

妊婦歯科健診と歯磨き指導
 ●日時 4月8日(水)午後1時～1時半、2時、2時半、3時、
 ●会場 泉区役所東庁舎2階
 ●内容 歯科健康診査、個別の歯磨き指導、持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ
 ●妊婦4～7カ月ごろの安定期での

健康づくり相談
 生活習慣病の予防などについて、栄養士や保健師、歯科衛生士が相談に応じます。
 ●日時 3月11日(水)午後1時半～3時
 ●会場 泉区役所東庁舎2階
 ●対象 区内にお住まいの方
 ●予約制
 申電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111(内線6783)

作品展示会
 泉区写真コンクールの入賞作品を展示します。区内の魅力をぜひお楽しみください。
 ●期間 3月16日(月)～4月10日(金)
 ●会場 泉区役所本庁舎1階ホール
 問泉区まちづくり推進協議会事務局(泉区まちづくり推進課内) ☎372・3111(内線6138)

1歳の歯みがき教室
 ●日時 3月20日(金)午前9時～10時、11時
 ●会場 泉区役所東庁舎2階
 ●内容 仕上げ磨きの練習、歯科健康診査など
 ●対象 平成26年2月・3月生まれのお子さんと保護者各10組(先着)
 ●持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ(仕上げ磨き用)
 申3月10日午前9時から電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111(内線6786)

エイズ抗体検査・梅毒検査
 エイズ抗体検査に合わせ、希望する方に梅毒検査を匿名で実施します。
 ●日時 3月16日(月)午前9時～10時半
 ●会場 泉区役所東庁舎2階
 ●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
 ●「検査結果成績書」の発行(有料)はエイズのみ行っています。必要な方は検査前日までに電話連絡の上、本人を証明するものをお持ちください
 ●直接会場へ
 問泉区保健福祉センター管理課 ☎372・3111(内線6716)

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」を泉区役所本庁舎1階ロビーで展示・販売します。
 日時 3/26(木)～3/11(水)
 11:00～14:00
 展示販売品目
 3/26(木) アクリルタワシ、カードケース、うどん、木工製品
 3/25(水) トール、ポストカード
 3/19(木) 弁当、豆腐、さをり織り
 3/18(水) 焼き菓子、手工芸品、せんべい、野菜
 3/12(木) エコ製品(コースター等)、クッキー、マドレーヌ
 3/11(水) 手作りクッキー、野菜、竹細工、石けん

平成27年度 区内市民センター「老壮大学」受講生募集

区内にお住まいの方を対象に学習講座「老壮大学」の受講生を募集しています。修学期間は1年間です。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ませんか。

●往復はがきによる申し込みは「老壮大学」受講希望の旨と住所、氏名、電話番号、年齢、返信先、泉区中央市民センターの場合は希望コースもご記入ください
 ●詳しくは各市民センターへお問い合わせください

