



区の木:イチョウ
区の花:パンジー



イラスト:専門学校名古屋デザイナー・アカデミー 大石紗輝菜 (令和6年度 中区ワークショップ区長賞受賞作品)

▶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



なか く く せい うん えい ほう しん 中 区 区 政 運 営 方 針 2025 を 策 定 し ま し た !

いつまでも輝きつづける中区をめざして、4つのまちの姿を実現するために取り組む主な事業をご紹介します。



区 区 政 運 営 方 針 2025 を 策 定 し ま し た !

◆ 中区まちの記憶を呼び起こす事業

中区の歴史的な名所や文化など「まちの記憶」に触れるイベントや情報発信を行うことで、中区への愛着や誇りを持っていただくことを目指します。



◆ 中区多文化共生の推進

外国人子育て家庭向けに、家庭訪問や医療機関への同行、乳幼児健診などにおける相談支援などを行います。通訳者の配置や多言語情報発信などにより外国人の行政手続きをサポートします。



まちの姿 ① 誰もがいきいきと暮らし活躍できるまち

- 中区障害福祉サービスガイドブックの作成
- フレイル予防教室の開催
- いきいき支援センターの周知
- 重層的支援体制整備事業
- 各種スポーツ大会の実施



まちの姿 ③ 人が支え合い安心・安全に暮らせるまち

- 地域の絆づくり支援事業
- 中区安心・安全・快適なまちづくりフェスタの開催
- 交通安全、特殊詐欺対策の実施
- 総合防災訓練の実施
- 健康危機管理講座の実施
- 町を美しくする運動



まちの姿 ② 安心して子育てができ 子どもや若者が豊かに育つまち

- なかっこ広場の開催
- にじいろサロンの開催
- 子育て情報の発信
- 青少年育成区民大会の開催



まちの姿 ④ 魅力と活力にあふれるまち

- 堀川文化講座・歩こう会の実施
- 歴史紙芝居動画の発信
- なごやかウォークの実施
- 中区史跡散策路



区政運営の取組み

まどぐちこんざつじょうきょう 窓口混雑状況の配信



しみんか 市民課
ほけんねんきんか 保険年金課

く じょうほうはっしん みりょくはっしん 区の情報発信・魅力発信



こうしき 公式ウェブサイト
Facebook
X(旧Twitter)

詳しくは、区ウェブサイト「令和7年度 中区区政運営方針」をご覧ください。

名古屋市中区 区政運営方針 検索



問合 区役所企画経理課 ☎ 265-2308 FAX 261-0535

6月・7月の日曜窓口

日時 **6/1(日)、7/13(日)**
午前8:45～正午

詳細はこちら

転入・転出に関する届出や証明などを行っています。

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**

日時 **6/16(月)、7/7(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 **6/10(火)、24(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

自転車盗難多発!

中警察署 ☎241-0110

令和6年中の区内の自転車盗被害件数は、993件と県内最多でした。区内の被害多発エリアは栄学区、丸の内学区で、特にスポーツタイプの自転車が狙われています。

被害に遭った自転車の約65%が無施錠でした。自転車を駐輪する際は短時間でも必ず鍵をかけるなど盗難対策をしましょう。

6/11(水)～20(金)はシートベルト・チャイルドシート着用徹底強化週間です

中警察署 ☎241-0110

令和6年の調査によると運転席・助手席のシートベルト着用率は99.0%ですが、後部座席は一般道路で45.5%、高速道路で79.7%となっています。

後部座席でシートベルトを着用していないと、車内で激突したり車外に放出されるおそれがあり大変危険です。車に乗るときは、すべての席で必ずシートベルトを着用しましょう。

大雨に備えて側溝清掃にご協力を

中土木事務所 ☎261-6641 FAX252-0742

雨の多い季節になります。側溝や雨水ますにごみが詰まっていたり物が置かれていたりすると、雨水が流れにくくなり、道路の冠水や家屋の浸水を引き起こす原因になります。

日頃から家の周りの側溝を点検し、排水の妨げになるものを取り除くなど、側溝の清掃にご協力をお願いします。

～伝えたい中区の魅力を絵で表現しよう～ 中区ワークショップ参加者募集

区役所企画経理課 ☎265-2308 FAX261-0535
✉a2652307@naka.city.nagoya.lg.jp

若者に区の魅力を考えてもらい、絵で表現・発表していただくワークショップです。

日時 1回目:7/10(木)午後5:30～6:30(説明会)
2回目:9/25(木)午後5:30～7:00(発表会)

