

**かざぐるまサロン**  
 布の絵本作りポランティアグループ「かざぐるま」のメンバーと一緒に、コラージュアートを作ります。  
 ●日時 2月24日(火)午前10時～11時45分 ●会場 若林区中央児童館 ●対象 0歳～就園前の乳幼児と保護者15組(「先着」)  
 ●費用 1組100円 ●持ち物 保護者のお茶飲み用カップ  
 申2月6日午前9時から電話で輪っかばやし子育て応援団事務局(若林区家庭健康課内) ☎282・1111 (内線6774)

**エイズ・梅毒検査**  
 エイズは相談・検査とも匿名で受けられます。検査は感染したと思われる日から12週間たつてから受けましょう。検査結果は、1週間後に本人に来所していただき、直接説明します。希望する方には併せて梅毒検査も実施します。  
 ●日時 2月25日(水)午前9時～10時半 ●会場 若林区役所3階 ●エイズ検査では、希望者に有料で証明書を発行します。詳しくはお問い合わせください  
 ●直接会場へ ●電話相談は随時行っています  
 問若林区保健福祉センター管理課 ☎282・1111 (内線6771)

**健康づくり講話・健康づくり相談**  
 健康づくり講話 「血管を若く保つには一危険因子を知ろう」 ※講師 五十人町おとも 内科医師・大友淳氏 ※直接会場へ  
 健康づくり相談 保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談 ※健康結果を受けての食事の相談や、歯や口の心配など ※予約制  
 ●日時 2月24日(火)午後1時～4時 ●会場 若林区役所3階 ●予約制  
 申 問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6772)

日時	内容等
3/4(水)	健康づくり講話 保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談 ※健康結果を受けての食事の相談や、歯や口の心配など ※予約制
2/19(木)	健康づくり講話 「脂肪燃焼の運動」春に向かおう アクティブに ※講師 運動指導員 ※持ち物 飲み物、運動しやすい服装 ※直接会場へ
14:30～15:30	健康づくり相談 保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談 ※健康結果を受けての食事の相談や、歯や口の心配など ※予約制
13:30～14:30	健康づくり講話 「血管を若く保つには一危険因子を知ろう」 ※講師 五十人町おとも 内科医師・大友淳氏 ※直接会場へ

**こころの健康づくりと女性の健康づくり**  
**ゲートキーパーになりませんかー3月は自殺対策強化月間です**  
 身近な人が悩んでいることに気づき、声を掛けて話を聴き、必要なときは専門家につなぎ、温かく見守る役割を担う人のことを「ゲートキーパー」と言います。  
 悩みを一人で抱えていると、長いトンネルに入った時のように暗く出口が見えず、孤立してしまい、解決できないのではないかとつらくなってしまいます。話をよく聴き、つらい気持ち、苦しい気持ちを受け止め、一緒に考えてくれる人がいると感じるだけでも、悩んでいる人に安心感を与えます。  
**■ゲートキーパーの役割**  
 「気づく」 相手の変化に気づいて声を掛ける。  
 「耳を傾ける」 ゆっくり話を聴いて、気持ちを受けとめる。  
 「つなぐ」 抱え込まず、専門家に相談する。  
 「見守る」 声を掛けながら、あせらず優しく寄り添い見守る。  
 聴く時には、相手が話しやすい環境をつくり、悩みを真剣に聴いていることが伝わるように接しましょう。励ましがつらく感じることもあります。相手の感情を否定せずそのまま受け止め、心配していることを伝えましょう。  
**女性の健康づくりを応援しますー3月1日～8日は女性の健康週間です**  
 女性のからだは、生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けながら変化します。女性特有のからだの変化や仕組みについて理解し、いつまでも美しく健康に過ごせるよう、自らの健康に目を向けてみましょう。

**■女性の健康週間・自殺対策強化月間パネル展示**  
 ●期間 3月2日(月)～6日(金) ●会場 若林区役所1階ロビー  
**■ストレスチェックコーナー**  
 ●日時 3月4日(水)13:30～15:30 ●会場 若林区役所1階ロビー ●直接会場へ  
 問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6802)

