



# 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12月1日～12月24日生)	4/17(木) 第1子…午後1:15～1:30受付 第2子以降…午後1:30～1:45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・4か月児 (令和6年12月25日～令和7年1月17日生)	5/8(木) 第1子…午後1:15～1:30受付 第2子以降…午後1:30～1:45受付		
	3歳児 (令和4年3月5日～4月12日生)	4/24(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。	4/24(木)午前9:30～10:15受付 申込:電話または 予約専用フォーム	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	保健予防課 ☎265-2261
はじめての 歯みがき教室 (予約制)	令和6年2～6月生のお子さんと保護者 12組(申込先着順)	4/25(金)午前10:00～11:15 (午前9:50～受付) 申込:4/11(金)午前9:00～ 電話または 予約専用フォーム	内容:むし歯予防のお話、仕上げ磨きの実習、栄養相談など 持ち物:母子健康手帳、使用中の歯ブラシ、タオル、敷物(バスタオルなど)	
モグモグ教室 (予約制)	令和6年8月・9月生のお子さんと保護者 12組(申込先着順)	4/23(水)午前10:00～11:20 (午前9:45～受付) 申込:4/11(金)午前9:00～ 予約専用フォーム	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、筆記用具、赤ちゃんのスプーン・エプロン	
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…5/7(水)午後1:15～3:30 2日目…5/16(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	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	
子育てママの健康づくり教室 Aコース (予約制・2日間)	区内在住の生後4か月～1歳未満のお子さんとお母さん 15組(申込先着順)	1日目…6/2(月)午後1:15～3:00 (午後1:00～受付) 2日目…6/30(月)午後1:30～3:30 (午後1:15～受付) 申込:4/15(火)午前9:00～ 電話または 予約専用フォーム	内容:1日目…産後のシェイプアップ、ロコモ度チェック、栄養のお話など 2日目…医師講話、乳がん自己触診法指導、歯のお話、子どもと一緒に筋力アップ運動	保健予防課 ☎265-2264
わんぱく教室 (予約制)	1歳6か月～2歳6か月のお子さんと保護者 15組	5/14(水)午前10:00～11:30 (午前9:45～受付) 申込:4/14(月)午前9:00～ 電話または 予約専用フォーム	内容:公認心理師によるイヤイヤ期の子育て講話、親子遊び、交流会 持ち物:母子健康手帳、水分補給用の飲み物	子育て総合相談窓口 ☎269-7155
母乳相談 (予約制)	母乳育児や卒乳についてお困りの方	4/14(月)午後1:15～2:45	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	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
まると健康教室 Aコース (予約制・3日間)	対象:区内在住の65歳以上の方 定員:20人(申込先着順、初参加の方優先) 内容:1日目…運動実技、フレイル度チェック 2日目…音楽療法 3日目…健康長寿のための食生活、お口の機能アップ	1日目…6/3(火)、2日目…6/19(木)、3日目…7/2(水) 各日とも午前10:00～11:30 (午前9:45～受付) 申込:4/15(火)午前9:00～ 電話または予約専用フォーム	保健予防課 ☎265-2264
こころの健康相談 (予約制)	内容:精神科の医師による相談、匿名	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	
HIV・梅毒検査 (予約制)	内容:即日検査実施、匿名 ※陰性結果は当日判明	毎週火曜日(祝休日除く) 午後1:45～2:30受付 申込:ウェブサイト(電話不可)	保健予防課 ☎265-2262
夜間HIV・梅毒検査 (予約制)		4/17(木)午後6:00～6:45受付 申込:ウェブサイト(電話不可)	中保健センター (代表) ☎265-2250

### ハチの巣は早期発見・早期駆除を!

環境薬務課 ☎265-2256

一般にハチは害虫を捕まえて食べる益虫ですが、特に防衛本能の強いスズメバチは、巣に近づきすぎると刺されることがあります。女王バチが単独で巣を作り始める4月中旬ごろから、住居の周囲にハチが巣を作っていないか点検して、被害を未然に防ぎましょう。