場所 1回目:区役所6階 会議室
2回目:区役所5階 会議室

対象 区内在住・在学の高校生以上の学生

定員 15人(申込多数の場合は抽選)

申込 6/20(金)までにEメールにて件名を「ワークショップ参加希望」とし、住所、氏名、学校名、電話番号をお知らせください。

6月は分別マナーアップ推進月間です

中環境事業所 ☎251-1735 FAX251-1736

きちんと分別された資源は、リサイクルされ、さまざまなものに生まれ変わります。

※この機会に分別方法についてのご確認をお願いします。

●「プラスチック資源」の対象となるもの

プラスチックのみできている製品
(30cm角を超えるものを除く)



※ネジやバネなどの金属を含む製品や電池を使う製品、ペットボトルなどはプラスチック資源の対象ではありません。

●モバイルバッテリー、小型充電式電池などは「電池類」として出してください!

「電池類」はプラス極とマイナス極にセロハンテープなどを貼って絶縁し、無色透明の袋に入れ、プラスチック資源の収集日にプラスチック資源とは少し離して出してください。

●分別方法や収集日に悩んだら… 資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をご利用ください。

水の事故から身を守るために!

中消防署 ☎231-0119

夏のレジャーは川や海など水に関するものが多く、事故も増えます。水の事故は、命にかかわる重大な事故になる可能性が非常に高くなります。以下の点に注意し、水の事故から身を守りましょう。

- 立入禁止の場所には近づかない。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 一人での行動を避ける。
- 子どもから目を離さない。
- お酒を飲んだら水に入らない。
- ライフジャケットを着用する。
- 連絡手段を確保する。

万が一水の事故が発生したときは、一人では対応せず周囲に協力を求めるなどして、できるだけ早い119番通報と適切な応急処置を行ってください。

消防署では、皆さんに正しい応急処置を行っていただくため、定期的に救急講習を行っています。お気軽にご相談ください。

漏水の修繕はお早めに

上下水道局東部営業センター
☎722-8750 FAX722-8756

「じゃ口から水がポタポタ落ちている」ということはありませんか。放っておくと思わぬ量になり、料金が高額になることがあります。漏水に気がついたらお早めに修繕をお願いします。

一戸建住宅にお住まいの場合は、最寄りの市指定水道工事店(ウェブサイトで見ることができます)または修繕センター(☎0120-227-285)へご連絡ください。

集合住宅にお住まいの場合は、管理会社または住宅管理者へご連絡ください。

せん定枝・落葉・刈草を収集します

中環境事業所 ☎251-1735 FAX251-1736
✉a2511735@kankyokyouku.city.nagoya.lg.jp

草木類(せん定枝・落葉・刈草)を収集し資源化します。(事前申込制)

出し方 せん定枝:2メートル以下に切り、ひもで束ねる

刈草・落葉類:土を落とし、資源用指定袋につめる

収集日 ①6/29(日)②10/26(日)③11/30(日)

申込 ①5/15(木)～6/23(月) ②9/15(月)～10/20(月) ③10/21(火)～11/24(月)に電話、ファクス、Eメールまたはウェブサイトにて

栄市税事務所のご案内

栄市税事務所 ☎959-3300 FAX959-3317

栄市税事務所の窓口は、NHK名古屋放送センタービル8階にあります。お越しの際は、地下鉄栄駅、名鉄栄町駅からオアシス21を北東へ進み、NHK名古屋放送センタービルの地下2階に入り、「6-13」と表示のある低層階用エレベーターをご利用ください。

また、当ビルには無料の駐車場はありませので、公共交通機関でお越しください。

なお、障害のある方などには駐車場をご案内しますので、お問い合わせください。

イベント情報

中区美術展 作品募集

区役所地域力推進課 ☎265-2225 FAX261-0535

「中区美術展」を10/17(金)～19(日)に名古屋市民ギャラリー栄で開催します。たくさんの力作をお待ちしています。

対象 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は除く)

