場所の記載のないものは各施設で行い、費用の記載がないものは無料です。

天白図書館
☎803-4188 FAX803-4190

▼JICA海外協力隊体験報告会
「のぞいてみよう！せかいの暮らし」

JICA海外協力隊体験者から、活動した国の文化や食生活などの活動の様子を聞いたり、アフリカの布を使用した缶バッジを作ったりします。
日時 5/12(日)午前10:00～11:00
対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)
定員 当日先着20人

▼おはなし会(幼児～小学校低学年向け)

日時 5/15・22、6/5(各水曜日)
午後3:30～4:00

▼赤ちゃんからおはなし会

日時 5/24(金)
午前10:30～10:50、午前11:10～11:30
対象 0～3歳くらいの子と保護者

▼むかしばなしの会

絵本や紙芝居などは使いません。耳でお話を聞いて楽しむ会です。
日時 5/25(土)
午前11:00～11:30
対象 4歳くらい～小学生、大人
内容 「かにかに、こそこそ」ほか



▼おはなしとてづくりの会

日時 5/29(水)午後3:30～4:00
対象 幼児～小学校低学年向け(保護者同伴)
定員 当日先着15人

天白生涯学習センター
☎802-1161 FAX802-1162

▼①天白ふれあい寄席

日時 5/19(日)午後1:30～
対象 15歳以上(中学生を除く)
定員 先着100人

▼②生涯学習としての音楽教育

音楽活動でアクティブラーニング(全3回)
現役中学校音楽教諭による、学校教育では学べない生涯学習として音楽を楽しみ学ぶ講座です。
日時 6/23・30、7/7(各日曜日)
午前10:00～11:30
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定員 先着30人
費用 1,500円(びよかなど提示で割引有)

なごやか市民教室(教えたい市民が、持っている知識や技能を生かして講師となる教室です。)

▼③身体が引き締まる美しい歩き方

日時 5/16・23・30(各木曜日)午前10:00～11:30
定員 先着20人
費用 1,500円

▼④楽しく描こうクレパスで

日時 5/19・26、6/9・16(各日曜日)
午前10:00～正午
定員 先着15人
費用 2,000円



①～④の申込 当センターで受付中

天白スポーツセンター
☎806-0551 FAX806-1164

▼令和6年度 第1期自主事業教室

教室名	開催日時	対象・定員	費用
ゆったりヨガ	開講中～6/28 午前9:30～10:30	一般・50人	6,500円 (10回)
健康ヨガ	開講中～6/28 午前10:45～11:45	一般・50人	
健康体操	開講中～6/28 午前9:30～10:30	一般・40人	
ピラティス	開講中～6/28 午後1:00～2:00	一般・50人	

※これらの教室は、現在金曜日に開催している自主事業教室です

自動車図書館
☎・FAX821-3364

場所	日程
三郎廻間第一公園	5/11(土)午前10:00～10:50
姥ヶ崎公園	5/14(火)午前10:00～10:50
植田焼山公園	5/18(土)午後1:40～2:50
相生山団地管理事務所北	5/21(火)午後2:00～4:00
高坂公園	5/24(金)午前10:00～11:00
一つ山第一公園	5/29(水)午前10:00～11:00
旧平針郵便局(跡地)	5/31(金)午前10:00～11:00
池見公園	6/1(土)午前10:00～11:00
神田公園	6/1(土)午後2:00～4:00

天白文化小劇場
☎806-8060 FAX806-8050

▼心あたままる名画鑑賞会
「モリのいる場所」

30年間、ほとんど家の外に出ず、自宅の庭の生命を見つめ、描き続けた主人公の晩年の1日をユーモラスに描いた作品を上映します。
日時 6/19(水)午後2:00～(午後1:30開場)
定員 350人(全指定席)
費用 一般500円、事業団友の会(前売)450円
障害者手帳などをお持ちの方450円
※定員に達しない場合は開演1時間前から当日券を販売
※未就学児入場不可
※各種割引は購入時に身分証を提示
申込 当館などでチケット発売中

農業センターdelaふぁーむ
☎801-5221 FAX801-5222

▼①梅干しづくりと梅仕事のはなし

日時 6/8(土)午後1:30～3:30
定員 12組(抽選)
(1組4人以内、中学生以下のみの参加不可)
費用 1人500円、1組につき材料費900円

▼②卵のお話と卵焼き・卵の殻を使ったモザイクアートづくり

日時 6/15(土)午後1:30～3:30
対象 小中学生とその家族
定員 12組(抽選)
(1組4人以内、中学生以下のみの参加不可)
費用 1組600円(名古屋コーチンの卵1パック付)