**育児サロン**  
 育児の楽しいこと、大変なことをお茶を飲みながら話してみましよう。きっと元気のもとを持ち帰れますよ。  

日時	会場	対象等
① 2/13(金) 10:30～11:30	下荒井公会堂 (荒井字新屋敷9)	0歳～就園前の乳幼児と保護者
② 2/16(月) 10:30～12:00	大和コミュニティセンター	0歳～就学前の乳幼児と保護者
③ 2/17(火) 10:30～12:00	南材木町児童館	2～7カ月の乳児と保護者
④ 2/18(水) 10:30～12:00	古城コミュニティセンター	8カ月～4歳の乳幼児と保護者
⑤ 2/18(水) 10:30～11:30	荒町児童館	乳幼児と保護者10組(先着) (ペットボトルで新幹線を作ります)
⑥ 2/20(金) 10:30～12:00	連坊コミュニティセンター	0歳～4歳の乳幼児と保護者
⑦ 2/23(月) 10:00～11:30	白萩町集会所 (白萩町10-13)	0歳～就学前の乳幼児と保護者
⑧ 3/3(火) 10:30～12:00	南材木町児童館	2～7カ月の乳児と保護者

 ◆持ち物 ①④保護者のお茶飲み用カップ(②③⑤～⑧は不要) 申①～④⑥～⑧直接会場へ⑤2月6日午前9時半から電話または直接荒町児童館 ☎266・6023  
**問輪っかばやし子育て応援団事務局 (若林区家庭健康課内) ☎282・1111 (内線6774)**

**「ここあのかい」(障害児の保護者編)**  
 お子さんへの対応の仕方や成長などについて、大変なこと、うれしかったことなど、お茶を飲みながらゆっくり話してみませんか。  
 ◆日時 2月10日(水)10:00～12:00 ◆会場 若林区役所3階 ◆対象 障害のあるお子さんの保護者 ◆持ち物 保護者のお茶飲み用カップ ◆初めて参加する方は、事前にお問い合わせください  
**問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6772)**

**BCG接種**  
 ●日時 2月24日(火)午前9時半～10時半 ●会場 若林区役所3階 ●予約制  
 申 問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6783)  
**禁煙チャレンジャー募集**  
 たばこをやめられないのは意志の弱さだけではなく、ニコチン依存によるものです。禁煙を考えているあなたに合う方法を一緒に考えて、効果的に禁煙できるように個別にアドバイスします。  
 ●日時 2月19日(木)、3月4日(水)午後1時半～2時半 ●会場 若林区役所3階 ●予約制  
 申 問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6776)

**健康づくり講話・健康づくり相談**  
 健康づくり講話 「血管を若く保つには一危険因子を知ろう」 ※講師 五十人町おとも 内科医師・大友淳氏 ※直接会場へ  
 健康づくり相談 保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談 ※健康結果を受けての食事の相談や、歯や口の心配など ※予約制  
 ●日時 2月24日(火)午後1時～4時 ●会場 若林区役所3階 ●予約制  
 申 問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6772)

# わかばやし

WAKABAYASHI

若林区のお知らせ

**若林区役所**  
 〒984-8601 若林区保春院前丁3番地の1  
 ☎282・1111(代)  
 FAX282・1152 (総務課)  
 六郷保健センター ☎289・5126  
 七郷保健センター ☎287・3255  
 六郷証明発行センター ☎289・2156  
 七郷証明発行センター ☎288・5022

若林区のお知らせは若林区ホームページでもご覧いただけます。  
<http://www.city.sendai.jp/wakabayashi/>

お知らせの見方 申 申し込み 問 問い合わせ 申・問 申し込み・問い合わせ ・料金の記載のないものは無料です・来庁の際は公共交通機関をご利用ください

## 保健・福祉

### 離乳食教室

7カ月～8カ月ごろからの離乳の進め方や離乳食の作り方、歯についてのお話を聞いてみませんか。お子さんと一緒にご参加ください。  
 ●日時 3月5日(水)午前10時～11時半 ●会場 若林区役所3階 ●対象 平成26年7月生まれの乳児と保護者25組(「先着」)  
 ●持ち物 母子健康手帳・おしぼり  
 申2月9日午前9時から電話で若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6786)