受付・搬入 9/26(金)、27(土)
午前9:30～午後4:00

搬入場所 区役所6階大会議室

出品数 1部門につき2点まで(書は1点)で、未発表のもの

※壁面に展示する作品は各自で吊りひもなどをご用意ください。

部門	規格
日本画	
洋画 (版画、デザイン含む)	50号以内で額装(仮縁可)
彫刻 工芸	高さ2.4m×幅2.45m×奥行1.7m以内 題材自由、そのまま展示できるもの
書	2.5m×1m以内で縦横自由 額装、わく張または表装軸仕立したもの
写真	A4～全紙、カラー白黒自由、そのまま展示できるもの、デジタルカメラ可(加工、組写真は不可)

第1回なかっこ広場

～おやこで一緒に楽しめる子育て広場～
区役所民生子ども課 ☎265-2332 FAX241-6986

日時 6/13(金)午前10:15～正午

対象 0歳～入園前の子と保護者

定員 50組程度

内容 遊びのスペース、親子コンサート、手作りおもちゃ、育児相談、保育案内など

場所 前津児童館(大須四丁目15-15)

主催 子育て支援ネットワークなかっこ★ねっと

なかっこBaby

758キッズステーション ☎262-2372 FAX262-2370

日時 7/9(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。保健師に相談もできます。

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 7/2(水)午前10:30～電話(先着順)

施設からのお知らせ

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保護者交流会

日時 7/5(土)午後1:00～午後3:00

対象 読み書きに支援が必要な子どもの保護者

申込 6/19(木)午前9:30～窓口、電話

◆ちくちく手づくりの会

「ひっくりかめさん」

日時 7/3(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

◆ぼちぼちいこう会

日時 7/4(金)午前10:15～正午

対象 一般 定員 20人(当日先着順)



自動車図書館

☎・FAX821-3364

・長岡公園 6/14(土)午前10:00～11:00

・中文化センター南 6/27(金)午後2:00～4:30

・正木公園 7/5(土)午前10:00～11:00

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 6/19(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 6/19(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「介護保険サービスについて知ろう」(予約制)

日時 6/26(木)午後1:30～3:30

対象 認知症の人のご家族、ご友人など

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

曜日	教室・講座名
月	～子育て広場～ さかえっこ
月	いきいきシニアサロン
月	バランスボールでエクササイズ
火	ZUMBA GOLD® ZUMBA®
水	ボディメイク・ピラティスレッスンタイム ナイトヨガレッスンタイム
木	アクアエクササイズレッスンタイム 水中ウォーキング&スイムレッスンタイム
金	フライデースポーツ広場

料金 無料～1回640円

申込 当日開始30分前～受付(先着順)

◆夏休み教室のご案内

曜日	教室・講座名
月～金	夏休み集中小学生水泳教室
月	夏休み子どもマジック教室

料金 水泳8,000円、マジック1,000円

申込 7/9(水)までに、市電子申請

または往復はがき

※詳細はウェブサイトにて



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

◆きてみてヨガ体操(イスなし)

期間 6/26(木)午後2:00～3:30

定員 40人

申込 6/12(木)午前8:45～電話(先着順)

◆健康相談

日時 6/12(木)、7/10(木)午後2:00～

◆きてみて土曜体操 フレイル予防体操

期間 6/28(土)午後2:00～3:30

定員 50人

申込 6/14(土)午前8:45～電話(先着順)

◆きてみて木曜体操

①元気体操(タオル持参)

日時 7/3(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 7/10(木)午後2:00～3:30 定員 50人

③フレイル予防体操

日時 7/17(木)午後2:00～3:30

定員 50人

【①～③共通】

申込 6/20(金)午前8:45～電話

(いずれか1つ、先着順)



◆歌おう会 みんなで歌おう青春の歌

日時 7/5(土)午前10:00～11:30 定員 60人

申込 6/21(土)午前8:45～

電話(先着順)

◆歌おう会 夏の歌を歌おう

日時 7/7(月)午前10:00～11:30

定員 60人

申込 6/23(月)午前8:45～電話(先着順)



◆楽楽体操(イスあり)

