



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 電話相談窓口 ●救急安心センターなごや ☎#7119

子どもと親

事業名	対 象	日 時 など	内容・持ち物など	問合せ先
乳幼児健康診査	3・4か月児 (令和6年11月4日～11月30日生)	3/13(木)午前9:00～9:15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5年8月11日～8月31日生)	3/27(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		
	1歳6か月児 (令和5年9月1日～9月27日生)	4/10(木)午後1:15～2:00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。 	3/27(木)午前9:30～10:15受付 申込:電話または 予約専用フォームにて	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	子育て総合相談窓口 ☎269-7155
モグモグ教室 (予約制)	令和6年7月・8月生のお子さんと保護者 12組(申込先着順) 	3/26(水)午前10:00～11:20 (午前9:45～受付) 申込:3/11(火)午前9:00～ 予約専用フォームにて	内容:お口の発達やむし歯予防について、離乳中期のすすめ方、試食、個別相談など 持ち物:母子健康手帳、赤ちゃんのスプーン・エプロン、筆記用具	
離乳食前から始めるお口育て (予約制)	令和6年9～12月生のお子さんと保護者 15組 	3/25(火)午前10:00～11:00 (午前9:50～受付) 申込:電話または 予約専用フォームにて	内容:離乳食の食べさせ方や姿勢、お口のお手入れ方法など 持ち物:母子健康手帳、敷物(バスタオル)	
Hello Baby Class (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 ※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…4/9(水) 午後1:15～3:30 2日目…4/18(金) 午後1:15～3:15 (両日とも午後1:00～受付) 申込:電話または 予約専用フォームにて	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	
ニューファミリーセミナー・クッキング (予約制)	妊娠中の方とその家族 4組	3/19(水)午前10:15～11:30 (午前10:00～受付) 申込:電話にて	内容:調理実習 持ち物:エプロン、三角巾、手拭き、母子健康手帳、筆記用具	
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	問合せ先
こころの健康相談 (予約制)	匿名、精神科の医師による相談	毎週火曜日(祝休日除く)午後2:00～3:30 ※第4火曜日は、うつ病患者の家族の相談優先	保健予防課 ☎265-2264
HIV・梅毒検査 (予約制)	各回30人 内容:即日検査実施、匿名 ※陰性結果は当日判明 ※ウェブサイトですべて予約(電話不可) 	毎週火曜日(祝休日除く)午後1:45～2:30受付 ※4/1(火)を除く	保健予防課 ☎265-2262
夜間 HIV・梅毒検査 (予約制)		3/13(木)午後6:00～6:45受付	中保健センター (代表) ☎265-2250

令和6年度中区ワークショップ ～伝えたい中区の魅力を絵で表現しよう～ 開催結果

若者の区政参画を目的に、「伝えたい中区の魅力」を絵で表現するワークショップを開催しました。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、広報なごや中区版の表紙イラストの制作および作品のプレゼンテーションを行いました。

選考の結果、専門学校名古屋デザイナー・アカデミーの大石紗輝菜さん、広告デザイン専門学校の齋藤早羅さん、小池南月さんの作品が「区長賞」に選ばれました。

「区長賞」の作品は、6月号・7月号・8月号の表紙イラストに起用されます。中区の魅力がどのように描かれたのかお楽しみに！



受賞者の皆さん
(左から大石さん、齋藤さん、区長、小池さん)



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

◆やさしいバランスボールエクササイズ (イスの使用可)

日時 3/25(火) 午前10:00~11:00
対象 2月に受講していない方 定員 15人
申込 3/11(火) 午前8:45~ 電話にて(先着順)

◆歌おう会「春の歌を歌おう」

日時 3/26(水) 午後2:00~3:30

定員 60人

申込 3/12(水) 午前8:45~ 電話にて(先着順)



◆さわやかヨガ(イスなし)

日時 3/27(木) 午後2:00~3:30

定員 40人

申込 3/13(木) 午前8:45~電話にて(先着順)

◆健康相談

日時 3/13(木) 午後2:00~(予約不要)

◆きてみて木曜体操(イスあり)

①元気体操(タオル持参)

日時 4/3(木) 午後2:00~3:30

定員 50人



②姿勢改善体操(タオル持参)

日時 4/10(木) 午後2:00~3:30 定員 50人

③チェアボクササイズ

日時 4/17(木) 午後2:00~3:30 定員 50人

【①②③共通】

申込 3/21(金) 午前8:45~電話にて(いずれか1つ、先着順)

◆きてみてヨガ(イスなし)

日時 4/24(木) 午後2:00~3:30

定員 40人

申込 4/10(木) 午前8:45~電話にて(先着順)

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 3/13(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 3/13(木) 午後2:30~4:00

対象 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)

