

**1歳の歯みがき教室**  
 ●日時 3月15日(水)午前9時～10時、11時 ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●対象 平成28年2月・3月生まれの幼児と保護者各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8日午前9時から電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111(内線6784)

**BCG接種**  
 ●日時 3月8日(水)・22日(水)午後2時～3時 ●会場 泉区役所東庁舎2階健康診査室 ●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カ月～7カ月) ●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」など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)

平成29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、講座名、住所、氏名、電話番号、年齢、返信先(松陵市民センターの場合は希望コースも)をご記入ください  
 ●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	講座名	開講日	学習日時	対象	費用	申込方法
泉区中央市民センター ☎372・8101、FAX372・2447 〒981-3117 市名坂字東裏53-1	泉シニア塾	5/10(水)	主に第2水曜日 10:00～11:30(全9回)	60歳以上 80人(抽選)	実費	3/25(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
根白石市民センター ☎379・2108、FAX376・5769 〒981-3221 根白石字杉下前24	さわやか大学	6/15(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30(全8回)	おおむね50歳以上 60人(先着)	実費	4/20午前10時から窓口へはがき持参で
南光台市民センター ☎253・1023、FAX253・1024 〒981-8003 南光台7-1-30	南光台学院	4/21(金)	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	3/24(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
黒松市民センター ☎234・5346、FAX219・2038 〒981-8006 黒松1-33-40	黒松寿大学	5/18(木)	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	3/16(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
将監市民センター ☎372・0923、FAX374・8704 〒981-3132 将監8-2-1	将監寿大学	5/16(水)	主に第3火曜日 10:00～11:30(全9回)	60歳以上 70人(先着)	実費	3/7午前10時から窓口へはがき持参で
加茂市民センター ☎378・2970、FAX377・4565 〒981-3122 加茂4-2	ワイワイ若がい塾	5/18(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30(全9回)	60歳以上 60人(先着)	実費	3/23午前10時から窓口へはがき持参で
高森市民センター ☎378・9950、FAX378・9969 〒981-3203 高森6-1-2	高森塾	5/26(金)	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	3/31(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
松陵市民センター ☎375・8101、FAX375・6101 〒981-3108 松陵5-20-2	いきいき健康講座	5/12(金)	主に第2金曜日 10:00～11:30(全9回)	おおむね60歳以上 各40人(抽選)	実費	3/18(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で ※申し込みは1人1講座のみ
	らくらく教養講座	5/26(金)	主に第4金曜日 10:00～11:30(全9回)			
寺岡市民センター ☎378・4490、FAX378・4534 〒981-3204 寺岡2-14-4	多聞塾	5/11(木)	主に第1木曜日 10:00～11:30(全10回)	55歳以上 60人(抽選)	実費	4/16(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
長命ヶ丘市民センター ☎377・3504、FAX377・3508 〒981-3212 長命ヶ丘2-14-15	長命大学	5/18(木)	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	4/13午前10時から窓口へはがき持参で
松森市民センター ☎776・9510、FAX776・9512 〒981-3111 松森字城前9-2	城前大学	4/20(木)	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	3/7午前10時から費用を添えて窓口へ
桂市民センター ☎375・0550、FAX771・5931 〒981-3134 桂3-19-1	桂友くらぶ	5/11(木)	主に第2木曜日 10:00～11:30(全9回)	おおむね50歳以上 70人(抽選)	実費	4/7(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
南中山市民センター ☎379・4780、FAX348・4340 〒981-3213 南中山2-24-12	ほがらかシニア塾	5/19(金)	主に第3金曜日 10:00～11:30(全9回)	おおむね60歳以上 60人(抽選)	実費	4/8(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で

# 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  
 ■未掲載のファクス番号を確認したい場合は、総務課FAX375-3785へお問い合わせください

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

## お知らせ

**泉図書館の催し**  
 定例おはなし会  
 ●日時 3月8日～4月5日の毎週水曜日午後3時～3時半  
 ●内容 絵本の読み聞かせなど  
 ●対象 幼児(要保護者同伴)  
 ●小学校低学年各30人程度(先着) ●直接会場へ  
 おはなしたまたま  
 ●日時 3月8日(水)①午前10時半～10時50分②午前11時～11時20分③午前11時半～11時50分  
 ●内容 かわらべ歌、絵本の読み聞かせなど ●対象 ①2・3歳児と保護者②③4カ月から1歳児と保護者各20組程度(先着) ●直接会場へ  
 防災おはなし会—しておう！こんなときには、どうするの？  
 ●日時 3月11日(土)午後2時～2時45分 ●内容 防災を中心とした絵本の読み聞かせや紙芝居などのお話 ●対象 幼児(要保護者同伴)～小学生30人程度(先着) ●直接会場へ  
 日曜おはなし会  
 ●日時 3月12日(日)午前11時～11時半、午後2時～2時半 ●内容 絵本の読み聞かせなど ●対象 幼児(要保護者同伴)～小学校低学年各30人程度(先着) ●直接会場へ