センター名等	開講日時	学習日時	対象	費用	申込方法
泉区中央市民センター ☎372・8101 〒981-3117 市名坂字東裏53-1	5/20(水) 10:00～	<文化コース> 主に第2水曜日(全9回) 10:00～11:30 <健康コース> 主に第4水曜日(全9回)	60歳以上 各60人(抽選)	実費	4/10(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参
根白石市民センター ☎379・2108 〒981-3221 根白石字杉下前24	5/21(木) 10:00～	主に第3木曜日 10:00～11:30(全10回)	おおむね50歳以上 50人(先着)	実費	3/6午前10時から窓口へはがき持参
南光台市民センター ☎253・1023 〒981-8003 南光台7-1-30	4/17(金) 10:00～	主に第3金曜日 10:00～11:30(全10回)	55歳以上 90人(抽選)	1,000円	3/25(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参
黒松市民センター ☎234・5346 〒981-8006 黒松1-33-40	5/21(木) 10:00～	主に第3木曜日 10:00～11:30(全9回)	60歳以上 60人(抽選)	1,000円	3/19(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参
将監市民センター ☎372・0923 〒981-3132 将監8-2-1	5/19(水) 10:00～	主に第3火曜日 10:00～11:30(全10回)	60歳以上 70人(先着)	実費	3/10午前10時から窓口へはがき持参
加茂市民センター ☎378・2970 〒981-3122 加茂4-2	5/21(木) 10:00～	主に第3木曜日 10:00～11:30(全9回)	50歳以上 60人(先着)	実費	4/9午前10時から窓口へはがき持参
高森市民センター ☎378・9950 〒981-3203 高森6-1-2	5/22(金) 10:00～	主に第4金曜日 10:00～11:30(全9回)	おおむね50歳以上 60人(抽選)	実費	4/10(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参
松陵市民センター ☎375・8101 〒981-3108 松陵5-20-2	5/8(金) 10:00～	主に第2金曜日 10:00～11:30(全9回)	おおむね60歳以上 60人(抽選)	1,000円	3/31(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参
寺岡市民センター ☎378・4490 〒981-3204 寺岡2-14-4	5/14(木) 10:00～	主に第1木曜日 10:00～11:30(全10回)	55歳以上 60人(抽選)	実費	4/18(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参
長命ヶ丘市民センター ☎377・3504 〒981-3212 長命ヶ丘2-14-15	5/21(木) 10:00～	主に第3木曜日 10:00～11:45(全10回)	60歳以上 80人(先着)	1,000円	4/9午前10時から窓口へはがき2枚持参
松森市民センター ☎776・9510 〒981-3111 松森字城前9-2	4/16(木) 10:00～	主に第3木曜日 10:00～11:30(全9回)	60歳以上 70人(先着)	1,000円	3/6午前10時から費用を添えて窓口へ
桂市民センター ☎375・0550 〒981-3134 桂3-19-1	5/14(木) 10:00～	主に第2木曜日 10:00～11:30(全8回)	おおむね50歳以上 70人(抽選)	実費	4/15(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参
南中山市民センター ☎379・4780 〒981-3213 南中山2-24-12	5/15(金) 10:00～	主に第3金曜日 10:00～11:30(全8回)	おおむね60歳以上 60人(抽選)	実費	3/13(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参

泉区のお知らせ

izumi ward 泉区シンボルマーク

泉区役所
 〒981-3189 泉区泉中央2-1-1
 ☎372・3111(代)
 FAX375・3785(総務課)
 根白石証明発行センター ☎379・2111
 南光台証明発行センター ☎252・2111

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

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

春の一斉清掃を行います
 泉中央美化推進の活動として、一斉清掃を行います。
 ●日時 3月7日(土)午前8時～9時(小雨決行)
 ●集合場所 泉区役所東庁舎2階ロビー
 ●持ち物 軍手・タオル。動きやすい服装で
 ●直接集合場所へ
 問泉区まちづくり推進協議会(泉区まちづくり推進課内) ☎372・3111(内線6139)

お知らせ
 泉中央美化推進の活動として、一斉清掃を行います。
 ●日時 3月7日(土)午前8時～9時(小雨決行)
 ●集合場所 泉区役所東庁舎2階ロビー
 ●持ち物 軍手・タオル。動きやすい服装で
 ●直接集合場所へ
 問泉区まちづくり推進協議会(泉区まちづくり推進課内) ☎372・3111(内線6139)