日時 7/9(水)、7/12(土)午後2:00～3:30

定員 各日50人

申込 6/25(水)午前8:45～電話(先着順)

◆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 7/22(火)午前10:00～11:00

定員 15人(先月受講していない方)

申込 7/8(火)午前8:45～電話(先着順)

◆健康講話「糖尿病についてお話ししましょう」

日時 7/24(木)午後2:00～3:00 定員 60人

申込 7/10(木)午前8:45～電話(先着順)

なごや福祉用具プラザ

〒466-0015 昭和区御器所通三丁目12-1
御器所ステーションビル3階
☎851-0051 FAX851-0056

◆中部介護者教室

楽しく介護のすすめ～心と体の健康講座～

日にち	講座名
7/31(木)	口腔ケア～元気なお口は健康の源～
8/7(木)	お薬との上手な付き合い方
8/21(木)	嚥下状態に合わせた調理法と食事形態
8/28(木)	自宅でする！ 食事の工夫と調理のポイント ～おいしく食べて元気に長生き！～ プラザおしゃべりサロン(交流会) 介護者教室を受講された方はどなたでも参加可

※4回シリーズですが1回のみ参加可

時間 午後1:30～3:00

※各日午後3:30まで介護に関する個別相談会あり

※プラザおしゃべりサロンは午後3:30～4:00

定員 各回30人

申込 6/26(木)午前10:00～電話、ファクス、窓口、ウェブサイト(先着順)

※受付は午前10:00～午後6:00

(月曜・祝休日を除く)

※詳細はウェブサイトにて



中学生涯学習センター

〒460-0016 橋一丁目7-11
☎321-5511 FAX321-5512

◆初心者向けパソコン相談会

日時 6/20(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時間以内)

◆[トライアルサマー]

地域の伝統芸能を学ぼう！

～お祭り囃子を体験しよう～

日時 8/3(日)午後2:00～4:00

対象 小中学生 定員 16人 料金 150円

申込 7/9(水)までに市電子申請または往復はがき(必着)

◆小さいお子様向け人形劇

日時 7/10(木)午前10:30～正午

出演 人形劇団おたまじゃくしのみなさん

対象 乳幼児と保護者 定員 25人

なごホーム(前津児童館)

☎262-6299 FAX750-7020

◆のびのびひろばなど

乳幼児向け定例行事はこちら→



◆絵本とおやつのお会

日時 6/26(木)午前10:30～11:30

対象 0・1歳児と保護者 定員 10組

申込 6/12(木)午前10:00～先着順・電話可

◆アロマスプレーづくり

日時 7/17(木)午前10:30～11:30

対象 乳幼児と保護者 定員 10組

料金 300円

申込 7/3(木)午前10:00～先着順・電話可

青少年文化センター

☎265-2088 FAX265-2187

◆第15回アートピア子どもワークショップフェスティバル

日時 7/26(土)

①午前10:00～午後0:30

②午後1:30～4:00

内容 工作、歌舞伎体験など全13講座

対象 講座により年齢制限あり

料金 1講座500円(当日現金払い、午前・午後通し講座は1,000円)

申込 6/11(水)～専用申込フォーム

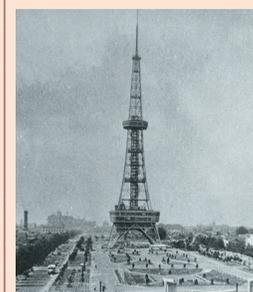
※詳細はウェブサイトにて



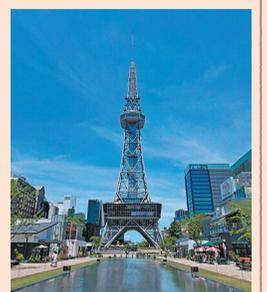
名古屋テレビ塔



名古屋テレビ塔(現:中部電力MIRAI TOWER)は、1954年(昭和29年)に日本初の集約電波塔として建設された歴史的建造物で、2005年(平成17年)に国の登録有形文化財に指定されました。名古屋の都心のランドマークとして、長年市民から親しまれています。