## 施設からのお知らせ

### 中区いきいき支援センター

☎331-9674 FAX331-6001  
分室☎262-2265 FAX262-2275

#### ◆中区広報大使「OS☆U」と認知症サポーター養成講座を受講しよう(予約制)

日時 5/10(土)午前10:00~11:30

定員 25人

申込 4/11(金)午前10:00~(先着順)

#### ◆認知症おしゃべりカフェ(予約不要)

日時 4/17(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 4/17(木)午後2:30~4:00

対象 もの忘れが気になる方など 定員 3組

#### ◆家族教室「ようこそ家族教室へ」(予約制)

日時 4/24(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

※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)

### 中文化センター

☎242-1210 FAX242-2141

#### ◆憲法週間記念行事

日時 5/10(土)午後1:30~3:30

内容 ①公演「アコースティックギター演奏 暮らしと音楽」~出逢いとつながりの中で~  
出演:丹下 靖  
②映画会「ほんとの空」



### 青少年文化センター

☎265-2088 FAX265-2187  
✉yc@bunka758.or.jp

#### ◆劇場ボランティア募集

劇場主催イベントでチケットの確認・パンフレットの配布などを行うボランティアを募集しています。

申込 応募フォームまたはメール(件名「ボランティア応募」、本文「氏名・電話番号」)



### 中学生学習センター

〒460-0016 橘一丁目7-11 ☎321-5511 FAX321-5512

#### ◆前期主催講座 受講者募集

対象 市内在住・在学・在勤の方(「一般」は15歳以上の方、中学生を除く)

申込 4/23(水)までに、往復はがき、市電子申請(必着)。各講座1人1回(1通)のみ。

講座名	曜日	区分	期間	対象・定員	料金
〈なごや学マイスター講座〉 発見、発信、おいしい!ヘルシー!おから料理の魅力! ~中区ご当地グルメマイスターとともに~	月	午前	5/19~7/7 (全6回)	マイスターとして活動したい方 25人	2,550円
〈なごや学〉 なごやの魅力を発見!~桜通線沿線を散策~ ※1	火	午前	5/20~7/1 (全5回)	一般 30人	1,500円
〈親学関連講座〉 揺れ動く思春期のココロ ~知りたい!!子どもとの関わりポイント~(託児付) ※2	木	午前	6/5~7/3 (全5回)	子をもつ保護者・子育てに関心のある方 30人	1,200円
だれもが尊重される社会のために ~思い込みについて考えてみませんか~ ※2	金	午前	5/23~6/27 (全6回)	一般 30人	無料

※1 現地学習あり、交通費など実費は自己負担

※2 初回は公開講座(無料、定員55人)、講座開始30分前から入場(先着順、どなたでも受講可)

#### ◆名古屋城周辺散策「ぐる~っと名古屋城外めぐり!!」

日時 5/7~28の水曜日(全4回)午前10:00~正午

対象 一般 定員 30人

料金 1,200円(交通費など実費負担あり)

申込 4/23(水)までに往復はがき、市電子申請(必着)

#### ◆かんたんな動画の撮影・編集

~スマホを使った撮影と編集技術で友達を  
あっと驚かせよう!~

日時 5/27(火)午後1:30~3:00

対象 一般 定員 15人

料金 3,000円

申込 4/24(木)までに往復はがき、市電子申請(必着)



### なごホーム(前津児童館)

☎262-6299 FAX750-7020

#### ◆のびのびひろばなど

乳幼児向け行事はこちら→



#### ◆まえづ☆ナイトタイム

日時 4/16~5/7の毎週水・金曜日午後5:00~8:00

対象 中学生・高校生

#### ◆こどもの日企画「乳幼児・小学生向け行事」

日時 5/5(月)①午前10:00~10:40

②午前11:00~11:40

③午後1:30~3:00

対象 ①②乳幼児と保護者

③小学生以上

定員 ①②各回6組、③20組

申込 4/22(火)午前10:00~先着順・電話可

#### ◆からだであそぼサタデー

日時 5/17(土)午前10:30~11:30

対象 4・5歳児と保護者 定員 15組

申込 5/2(金)午前10:00~先着順・電話可



### 鶴舞中央図書館

☎741-3131 FAX733-6337

#### ◆おはなし会など

子ども向け行事  
はこちら→



#### ◆読み書きが苦手なお子さんの相談会

日時 4/26(土)午後1:00~2:00、午後2:00~3:00、午後3:00~4:00

対象 読み書きに支援が必要な小・中学生と保護者(初めての方のみ)

