

40歳代、60歳代の方を対象に、運動指導員による軽運動を行います。軽運動を通して、更年期との付き合い方を考えてみませんか。

青 上手に付き合おう！
「年」が変化のお年頃「更

●日時 3月13日(金)午前10時～11時半 ●会場 青葉区役所2階 ●対象 双子や三つ子を妊娠している方 ●直接会場へ
●日時 3月17日(火)午後1時半～3時半 ●会場 青葉区役所2階 ●対象 平成26年9月生まれの子と保護者25組(先着) ●持ち物 母子健康手帳
●日時 3月6日午前9時から電話で青葉区家庭健康課 ☎225・7211 (内線6782)

青 あおばピーナッツイン

●日時 3月10日(火)午後1時半～3時半 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制
●日時 3月17日(火)午後1時半～3時半 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制
●日時 3月20日(金)午後1時半～3時半 ●対象 震災後に福島県双葉町、浪江町、南相馬市などから市内に転入された方
●日時 3月26日(木)午後10時～11時 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制



青 離乳食教室

●日時 3月10日(火)午後1時半～3時半 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制
●日時 3月17日(火)午後1時半～3時半 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制

●日時 3月11日(水)午後11時～午後2時 ●会場 青葉区役所1階ロビー
●年間スケジュールは、市ホームページでご覧いただけます
●健康福祉局障害者支援課 ☎214・8164

青 ふれあい製品展示販売会

●日時 3月17日(火)午後10時～11時 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制
●日時 3月24日(土)午後10時～11時 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制

期日	主な展示販売品目	参加施設名
3/12(水)	パウンドケーキ、クッキー、手芸品	マルベリー工房
3/11(火)	総菜、玄米おにぎり、ケーキ	キッチンハーモニー・ポコ

青 その他のお知らせ

●日時 3月10日(火)午後1時半～3時半 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制
●日時 3月17日(火)午後1時半～3時半 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制

あおば

青葉区のお知らせ

青葉区役所 〒980-8701 青葉区上杉1丁目5-1
☎225・7211(代) FAX222・7119 (総務課)
戸籍住民課仙台駅前サービスセンター ☎223・5255
宮城総合支所 〒989-3125 青葉区下愛子字観音堂5
☎392・2111(代) FAX392・2228 (総務課)
吉成証明発行センター ☎279・1526
大沢証明発行センター ☎394・2239
大倉証明発行センター ☎393・2251

青葉区のまち情報は、青葉区公式Facebookページでもお伝えしています。
<https://www.facebook.com/sendashiaobaku>

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

全 BCG接種
●対象 1歳の誕生日の前日まで(標準的な接種は、生後5カ月～7カ月)の乳児 ●持ち物 母子健康手帳・別冊の予防票(記入の上、切り離してお持ちください) ●生ワクチンの予防接種をした日の翌日から27日以上、また不活化ワクチン(四種混合等)の予防接種をした日の翌日から6日以上の間隔を空けて受けてください ●直接会場へ(予約不要) ●お住まいの区以外の区役所等でも接種できます
●日時 3月16日(月) 14:00～15:00 青葉区役所2階
●日時 3月10日(火) 13:30～14:00 宮城保健センター

期日	日時	会場
3/16(月)	14:00～15:00	青葉区役所2階
3/10(火)	13:30～14:00	宮城保健センター

保健
●日時 3月11日(水) 19:00～20:00 宮城保健センター
●日時 3月12日(木) 19:00～20:00 宮城保健センター
●日時 3月13日(金) 19:00～20:00 宮城保健センター
●日時 3月14日(土) 19:00～20:00 宮城保健センター

全 子どもの心の相談
●日時 3月23日(月)午後1時半～3時半 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制
●日時 3月24日(火)午後1時半～3時半 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制

全 子どもの心の相談
●日時 3月23日(月)午後1時半～3時半 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制
●日時 3月24日(火)午後1時半～3時半 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制

全 妊婦歯科健康診査
●日時 3月17日(火) 13:30～15:00 宮城保健センター
●日時 3月16日(月) 13:00～15:30 青葉区役所2階

青 健康相談
●日時 3月10日(火)午後3時5分～3時25分、3時45分～3時5分 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制
●日時 3月17日(火)午後3時5分～3時25分、3時45分～3時5分 ●会場 青葉区役所2階 ●予約制

引越シーズンが到来！
区役所の窓口は混雑を避けてご利用ください
青葉区役所戸籍住民課窓口は、毎年3月中旬から4月上旬にかけて、引越に伴う住所異動などの手続きで通常期の4～5倍混雑します。できるだけ大混雑日(特に3月30日(月)、4月1日(水))や混み合う時間帯(午前10時～午後3時ごろ)を避けてお越しください。
なお、来庁の際は駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