▼③自然観察を大切に作るやさしい作りの基本(春夏編)(講習)

日時 6/23(日)午後1:30～3:30
定員 50人(抽選)
費用 500円
※小中学生向けではありません



①～③の申込 往復はがきの往信面に、催し名・〒住所・参加者全員の氏名・中学生以下は子どもの学年・電話番号、返信面に住所・氏名を記入し郵送(〒468-0021天白町大字平針字黒石2872-3)または市電子申請で5/20(月)まで受付。
※1枚につき1人1講座、1講座2枚以上の申込不可

申込 定員に空きがある教室は、電話、窓口で随時受付中(途中からの参加可)
※受講料は回数割で対応
※対象の一般は中学生以上

教室名	開催日時	対象・定員	費用
やさしいヨガ	開講中～6/28 午後2:15～3:15	一般・40人	6,500円 (10回)
サッカー教室	開講中～6/28 午後3:45～5:00	年長児～小学生・30人	7,800円 (10回)
ナイトヨガ	開講中～6/28 午後7:30～8:30	一般・40人	6,500円 (10回)
成人水泳③ 初・中級	開講中～6/28 午前10:15～11:15	一般・20人	7,500円 (10回)

天白児童館 駐車場はありません
☎805-4129 FAX853-9133

▼親子体育

親子で体を動かし楽しめます。
日時 5/17(金)、6/7(金)
午前10:30～11:30
対象 1歳10カ月以上の幼児と保護者
持物 上履き(親子とも)、動きやすい服装(子どもは名札つき)

▼絵本であそぼう

絵本やパネルシアターなどを楽しめます。
日時 5/21(火)午前10:30～11:00
対象 乳幼児と保護者
定員 当日先着10組

▼ちびもも

自主保育グループ「ももやま」のお母さんたちによる、リズム体操やわらべうたです。
日時 5/30(木)午前10:30～11:30
対象 0・1歳児と保護者
定員 先着10組
申込 5/14(火)午前10:00～電話、窓口で受付

▼おひさまルーム

～島田第一保育園エリア支援保育所共催～
手作りおもちゃ、わらべうたなどを行います。
日時 6/6(木)午前10:30～11:30
対象 1歳児と保護者
定員 先着12組
申込 5/16(木)午前10:00～電話、窓口で受付



▼離乳食を学ぼう！～前期・中期～

管理栄養士による講義やデモンストレーションを通して、離乳食を作るコツを学びます。
日時 6/25(火)午前10:30～11:30
対象 乳幼児と保護者
定員 先着9組
申込 6/4(火)午前10:00～電話、窓口で受付

▼初夏の風 フレッシュコンサート

～天白福祉会館・児童館共催～
マリンバとクラリネットのコンサートです。
日時 6/29(土)
午後2:00～2:45
対象 A 60歳以上で福祉会館利用証をお持ちの方
B 小学生と保護者
定員 A・B各先着30人
申込 A 天白福祉会館へ
6/3(月)～電話、窓口で受付
B 天白児童館へ
6/2(日)午前10:00～電話、窓口で受付



天白福祉会館 対象 市内在住の60歳以上
☎802-2351 FAX806-3327

▼医師による健康相談

日時 5/16(木)、6/6(木)午後1:00～2:00
(午後1:00～1:30受付)

▼天白シアター(上映作品はお問い合わせください)

日時 6/1・8・15・22(各土曜日)
午後1:00～3:00(予定)
定員 各先着40人
申込 5/15(水)～電話、窓口で受付



▼認知症予防リーダー養成講座

認知症予防の知識と技術を学び、地域に広めるリーダーを養成します。
日時 7・8月(原則金曜日)午後1:00～3:00
※内容によって日時の変更あり
対象 60歳以上
定員 先着5人
申込 5/11(土)～31(金)まで電話、窓口で受付

▼サロン楽笑(らくしょう)

認知症予防リーダーによるサロンです。
日時 6/19(水)午後1:00～3:00
定員 先着12人
内容 回想法とお楽しみレクリエーション
申込 5/20(月)～電話、窓口で受付