泉図書館の催し
 214・8164
 問健康福祉局障害者支援課 ☎214・8164

日時	内容	対象
3/21(水) 14:00～14:30、15:00～15:30	おはなし会(絵本や紙芝居を語る素話など)	小学生 各回30人程度(先着)
3/11～4/1の毎週水曜日 15:00～15:30	おはなし会(絵本の読み聞かせなど)	幼児～小学校低学年 30人程度(先着)
3/11(水) ①10:30～10:50 ②11:00～11:20	おはなし会(わらべ歌、絵本の読み聞かせなど)	①2～3歳児と保護者 ②0～1歳児と保護者 各20組程度(先着)
3/8(日) 11:00～11:30、14:00～14:30	日曜おはなし会(絵本の読み聞かせなど)	幼児～小学校低学年 各回30人程度(先着)
3/7(土) 14:00～14:45	防災おはなし会(しるし、おこし、うすの?、防災の内容と絵本の読み聞かせや紙芝居など)	幼児～小学生 30人程度(先着)

●参加施設等詳しくは、ホームページ <http://www.city-sendai.jp/fukushi/shogai/barrierfree/> をご覧ください

栄養成分表示を活用して健康的においしく食べよう

外食や市販のお弁当を利用するときには、「栄養成分表示」を活用して、健康づくりに役立てましょう。

◆外食やお弁当を選ぶときのポイント

★エネルギー…650kcalが目安です。体重や体格に合わせて調整しましょう

★塩分…1食3g未満に。塩分ではなく、ナトリウム(Na)で表示されている場合は、計算式「ナトリウム(mg)×2.54÷1,000=食塩量(g)」で計算してみましょう

▲栄養成分表示

エネルギー	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
ナトリウム	00mg

★バランス…「主食、主菜、副菜がそろった食事」を心掛けましょう。1食に野菜料理を1～2品食べましょう

「健康づくりサポート店」をご利用ください
 メニュー表への栄養成分などの表示のほか、食や健康に関する情報の掲示、店内の禁煙・分煙などを行い、皆さんの健康づくりに応援しています。区内では157店(2月現在)が登録しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください

問泉区家庭健康課 ☎372・3111(内線6782)

泉総合運動場の催し

教室名(対象)	日時	定員	費用
① 小学生HIPHOP(小学3～6年生)	4/6～27(全3回)	16:30～17:30	20人(先着) 1,500円
② 姿勢改善ヨガ(一般)	4/6～27(全3回)	11:20～12:10	35人(先着) 2,000円
③ ヨガ(一般)	4/8～6/17(全10回)	9:30～11:00、11:30～13:00	各60人(先着) 各8,000円
④ リラックスヨガ(一般)	4/9～30(全4回)	15:35～16:25	35人(先着) 2,500円
⑤ Jr.サッカー(ア)4・5歳児(イ)小学1・2年生	4/15～7/1(全8回)	(ア)14:45～15:45 (イ)16:00～17:00	(ア)50人(イ)40人(抽選) 各5,200円

申①②④3月12日③3月21日午前10時から電話または直接施設へ。⑤往復はがきに講座名、住所、氏名、電話番号を記入して3月29日(必着)までに。⑤はホームページ <http://www.spf-sendai.jp/igm/> から申し込みます

申・問泉総合運動場(〒981-3124泉区野村字新桂島前60 ☎372・1019)

区内の大学生の地域活動紹介

みんなの居場所づくりーものづくりでつながろう

本年度の「いずみ絆プロジェクト支援事業※」の実施団体の一つ、宮城大学マイチゼミ。普段、交流の少ない小・中学生や高齢の方ともものづくりを通して触れ合う機会をつくらうと、「みんなの居場所づくりーものづくりでつながろう」事業を企画し、区内の大きなイベントや町内会のお祭り、児童館などで活動しています。

9月28日に将監南集会所で開かれた、将監南町内会のふれあいまつりでは、妖怪アニメキャラクターのお面づくりコーナーを出店しました。学生たちは工作のリーダーとなり、子どもたちの作業をサポート。テントや衣装もハロウィーン風に飾って、雰囲気盛り上げました。