開業当時



現在



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7年2月11日～3月7日生)	6/19(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。	
	1歳6か月児 (令和5年10月20日～11月13日生)	6/12(木)午後1:15～2:00受付		
	1歳6か月児 (令和5年11月14日～12月11日生)	7/3(木)午後1:15～2:00受付		
	3歳児 (令和4年5月18日～6月13日生)	6/26(木)午後1:15～2:00受付		
	3歳児 (令和4年6月14日～7月6日生)	7/10(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。	6/26(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	
はじめての 歯みがき教室 (予約制)	令和6年4～8月生のお子さんと保 護者 12組(申込先着順)	6/27(金)午前10:00～11:15 (午前9:50～受付) 申込:6/11(水)～ 電話または 予約専用フォーム	内容:むし歯予防のお話、仕上げみがきの 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10月・11月生のお子さん と保護者 12組(申込先着順)	6/25(水)午前10:00～11:20 (午前9:45～受付) 申込:6/11(水)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、赤ちゃんのスプ ーン・エプロン、筆記用具	保健予防課 ☎265-2261
赤ちゃんのための 災害時の備え教室 (予約制)	0歳児と保護者	7/9(水)午前10:15～11:30 (午前10:00～受付) 申込:電話または予約専用 フォーム(受付中)	内容:災害時に赤ちゃんを守るための 備え、避難や平常時からの食の備 え、調理実演、試食など 持ち物:母子健康手帳、筆記用具	
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…6/11(水)、7/2(水) 午後1:15～3:30 2日目…6/20(金)、7/11(金) 午後1:15～3:15 (いずれも午後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	
Hello Baby Cooking (予約制)	区内在住の妊娠中の方とその家族 4組 ※安定期に入った妊娠6～7か月 頃にご参加ください。	6/27(金)午前10:15～11:30 (午前10:00～受付) 申込:電話または 予約専用フォーム	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	
幼児食教室 (予約制)	1歳6か月～3歳までの食事でお悩 みのお子さんと保護者 4組	6/13(金)午前10:15～11:30 (午前10:00～受付) 申込:電話または 予約専用フォーム	内容:講話「幼児期の食事」、調理実演、 作り方紹介、試食、個別相談など 持ち物: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。	子育て総合 相談窓口 ☎269-7155

一般の方

事業名	対象・内容など	日時など	問合せ先
健康げんき食講座 ～実践編～ (予約制)	対象:区内在住の65歳以上の方 内容:講話「元気を保つ食生活について」、調理実習、試食 持ち物:エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、食器や 調理器具を拭くふきん、筆記用具、飲み物	7/3(木)午前10:00～11:30(午前9:45～受付) 場所:中保健センター3階栄養室 申込:6/11(水)午前9:00～電話または 予約専用フォーム(先着順)	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)	各回25人 内容:即日検査実施、匿名	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)	※陰性結果は当日判明	6/19(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

蚊の退治は幼虫から

環境薬務課 ☎265-2256

蚊を減らすには、幼虫(ボウフラ)を発生させないことが大切です。ボウフラはたまり水の中で10日～2週間かけて成虫になるため、週1回は家の周りを点検し、たまり水を無くしましょう。また、成虫は草むらなどに潜み、近づく人を吸血します。草刈を行い、風通しを良くしましょう。外出する時は、肌の露出の少ない服装を心がけ、必要に応じて虫よけ剤を使用しましょう。

猫の飼い主の皆さまへ

保健管理課 ☎265-2257

周囲に迷惑をかけていませんか?自宅に猫のフン尿をされて困っているとの苦情が多数寄せられています。猫を飼う場合はマナーを守りましょう。

- 室内飼育に努めましょう。
- 避妊・去勢手術をしましょう。
- 終生、責任を持って飼いましょう。猫を捨てる行為は犯罪であり、法律で罰せられます。



おとなのための食育セミナー ～始めましょう!おいしく減塩～

保健予防課 ☎265-2264

日時 7/18(金)午後2:00～3:30(午後1:15～受付) **対象** 20歳以上の方(区内在住の方優先) **定員** 30人 **場所** 中保健センター3階 集団指導室
内容 講話「レモンの力～発見!減塩のコツ～」、推定野菜摂取量の測定、おすすめレシピの紹介、試食など
共催 ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社 **申込** 6/16(月)午前9:00～電話にて(先着順)