5 May かぼっちNEWS

編集 / 天白区役所 〒468-8510 島田2-201 ☎803-1111(代表) FAX801-0826



50周年 記念事業紹介 **【女性会環境バザー】【環境デーなごや地域環境イベント】** かぼっちパネルもあるよ！一緒に写真を撮ってね♡
 6月8日(土)に環境バザー&環境デーなごや地域環境イベントを区役所講堂で開催します！(10面参照)
 区長の活動日誌ぜひご覧ください

歯と口の一日健康センター

50周年記念事業
6月9日(日)

第1部 午前 9:30~10:30
 第2部 午前 10:30~11:30
 ※混雑緩和のため、指定の時間内にお越しください。



場所 天白区役所講堂
対象 区内在住の未就学児と保護者(予約者のみ) 小学生以上は付き添い可能ですが、参加はできません。
申込 5/7(火)~6/6(木)に右予約フォームで申し込み → <https://logoform.jp/form/mX9C/108988>
 電話での予約はできません。



予約制
 先着100人
 無料



プレゼントあり
内容

- 歯科医師による子どもの歯と口の相談
- むし歯予防の紙芝居
- 乳幼児のための歯と口の健康ブース(歯医者体験・石こうめりえなど)

主催 天白区歯科医師会 問合せ 天白保健センター保健予防課 ☎807-3910 FAX803-1251

「まんぱく健康づくり隊 養成講座」

受講者募集



てんぱく健康づくり隊とは？

身近な場所で活動し、地域に健康づくりの輪を広げていくボランティアグループです。現在、区内6カ所の公園で「公園体操」を行っています。「公園体操」では、てんぱく健康づくり隊の隊員を中心にラジオ体操、ストレッチ、筋トレ、ウォーキング、口腔体操など1時間程度の運動を行っています。

事前申込	養成講座 (連続講座ですが途中からの参加も可能です)	
	日時	主な内容
1日目	5月23日(木) 午後1:30~3:30	講話 健康寿命を延ばす！ ~フレイル予防と地域のつながり~ 講師 名古屋大学名誉教授 島岡 清さん
2日目	6月17日(月) 午後1:30~3:30	運動講義・実技「公園体操のポイントを知ろう！」 講師 日本福祉大学社会福祉総合研修センター 荒深 裕規さん
3日目	7月5日(金) 午後1:30~3:30	運動講義・実技「楽しく体を動かそう！」 講師 日本福祉大学社会福祉総合研修センター 荒深 裕規さん
4日目	7月12日(金) 午後1:30~3:00	実践編(てんぱくお口の体操、準備運動) 閉講式(隊員限定かぼっちTシャツ贈呈)

申込不要	公園体操 (無料)	
No.	活動日	集合場所
1	毎週月曜日	天白公園デイキャンプ場(天白町大字平針黒石)
2	第1・3水曜日	戸笠公園(久方三丁目)
3	第2・4水曜日	上八事第3公園(元八事五丁目)
4	第1・3金曜日	井口公園(井口二丁目)
5	第1・3火曜日	天白川であい公園(植田南一丁目)
6	第2・4金曜日	元八事公園(元八事二丁目)

申込 下記問合せ先へ電話または右のフォームから →

申込不要 お近くの開催場所に、直接お越しください。(水分補給の飲み物を忘れずに)
 時間 午前10:00開始(7~9月は午前9:00開始)

問合せ 天白保健センター保健予防課 ☎807-3924 FAX803-1251

いざという時に！
 いつもあなたの近くにいます

大きな災害が起きた時、日頃の地域のつながりが頼りです

→ 町内会・自治会に加入希望の方は、お住まいの地域の町内会長・自治会長にご相談下さい。



町内会長・自治会長が不明の場合は…

かぼっちポストへ投函

- 区役所1階市民課待ち合い場所にあります
- 申込書も設置しています

区役所へメール送信

☐a8073821@tempaku.city.nagoya.lg.jp

- 世帯主名、住所、電話番号を記入
- ファイルは添付しない

送信用二次元コード

区役所が町内会・自治会の役員へ取り次ぎ
 ↓
 数日中に町内会・自治会の役員よりあなたへ連絡



※お預かりした個人情報は町内会・自治会以外には使用いたしません

問合せ 天白区役所地域力推進課 ☎807-3821 FAX801-0826