定員 各回3組

申込 4/11(金)午前9:30~窓口・電話(先着順)

#### ◆ちくちく手づくりの会「布のいちご」

日時 5/1(木)午前10:30~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10:15~先着順

#### ◆ぼちぼちいこう会

日時 5/2(金)午前10:15~正午

対象 一般 定員 20人(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

#### ◆第1期スポーツ教室などのご案内

曜日	教室・講座名	定員
月	バランスボールでエクササイズ	※1
	いきいきシニアサロン	※1
	~子育て広場~ さかえっこ	※1
	初めての太極拳	※2
	avex プレゼンツ DANCE BOX I	※2
火	avex プレゼンツ TRF EZ DO DANCERCIZE I	※2
	ジュニアフットサル教室 I	※2
	マンデーフットサル教室 I	※2
	ZUMBA GOLD®	※1
	ZUMBA®	※1
水	キッズダンス	※1
	ジュニアダンス	※1
	モーニングヨガ I	※1
	モーニングヨガ I (託児付き)	※1
	やさしいピラティス I	※1
木	やさしいピラティス I (託児付き)	※1
	ボディメイク・ピラティスレッスンタイム	※1
	ナイトヨガレッスンタイム	※1
	キッズ水泳(通年)	※1
	ジュニア水泳(通年)	※1
金	ジュニア水泳 I	※1
	アクアエクササイズレッスンタイム	※1
	水中ウォーキング&スイムレッスンタイム	※1
	キッズ体操	※1
	ジュニア体操	※1
土	バドミントン教室	※1
	フライデースポーツ広場	※1
	おやこジャブジャブ水遊び I	※1
	一般水泳 I	※1
	フラダンス	※1
土	スローエアロビック	※1
	ジュニアスポーツ教室(ソフトバレーボール)	※1
	ジュニアスポーツ教室(フットサル)	※1

料金 無料~21,300円

申込 4/16(水)までに市電子申請または往復はがき(申込多数の場合は抽選)

※1は事前申込不要、当日開始30分前~

受付(先着順)

※2は申込締切4/23(水)

※詳細はウェブサイトにて



### 自動車図書館

☎・FAX821-3364

・中文化センター南 4/11(金)午後2:00~4:30

・正木公園 4/19(土)午前10:00~11:00

・長岡公園 5/10(土)午前10:00~11:00

### 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

#### ◆きてみて土曜体操

##### ①フレイル予防体操

日時 4/26(土)午後2:00~3:30 定員 50人

申込 4/12(土)午前8:45~ 電話(先着順)

##### ②のびのび体操

日時 5/24(土)午後2:00~3:30 定員 50人

申込 5/10(土)午前8:45~ 電話(先着順)

##### ◆きてみて木曜体操

###### ①元気体操

日時 5/1(木)午後2:00~3:30 定員 50人

###### ②姿勢改善体操

日時 5/8(木)午後2:00~3:30 定員 50人

###### ③フレイル予防体操

日時 5/15(木)午後2:00~3:30 定員 50人

##### 【①②③共通】

申込 4/21(月)午前8:45~電話  
(いずれか1つ、先着順)



##### ◆楽楽体操

日時 5/10(土)、5/14(水)午後2:00~3:30

定員 各日50人

申込 4/26(土)午前8:45~電話(先着順)

##### ◆きてみてヨガ体操

日時 5/22(木)午後2:00~3:30 定員 40人

申込 5/8(木)午前8:45~電話(先着順)

##### ◆健康相談

日時 5/8(木)午後2:00~(予約不要)