中スポーツセンター

☎232-2327 FAX232-2364

◆スポーツ教室などのご案内

申込 当日開始30分前~受付(先着順)

曜日	教室・講座名	開講日	時間	対象	定員	料金
月	バランスボールでエクササイズ	3/24	午前10:00~11:00	一般	25人	500円
	いきいきシニアサロン		午前10:00~11:30	高齢者	10人	無料
	~子育て広場~さかえっこ		午前10:00~正午	子育て親子	20人	
水	ボディメイク・ピラティスレッスンタイム	3/12	午後6:30~7:30	一般	30人	300円
	ナイトヨガレッスンタイム		午後7:45~8:45		30人	
木	水中ウォーキング&スイムレッスンタイム	3/13、27	午後6:30~7:30	一般	15人	1回640円
金	フライデースポーツ広場	3/14	午後6:00~8:00	中学生以上	50人	330円

テラスポ鶴舞

☎745-8545 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 4/8(火)~翌年3/19(木) 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

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	料金
少年フットサル	火	午後4:00~5:00	年中・年長児	30人	年会費2,000円 月会費6,600円 (少女サッカーのみ 週2回も可。 8,800円)
		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	



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 3/12(水)、19(水)、26(水)、4/2(水)、9(水)
午前11:00~11:30

※3/26(水)はえいごのおはなし会

対象 乳幼児と保護者

◆みんなのおはなし会

日時 ①3/12(水) 午後3:30~4:00
②3/15(土) 午前11:00~11:30
③3/15(土) 午後2:00~2:30
④3/19(水) 午後3:30~4:00
⑤3/22(土) 午後2:00~2:30
⑥3/29(土) 午前11:00~11:30
⑦4/5(土) 午前11:00~11:30
⑧4/5(土) 午後2:00~2:30
⑨4/9(水) 午後3:30~4:00

※3/29(土)はえいごのおはなし会

対象 幼児・小学生

◆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)

日時 3/15(土) 午後2:00~4:00

定員 20人(当日先着順)

◆ストーリーテリングでおはなしを

日時 3/22(土) 午前11:00~11:30

対象 5歳以上

◆ききにおいでよ!ストーリーテリング

日時 3/26(水) 午後2:30~2:55
午後3:00~3:30

対象 5歳以上

◆ぼちぼちいこう会

日時 4/4(金) 午前10:15~正午

対象 一般 定員 20人(当日先着順)

◆ちくちく手づくりの会「こいのぼり」

日時 4/10(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9:45~先着順

中学生涯学習センター

☎321-5511 FAX321-5512

◆パソコン相談会

日時 3/21(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



自動車図書館

☎・FAX821-3364

・長岡公園 3/29(土) 午前10:00~11:00

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 3/17(月)、4/7(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 3/11(火)、25(火)、4/8(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。

イベント情報

なかっこBaby

758キッズステーション ☎262-2372 FAX262-2370

日時 3/26(水) 午前10:45~午後0:15

対象 区内在住の1歳までの初めてののお子さんを持つパパ・ママ、初妊婦

定員 9組

内容 親同士でお話をしたり、親子でゆったり遊べます。

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 3/19(水) 午前10:30~電話にて(先着順)



前津児童館

☎262-6299 FAX750-7020

◆えいごでおはなし会

日時 3/11(火) 午後3:30~4:00

対象 2歳以上の未就学児と保護者

定員 6組(当日先着順)

◆からだであそぼ

日時 3/12(水)、19(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 3/12(水)、19(水)、26(水)4/2(水)、4(金)、9(水) 午後5:00~7:00

対象 中学生・高校生

◆のびのびひろば

日時 3/14(金)、21(金) 午前9:30~正午

対象 乳幼児と保護者

◆のびのびプラス

日時 3/14(金) 午前11:00~正午

対象 乳幼児と保護者

内容 エリア支援の保育士による手遊びやお話

◆バランスボール

日時 4/8(火) 午前10:30~11:30

対象 0・1歳児と保護者 定員 10組

申込 3/25(火) 午前10:00~先着順・電話可

◆ハッピーカードづくり

日時 3/25(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)

◆ミュージックタイム

日時 3/27(木) 午前10:30~11:10

対象 乳幼児と保護者 定員 15組(当日先着順)

◆おとあそび♪

日時 4/1(火) 午前10:30~11:10

対象 乳幼児と保護者 定員 15組(当日先着順)

◆ベビーマッサージ

日時 4/17(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 4/3(木) 午前10:00~先着順・電話可