### 子どもの心の相談室

震災などによる子どもの心身の不安やストレスについて、医師や臨床心理士が相談に応じます。  
 ●日時 2月24日(火)午後1時～4時 ●会場 若林区役所3階 ●予約制  
 申 問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6772)

### 妊婦歯科健康診査

妊娠中や出産後に歯のトラブルで困らないよう、歯とお口の健康を保つ方法を身に付けてみます。  
 ●日時 2月24日(火)午後1時～4時 ●会場 若林区役所3階 ●予約制  
 申 問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6772)

●日時 2月24日(火)午後1時半～3時 ●会場 若林区役所3階 ●内容 歯科健康診査・歯磨き指導と歯間ブラシなどの使用法について ●持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ ●予約制  
 申 問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6783)

### 母と子の健康相談・育児相談

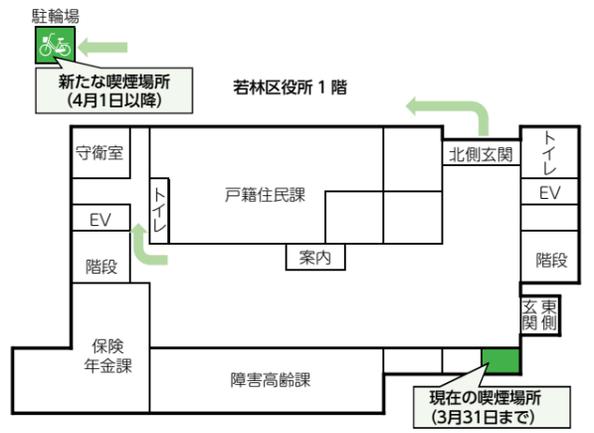
離乳食がうまくいかない、歯磨きを嫌がるなどの育児の心配や、母と子の健康について相談をお受けします。

日時	会場	担当
2/20(金) 13:30～14:30	若林区役所	保健師 栄養士 歯科衛生士
2/10(水) 9:30～10:30	七郷保健センター	保健師
2/6(日) 9:30～10:30	六郷保健センター	保健師 栄養士

●持ち物 母子健康手帳・歯科相談を希望する方は歯ブラシも直接会場へ  
 問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6776)

## 平成27年度から区役所の庁舎内禁煙を実施します

受動喫煙防止対策の一環として、若林区役所では、4月1日より区役所庁舎を屋内禁煙とします。3月末で1階の喫煙室は廃止となり、4月以降の喫煙場所は区役所庁舎西側の駐輪場内に設置する予定です。



3階 ●対象 1歳の誕生日の前日までの乳児(標準的な接種期間は、生後5カ月～7カ月)  
 ●持ち物 母子健康手帳・予防接種券  
 ●生ワクチンの予防接種をした翌日から27日以上、不活化ワクチン(四種混合等)の予防接種をした翌日から6日以上の間隔を空けて受けてください  
 ●直接会場へ ●他の区の会場でも受けられます。詳しくはお問い合わせください  
 問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6776)

### 認知症高齢者の家族介護教室

認知症の家族の介護について一人で悩んでいませんか。同じ立場の方同士で話すことで、気持ちに余裕が生まれます。今回は、介護者家族のサロン「おらつと」の紹介と、家族の交流会です。

●日時 2月13日(金)午後1時半～3時 ●会場 若林区役所3階 ●直接会場へ  
問 若林区障害高齢課 ☎282・1111 (内線6742)

### 介護者の健康相談

気持ち落ち込んでやる気が出ない、眠れない、イライラする、物忘れ、震災後の不調など、心の健康の悩みについて、精神科医などがご相談に応じます。

●日時 2月9日(月)・12日(木)・19日(木)午後1時半～4時半、27日(金)午前9時～正午 ●会場 若林区役所3階 ●予約制  
申・問 若林区障害高齢課 ☎282・1111 (内線6752・6753)

### 精神障害者のための小集団活動「四つ葉会」

参加者の希望を基に、レクリエーションを行っています。統合失調症やうつ病等で在宅治療を続けている皆さんと話したり

出掛けたりしてみませんか。日程や内容については、お問い合わせください。

申・問 若林区障害高齢課 ☎282・1111 (内線6753)