**4月・5月の日曜窓口**

**日時** 4/6(日) 午前8:45～午後2:00  
4/13(日)、5/11(日) 午前8:45～正午

詳細はこちら

**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** 4/21(月)、5/7(水) 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** 4/8(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。

## 区からのお知らせ

### あなたも消防団に入ってみませんか？

中消防署 ☎231-0119

消防団は、「自分たちのまちは自分たちで守る」という強い意志を持った地域の皆さんで構成されています。消防団員は、普段それぞれの仕事をしていますが、火災や風水害、地震などの災害が発生すると、消防署と協力しながら地域の安全のために活動します。あなたも消防団に入って活躍してみませんか。



入団資格は、以下のとおりです。

- ①区内在住・在勤・在学の方
- ②満18歳以上65歳以下の方
- ③消防団活動に支障のない方



詳細はお問い合わせいただくか、ウェブサイトをご覧ください。

### 春の全国交通安全運動 4/6(日)～15(火)

中警察署 ☎241-0110

4月は、新一年生や新社会人が慣れない中、通学・通勤しています。交通ルールを遵守し、思いやりと譲り合いの気持ちを持って、交通事故防止に努めましょう。

#### <ドライバーの方へ>

- こどもの飛び出しに注意しましょう。
- 危険を予測した運転を心掛け、特に通学路では速度を抑えて運転しましょう。

#### <歩行者の方へ>

- 道路を横断するときは横断歩道を利用しましょう。
- 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し、自分の身を守りましょう。



### 連休中のドロボウ対策

中警察署 ☎241-0110

ドロボウの約5割は、窓から侵入しています。マンションの高層階で、他の建物などをつたってベランダから侵入された事例もあります。以下の防犯対策を組み合わせ、防犯力を強化しましょう。

- 時間(侵入に時間をかけさせる)**  
ドアや窓は確実に施錠し、補助錠や防犯フィルムを付ける。シャッターや雨戸を閉めることも有効。
- 音(大きな音で犯行をあきらめさせる)**  
ドアや窓にセンサーアラームを設置したり、機械警備を導入する。
- 光(家の周りを明るくする)**  
門灯を常時点灯したり、センサーライトを設置する。
- 地域(地域で街を守る)**  
近所付き合いを大切に、住民同士で声を掛け合う。スマホ連動型防犯カメラ(スマートフォンに映像が送信できるカメラ。ホームセンターなどで購入可。)やカメラ付きインターホンを設置する。
- 情報(高価な所有物や外出予定を公表しない)**  
SNS投稿や、外での会話を控える。

### 引っ越しの際は、水道の使用開始・中止のお届けをお忘れなく！

上下水道局東部営業センター ☎722-8750 FAX722-8756

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は、24時間手続き可能です。

**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

### 市民課・保険年金課の窓口の受付待ち人数がわかります

区役所市民課 ☎265-2236 FAX265-2319  
区役所保険年金課 ☎265-2243 FAX265-2249

4月は、転勤・就職・入学などで引っ越す方が増え、市民課・保険年金課の窓口が大変混雑します。特に**午前11:00～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。



## イベント情報

### 中区なごやかウォーク「なごやまちロマンウォーキング」

区役所地域力推進課 ☎265-2225 FAX261-0535

中区役所を出発し、武平通、久屋大通公園、東陽通、七本松通をめぐり、鶴舞公園までの歴史上の人物や昔の時代に思いを馳せるウォーキングです。

**日時** 4/27(日) 受付…午前9:00～9:30  
開会式…午前9:15～9:30  
開会式後、コース図を配布し随時出発。ゴール受付は正午まで。

**場所** 受付・出発…中区役所前公開空地(栄四丁目1-8)  
ゴール…鶴舞公園(昭和区鶴舞1)  
※当日自由参加、小学生以下は保護者同伴  
※開催の可否については、名古屋おしえてダイヤル(052-953-7584)へ当日午前8:00以降にお問い合わせください。