青少年文化センター

☎265-2088 FAX265-2187

◆7thカフェがリニューアルします! 新名称は「7th プラザ」

7thカフェは3/10(月)をもって閉店し、「7thプラザ」として新しく生まれ変わります。

これからは、青少年の皆さんが発表の場として利用できるイベントスペース、どなたでも気軽に立ち寄れるオープンスペースになります。

ウェブサイトや公式LINEでさまざまな情報をお知らせします。今後とも変わらぬご愛顧をよろしく願いいたします。



区からのお知らせ

地震に備えて

中消防署 ☎231-0119

能登半島地震から一年が経ちました。地震への備えがおそろかになっていませんか。

この地方でも南海トラフ地震の発生が危惧されています。あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震が起きた場合、名古屋市内の被害想定は最大震度7、犠牲者数は最大約6,700人、建物全壊・焼失棟数は約66,000棟と予測されています。

しかし、地震対策をすることで、犠牲者数は約1,500人にまで軽減することができると思われています。

被害を軽減するためには、日頃の備えが大変重要となります。災害が起きてもすぐに対処できるように、常に準備をしておきましょう。



交通事故に要注意

中警察署 ☎241-0110

3月は外出する人や交通量が増加し、運転免許証を取得したばかりの初心者が増える時期でもあるため、交通事故の発生が心配されます。交通事故にあわないよう、以下の点に注意しましょう。

<ドライバーの方へ>

- いつも以上に速度を抑え、安全運転を心掛ける。
- 夕暮れ時は早めのライト点灯とハイビームを活用する。

<歩行者の方へ>

- 信号無視や斜め横断をしない。
- 青信号で横断歩道を渡る時でも、周囲の安全確認を確実に行う。
- 外出する際は、明るい色の服や反射材を着用する。



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



自転車を駐輪する際はツーロック

中警察署 ☎241-0110

中区内では自転車盗の被害が多発しています。自転車を駐輪する際は、必ずツーロックをし、以下の防犯対策をしましょう。

<防犯対策>

- 管理された駐輪場を利用する。
- 買い物などわずかな時間でも鍵をかける。
- 自宅の駐輪場でも鍵をかける。
- 新しく自転車を購入する際は、防犯性能の高い自転車を選ぶ。



馬蹄錠



ワイヤー錠

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ご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。



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(金)～4/8(火)

※土曜日を除く

場所 区役所2階

市民情報コーナー付近



他人に迷惑をかけない自転車利用を

中土木事務所 ☎261-6641 FAX252-0742

気候の良い季節になり、自転車で出かける機会も多くなります。自転車は手軽で便利な交通手段ですが、路上放置されると通行の支障になるなど、他の人の迷惑になります。

交通ルールを守り、必ず自転車駐輪場を利用しましょう。



令和6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 6,866,386円

●歳末たすけあい募金 48,698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。



©中央共同募金会

「ふれあい入浴の日」に銭湯へ行こう!

愛知県公衆浴場業生活衛生同業組合

☎322-5735 FAX321-2645

健康福祉局高齢福祉課 ☎972-2544 FAX955-3367

高齢者の方に入浴と集いの場を提供し、相互の親睦と心身の健康増進を図るため、「ふれあい入浴の日」を設けています。

日にち 毎月5・15日

(公衆浴場が休業日の場合は翌営業日)

場所 仁王門湯(大須三丁目37-20)

永楽湯(大須一丁目19-2)

養老温泉(新栄一丁目32-5)

対象 市内在住の65歳以上の方

料金 200円

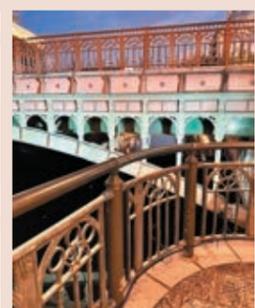
敬老優待カード(敬老手帳)の提示が必要



中区のまちの魅力発見!

フォトコンテストで入賞した写真をご紹介します。

フォトコンテストの開催結果はこちら





区の木:イチョウ

区の花:パンジー

- ▶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。

●中区ウェブサイトもご覧ください。



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。

市民課窓口混雑予想カレンダー

時間に余裕をもって窓口へお越しください。

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

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。

☹️ 非常に混雑 ☹️ 混雑 😊 やや混雑

休庁日

開庁時間

平日(月~金) 午前8:45~午後5:15
※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。

日曜窓口 3/9・23、4/13 ▶午前8:45~正午
3/30、4/6 ▶午前8:45~午後2:00
※一部お取り扱いできない業務があります。
詳しくは▶ [名古屋市 日曜窓口](#) 検索

市民課の受付待ち人数がわかります

スマートフォンで確認できます

- 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。

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 (引っ越し日時まで)	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。
※詳細は市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… マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、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、資格確認書、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マイナンバーカードと4桁の暗証番号、在留カード、特別永住者証明書、住民基本台帳カード(それぞれお持ちの方)
- ※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)
- 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暗証番号を覚えている(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))



マイナポータルアプリはこちら
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

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	(土曜日は午後3:00) 午後5:00	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▶ [名古屋市 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