マイチゼミでは、これからも地域の方々にもものづくりの楽しい時間を提供していきます。

※泉区では、地域課題の解決や地域活性化・特色ある地域づくり活動を行う泉の大学生を「いずみ絆プロジェクト支援事業」（経費の助成）で応援しています

問泉区まちづくり推進課 ☎372・3111（内線6132）

禁煙チャレンジャー募集

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 3月11日(水)午後1時半～3時
- 会場 泉区役所東庁舎2階
- 対象 区内にお住まいの方
- 予約制
- 申電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111（内線6783）

BCG接種

- 日時 3月18日(水)午前9時半～10時半
- 会場 泉区役所東庁舎5階大会議室
- 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

- 持ち物 母子健康手帳・別冊（事前に予防接種を記入して）
- 母子健康手帳を記入して）
- 別冊添付の「予防接種について」や、小冊子「予防接種と子どもの健康」を事前にお読みください
- 生ワクチン（ロタウイルスワクチン等）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
- 他の区の会場でも接種できます。詳しくはお問い合わせください
- 問泉区家庭健康課 ☎372・3111（内線6775）

離乳食教室

- 日時 3月17日(火)午前10時～11時半
- 会場 泉区役所東庁舎2階
- 対象 平成26年7月・8月生まれの乳児と保護者35組（先着）
- 持ち物 母子健康手帳・バスタオル
- 申 3月6日午前8時半から電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111（内線6782）

震災後の子どもの心身の不安やストレスについての、児童精神科医が相談に応じます。

- 日時 3月16日(月)午後1時半～4時
- 会場 泉区役所東庁舎2階
- 対象 18歳未満の子どもと保護者
- 予約制
- 申電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111（内線6773）

こころの健康相談

日時	内容	会場
3/19(木)	こころの健康相談（気分が落ち込む、眠れないなどの相談に精神科医等が応じます）	泉区役所東庁舎1階
3/11(水)・24(火)	高齢者のこころの健康相談（物忘れが多くなったなどの相談に精神科医等が応じます）	

- 予約制
- 申電話で泉区障害高齢課 ☎372・3111（内線6757）

声掛けから始めようー3月は自殺対策強化月間で

身近な人が悩んでいることに気付いたら、声を掛け、話を聴き、必要な支援につないで見守る存在を「ゲートキーパー」といいます。自殺予防のためには、周りの人がいつもとちよつと違う様子の変化に気付いて、悩んでいる方に声を掛けることが重要です。話すことで、悩んでいる方の孤立を防ぎ、安心感を与えることにもつながります。身近な人が悩んでいることに気付いたら、まずは声を掛けてみましょう。

- ゲートキーパーをテーマにパネル展示を行います
- 期間 3月2日(月)～27日(金)
- 会場 泉区役所本庁舎、地下鉄泉中央駅エスカルゴ広場
- 問泉区家庭健康課 ☎372・3111（内線6784）

三情報

- 公益信託「仙台まちづくり八乙女記念基金」助成団体募集 内容 泉区を中心に、市内で個人や団体が行うまちづくり活動に助成します／募集期間 3月31日まで／対象事業など詳しくはお問い合わせください／問三井住友信託銀行リテール受託業務部公益信託グループ ☎03・5232・8910



移動図書館の日程

●雨天等中止

曜日	期日	巡回場所	時間
金	3/13・27	桂市民センター ヤマザワ泉ヶ丘店	10:40～11:10 10:00～10:30
木	3/19	南中山児童センター 北中山コミュニティセンター 山の寺 泉飯店隣 仙台農協向陽台支店	15:10～15:40 14:30～15:00 14:40～15:10 13:50～14:30
水	3/12・26	福岡小学校 鶴が丘一丁目公園 隣 鶴が丘児童センター	10:15～10:45 14:40～15:10 14:00～14:30
火	3/18	実沢小学校 館カリヨン広場 仙台白百合会カリタスの丘 南光台東児童センター	10:55～11:25 10:10～10:40 14:00～14:30 14:50～15:20
日	3/17	みやぎ生協虹の丘店 八乙女集会所	9:50～10:30 10:50～11:20

問市民図書館 ☎261・1585