## お知らせ

### 移動図書館巡回日程

3/4(水)		2/25(水)		日時	巡回場所
10:40～11:10	10:00～10:30	10:45～11:15	10:00～10:30		荒井東復興公営住宅
六郷市民センター駐	公園	沖野六丁目館南3号			
車場		店駐車場			
		みやぎ生協六丁の目			

●雨天等中止  
問 市民図書館 ☎261・1585

### 若林区図書館の催し

おはなし会  
●日時 2月18日・25日、3月4日各水曜日午後3時～3時半  
●対象 幼児～小学校低学年の児童と保護者 ●直接会場へ  
赤ちゃんおはなし会

3/4(水)		日時	対象	会場
11:10～11:40	10:20～10:50		1歳～2歳の幼児と保護者	市民中央2階和室
0歳の乳児と保護者				若林区ターナーセンター

●直接会場へ  
映画上映会  
●日時 2月15日(日)午後1時半

### 若林区のお知らせ③

3時10分 ●上映作品「アフリカの女王(イギリス映画)」 ●直接会場へ

※いずれも申・問 若林区図書館 ☎282・11175

### 若林体育館の催し

おやこすぽーつ  
●日時 2月16日(月)午前9時半～11時45分 ●内容 トランポリン、各種遊具等 ●対象 未就学児と保護者 ●費用 未就学児無料 ●持ち物 屋内用運動靴  
シニア健康エクササイズ  
●日時 2月17日・24日、3月3日各火曜日午後1時15分～2時半 ●対象 60歳以上の方  
●費用 300円 ●持ち物 屋内用運動靴

ミニテニス道場  
●日時 2月17日・24日、3月3日各火曜日午後1時半～4時半 ●費用 300円

※いずれも ●直接会場へ  
問 若林体育館 ☎236・0011

### ミニ情報

まち歩き募集「旧奥州街道・ひな人形と蔵めぐり」 日時 3月1日(日)午前10時～地域ガイドと昭和市電通り沿いを歩きます／定員 20人(先着)／費用 500円(小学生以下は無料)／申 2月10日午後1時から電話で料々まちなかプロジェクト ☎080・5558・4351(齊藤)

### ふれあい製品展示販売会

障害のある方が製作した「ふれあい製品」の展示販売会を開催します。

日時	会場	主な展示販売品目
2/12(木)	若林区役所1階ロビー	野菜・カーテン生地・縫製品・ビーズ製品
2/18(水)		ギルト椅子・座布団・弁当・米粉パン
2/19(木)		七タストラップ・小物入れ・食器・ブローチ
2/25(水)		パン・手工芸品・クッキー・パウンドケーキ
2/26(木)		弁当・総菜・パン・クッキー
3/4(水)	若林区文化センター	豆腐・豆乳・木工品・陶芸品・プリント製品
3/5(木)		ギョーザ・プリン・野菜・漬物・ジャム
2/6(金)		パン・クッキー・なご味うどん・木工製品
2/7(土)		ヤーコン茶・野菜・パン・クッキー
2/8(日)		クッキー・マドレーヌ・アーモンドボール
2/13(金)		文庫/新書カバー・小銭入れ・シューマイ
2/14(土)		弁当・生パスタ・ピザ・総菜・豆腐・菓子
2/15(日)		クッキー・パン・ラスク・マフィン
2/20(金)		パン・手工芸品・クッキー・マフィン
2/21(土)		弁当・生パスタ・ピザ・総菜・豆腐・お菓子
2/22(日)	クッキー・マドレーヌ・アーモンドボール	
2/27(金)	弁当・総菜・菓子・豆腐・野菜	
2/28(土)	ギルト椅子・座布団・パン・菓子・軍手	
3/1(日)	クッキー・マドレーヌ・アーモンドボール	

●参加施設など詳しくは市ホームページ (<http://www.city.sendai.jp/fukushi/shogai/barrierfree/>) をご覧ください

問 健康福祉局障害者支援課 ☎214・8164

### わかばやし 若林新風景 21

#### 陸奥国分寺薬師堂2月の風物詩

木ノ下にある薬師堂では、年間を通してさまざまな行事が行われています。今回は2月の伝統行事を紹介します。



◀ 2月3日には節分厄払いのご祈禱と豆まきが行われます

▶ 2月11日の七日堂修正会に続いて行われる火渡り式