3月

日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
×	○	○	○	○	○	×
15	16	17	18	19	20	21
×	○	○	○	○	○	×
22	23	24	25	26	27	28
×	○	○	○	○	○	×

4月

日	月	火	水	木	金	土
3/29	3/30	3/31	1	2	3	4
×	○	○	○	○	○	×
5	6	7	8	9	10	11
×	○	○	○	○	○	×

●雨天等中止
●日時 3月30日(月)、4月1日(水)は特に混雑しますので、避けてご利用ください
※午前8時半～9時半の時間帯は、例年比較的窓口が空いています
※3月30日(月)、4月1日(水)は特に混雑しますので、避けてご利用ください
※3月23日(月)～4月6日(月)(閉庁日を除く)の期間、区役所窓口の開設時間を午後7時まで延長します。詳しくは10ページをご覧ください
問青葉区戸籍住民課 ☎225・7211 (内線6154～6157)

移動図書館の日程

期日	駐車場所	駐車時間
3/17(火)	中山台イベント公園	10:00～10:30
	南吉成二丁目公園	10:45～11:15
	水の森市民センター駐車場	14:00～14:30
	桜ヶ丘県営住宅集会所西側駐車場	14:40～15:10
3/10・24(火)	みやぎ生協台原店駐車場	9:50～10:30
	東勝山集会所	10:50～11:20
	高野原三丁目公園	14:00～14:30
	折立県営住宅5号棟前駐車場	14:50～15:20
3/11・25(水)	大倉小学校体育館前	10:00～10:30
	特別養護老人ホーム思行園	10:50～11:10
	南吉成五丁目公園	14:00～14:30
	中山吉成二丁目公園(東公園)	14:45～15:15
3/12・26(木)	大沢小学校体育館前駐車場	10:20～10:50
	みやぎ台集会所駐車場	11:00～11:30
	養護老人ホーム吉成苑	10:00～10:30
	川平三丁目西公園	10:50～11:20
3/7(土)	桜ヶ丘七丁目公園	10:00～10:30
	双葉ヶ丘一丁目ふたば駐車場	10:50～11:20
	作並小学校駐車場	14:05～14:35
	上愛子小学校	14:50～15:20
3/14・4/4(土)	中山市民センター駐車場	10:00～10:40
	貝ヶ森市民センター駐車場	10:50～11:20
	広瀬の杜花の広場	14:00～14:30
	吉成証明発行センター	10:00～10:30
3/14・4/4(土)	国見ヶ丘三丁目集会所	10:45～11:15
	西勝山公園東	14:00～14:30

●雨天等中止
問市民図書館 ☎261・1585

青葉区防災Q&A ④
いつ起きるか分からない自然災害に対処するためには、日頃の備えが大切です。防災に役立つ、知っておきたい情報をお伝えします。
市の指定避難所は市立の小・中学校、高等学校となっていますが、住む地域によって避難所が決められていますか？
避難所は、お住まいの地域によることなく、避難することができます。
日頃から、通勤経路等にある学校や、安全な避難経路などを確認しておきましょう。
また、避難できる場所について家族で話し合い、いざというときの連絡の取り方を確認しておくことも大切です。
★災害に遭ったときに役立つ情報は、市ホームページでもご覧いただけます
問青葉区民生生活課 ☎225・7211 (内線6142)

223・233・238
仙台弁護士会法律相談センター ☎

●直接会場へ
問 広瀬図書館 ☎ 392・8421

●情報
仙台弁護士会の無料法律相談
会場 仙台弁護士会法律相談センター（青葉区一番町2-9-18）／対象 東日本大震災の発災当時、宮城県内にお住まいの方（法人を除く）／日程、相談内容、申し込み方法等詳しくはお問い合わせください／問 仙台弁護士会法律相談センター ☎

日時	催し名等
3/11～4/1の毎週水曜日 15:00～15:30	おはなし会（対象 幼児～小学校低学年）
3/11（水）・18（水） 10:30～10:50	おはなしふたば（対象 0～2歳児）

広瀬図書館の催し

●直接会場へ
問 市民図書館 ☎ 261・1585

日時	催し名等	会場
3/28（土） 15:00～15:30	おはなしパーク（対象 幼児～小学生20人（先着））	せんだいメディアテーク
3/25（水） （ア）10:10～10:40 （イ）10:50～11:10 （ウ）11:20～11:40	おはなしびびよ（対象 2・3歳児と保護者各15組）	市民図書館
3/11～4/1の毎週水曜日 15:00～15:30	おはなし会（対象 幼児～小学校低学年）	市民図書館