### 中区春のいけばな展

区役所地域力推進課 ☎265-2223 FAX261-0535

**日時** 4/26(土) 午前10:00～午後5:00  
27(日) 午前10:00～午後4:00  
**場所** 名古屋市民ギャラリー栄(中区役所平和不動産共同ビル8階)

### 私たちの作品展

中区女性団体連絡協議会事務局(区役所地域力推進課内) ☎265-2224 FAX261-0535

**日時** 4/22(火)～24(木) 午前10:00～午後5:00(24日は午後4:00まで)  
**場所** 名古屋市民ギャラリー栄(中区役所平和不動産共同ビル8階)  
**内容** 女性会会員が制作した作品展示

### 資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

中環境事業所 ☎251-1735 FAX251-1736

分別方法を検索でき、資源・ごみの収集日をお知らせする機能がついたスマートフォン用無料アプリです。(通信料はかかります。)ぜひご利用ください。

**対応言語** 日本語・英語・中国語・ハンガール語・ポルトガル語・スペイン語・フィリピン語・ベトナム語・ネパール語



### 公園を利用される皆さんへ

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。

### 中区グラウンド・ゴルフ大会

区役所地域力推進課 ☎265-2221 FAX261-0535

**日時** 5/11(日) 午後1:00～  
※予備日5/17(土) 午前9:00～  
**場所** 白山中学校(新栄一丁目15-56)  
**対象** 区内在住の小学生以上の方  
**定員** 100人  
**料金** 300円(中学生以下無料)  
**申込** 4/30(水) 午後5:00までに所定の申込用紙に料金を添えて窓口まで



### 「北・中区緑のカーテン」栽培講座

西区公害対策課 ☎523-4613 FAX523-4634

**日時** 5/15(木) 午前10:00～11:30  
**場所** 北生涯学習センター  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方  
**定員** 30人  
**申込** 4/16(水) 午前9:00～電話、ファクスにて「北・中区緑のカーテン栽培講座」と参加者全員の氏名、代表者の電話番号をお知らせください。(先着順)  
※参加者にはゴーヤの苗を差し上げます。

### なかっこBaby

758キッズステーション ☎262-2372 FAX262-2370

**日時** 5/14(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** 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** 5/7(水) 午前10:30～電話(先着順)





- ▶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 吉田早貴子  
(令和3年度 中区ワークショップ区長賞受賞作品)



# 地域活動の主人公

～あなたも町内会へ加入しませんか～

町内会の活動は地域によってさまざまです。夏祭りや清掃活動、防災訓練、子どもの見守り活動などがあります。そして、日ごろからの地域のつながりづくりが災害時にも大きく役立ちます。自分たちの町をみんなの力でより安心・安全・快適なまちにしませんか？

※大規模な地域イベントは、複数の町内会合同による学区単位で開催されます。



## 町内会・自治会に加入するには？

加入方法や町費・会費などはそれぞれの地域の町内会長・自治会長にお問い合わせください。町内会長・自治会長がご不明な場合は、区役所地域力推進課へお問い合わせください。



市電子申請サービスでも申し込みできます



問合 区役所地域力推進課  
☎ 265-2221 FAX 261-0535  
✉ a2652221@naka.city.nagoya.lg.jp

### 地域行事・活動



地域清掃



地域防災



パトロール



夏祭り

### 安心・安全



防犯灯・カメラの設置・維持



ゼロの日パトロール

能登半島地震  
(給水の様子)

## 中区のまちの記憶を辿る!!

ふらっと行ってみたいくなるような歴史スポットなど、中区のさまざまな魅力をご紹介します!



名古屋東照宮  
(丸の内二丁目3番37号)



## 東照宮祭 ～現在の名古屋まつりのルーツ～

4月17日に行われる東照宮祭をご存じですか？

江戸時代から続くお祭りで、かつて「名古屋祭り」とも言われ、お神輿や山車など約7000人の大行列で行われた名古屋で最も華やかな行事でした。お出かけしたくなるこの季節、こんな「まちの記憶」に触れてみませんか？

「まちの記憶」をウェブサイトで紹介中!



▲4月16日に雅楽・舞楽が奉納され、17日に神事が行われます。

問合 区役所地域力推進課 ☎ 265-2225 FAX 261-0535