市民図書館の催し

平成27年度 市民センター「老壮大学」受講生募集

区内各市民センターでは、高齢の方を対象とした学習講座「老壮大学」の受講生を募集しています。さまざまなテーマについて学習し、サークル活動などを通して交流を深めてみませんか。

- 修学期間は1年間です
- 詳しくは各市民センターへお問い合わせください
- 往復はがきによる申し込みは「住所、氏名、電話番号、年齢、返信先」をご記入ください

センター名等	学習日時等	対象	開講日	費用	申込方法
青葉区中央市民センター ☎223・2516 〒980-0811 一番町2-1-4	月1回（8月を除く） 第3金曜日 13:30～15:30 ※手話通訳または要約筆記が付きまますので事前に確認してください	50歳以上 50人（抽選）	5/15	実費	4/18（必着）までに往復はがきまたは直接センターへはがき持参
柏木市民センター ☎233・8066 柏木3-3-1	月1回 原則第1水曜日 （8月を除く） 10:00～11:30	60歳以上 80人（先着）	4/15	無料	3/6午後1時から直接センターへ
北山市民センター ☎272・1020 新坂町8-4	月1回（8月を除く） 第4金曜日 10:00～11:30	60歳以上 70人（先着）	4/24	無料	3/6午前10時から電話または直接センターへはがき8枚持参
福沢市民センター ☎223・9095 福沢町9-9	月1回（8・3月を除く） 第3木曜日 10:00～11:30	60歳以上 60人（先着）	4/16	500円	3/19午前10時から直接センターへ
旭ヶ丘市民センター ☎271・4729 旭ヶ丘3-25-15	月1回（8月を除く） 第1金曜日 10:00～11:30	60歳以上 160人（先着）	4/24	実費	3/13午前10時から説明会后に受け付け
三本松市民センター ☎274・3955 堤町3-23-1	月1回 第2水曜日 10:00～11:30	60歳以上 50人（先着）	5/13	実費	3/6午前9時半から電話または直接センターへ
片平市民センター ☎227・5333 米ヶ袋1-1-35	月1回（8月を除く） 第2木曜日 10:00～11:30	おおむね60歳以上 80人（先着）	5/14	無料	3/6午前10時から直接センターへはがき持参
水の森市民センター ☎277・2711 水の森4-1-1	月1回 第3木曜日 10:00～11:30	60歳以上 80人（先着）	4/16	無料	3/6午前10時から電話または直接センターへ
貝ヶ森市民センター ☎279・6320 貝ヶ森1-4-6	月1回（8月を除く） 第4水曜日 10:00～11:30	60歳以上 60人（先着）	5/27	無料	3/11午前10時から電話または直接センターへ
中山市民センター ☎279・9216 中山3-13-1	月1回（8月を除く） 第2金曜日 10:00～11:30	おおむね60歳以上 60人（先着）	5/8	実費	3/6午前10時から電話または直接センターへ
折立市民センター ☎226・1226 折立3-20-1	月1回 第3木曜日 10:00～11:30	おおむね60歳以上 60人（先着）	5/21	実費	3/6午前10時から電話または直接センターへ
広瀬市民センター ☎392・8405 下愛子字観音堂5	月1回（8・2月を除く） 第4木曜日 10:00～11:30	60歳以上 80人（先着）	5/28	実費	3/6午前10時半から電話または直接センターへ
宮城西市民センター ☎393・2829 熊ヶ根字石積47	月1回 第3木曜日 10:00～11:30	60歳以上 100人（先着）	6/18	実費	4/1午前9時から電話または直接センターへ
大沢市民センター ☎394・6891 芋沢字要害65	月1回（8・10月を除く） 第3木曜日 10:00～11:30	おおむね60歳以上 50人（先着）	5/21	実費	3/12午前10時から直接センターへはがき持参
落合市民センター ☎392・7301 落合2-15-15	月1回 第3木曜日 10:00～11:30	おおむね65歳以上 45人（先着）	5/21	500円	3/19午前10時から費用を添えて直接センターへ
吉成市民センター ☎279・2033 国見ヶ丘2-2-1	月1回 第2金曜日 10:00～11:30	おおむね60歳以上 60人（先着）	5/8	無料	3/13午前10時半から電話または直接センターへ
木町通市民センター ☎711・2561 木町通1-7-36	月1回 第2水曜日 10:00～11:30	おおむね60歳以上 60人（抽選）	5/13	実費	4/15（必着）までに往復はがきまたは直接センターへはがき持参

青葉区のお知らせ③