着 ●直接会場へ  
 泉おはなしわくわく  
 ●日時 3月18日(土)午後2時～2時半、3時～3時半 ●内容 絵本や紙芝居を使わずにお話を語る素話など ●対象 小学生各30人程度(先着) ●直接会場へ  
 ※いずれも泉図書館 ☎375・6161

## 保健・福祉

**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 毎週水・木曜日(閉庁日を除く) 午前11時～午後2時  
 ●参加施設や販売品目など詳しくは、市ホームページをご覧ください  
 問健康福祉局障害者支援課 ☎214・8164

**献血にご協力ください**  
 皆さんの善意の献血で、多くの患者さんが治療を受け元気になるれています。たくさんの方のご協力をお待ちしています。  
 ●日時 3月7日(火)午前10時～正午、午後1時～4時半 ●会場 泉区役所本庁舎正面玄関前  
 ●内容 400ミリリットル全血献血 ●献血カードまたは運転免許

## 栄養成分表示を活用して健康的においしく食べよう

外食やお弁当を選ぶときのポイント

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。

★エネルギー  
 650kcalが目安です。体重や運動量に合わせて調整しましょう。食べ過ぎた場合には、次の食事を控えめにしましょう

★食事の組み合わせ  
 主食(ご飯・パン・麺料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品の料理)、副菜(野菜、海藻等の料理)がそろった食事を心掛けましょう。丼ものや単品料理には副菜を1～2品追加しましょう

栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

**「食で健康サポート店」をご利用ください**  
 「食で健康サポート店」とは、メニューの栄養成分表示やバランスメニューの提供などにより、健康づくりを応援しているお店です。

泉区内の参加店(H28.12月現在)  
 宅配クック1.2.3仙台店・いろは鮭・大戸屋アリオ仙台店・サーティワンアイスクリームタピオ店・サイゼリヤアリオ仙台店・タリーズコーヒー仙台店(蔦屋書店内)・お茶の井ヶ田喜久水庵タピオ店  
 ※取り組み内容等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)

**声かけから始めようー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、許証等本人確認ができ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6717)

周りの人がいつもとちょっ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。  
 心の健康づくりをテーマにしたパネル展示を行います  
 ●期間 3月1日(水)～30日(木)  
 ●会場 泉区役所本庁舎1階、東庁舎1階  
 問泉区家庭健康課 ☎372・3111(内線6788)

## スポーツ情報

### ■泉総合運動場の催し

教室名(対象)	日時	定員	費用
① 赤ちゃんヨガ& マッサージ (生後2ヶ月~就園前の乳幼児と保護者)	3/27	10:00~10:50、11:00~11:50 各16組(先着)	各1,000円
② ヨガ (一般)	4/12~7/5 (10回)	9:30~11:00、11:30~13:00 各60人(先着)	各8,000円
③ エアロビクス (一般)	4/13~6/22 (10回)	10:00~11:30 50人(先着)	8,000円
④ ピラティス (一般)	4/13~27 (3回)	14:30~15:20 30人(先着)	2,250円
⑤ シェイプアップエアロ (一般)	4/10・24 (2回)	11:00~11:50 35人(先着)	1,500円
⑥ 姿勢改善ヨガ (一般)	4/8~22 (3回)	10:30~11:20 30人(先着)	2,250円
⑦ リラックスヨガ (一般)	4/13~27 (3回)	15:35~16:25 30人(先着)	2,250円

申①3月13日午前9時②~⑦3月11日午前10時から電話または直接施設へ

申・問泉総合運動場☎372・1019

### ■シェルコムせんだいの催し

教室名(対象)	日時	定員	費用
ラテンDEシェイプ (一般・女性)	4/19~7/5 (全10回)	10:00~11:30 15人(先着)	8,500円

申3月22日午前9時から電話または直接施設へ

申・問シェルコムせんだい☎218・5656

### ■根白石温水プールの催し

教室名(対象)	日時	定員	費用
疲労回復 ストレッチ講座 (一般)	3/30	14:30~15:20 20人(先着)	520円

申3月7日午前10時から電話または直接施設へ

申・問根白石温水プール☎376・5124

### 子どものこころの相談室

震災等による子どもの心身の不安やストレスについて、児童精神科医等が相談に応じます。

●日時 3月13日(月)午後1時~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)

### 離乳食教室

離乳食のお話や実演などを行います。お子さんと一緒にご参加ください。

●日時 3月17日(金)午前10時~

### 健康づくり相談

11時半 ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●対象 平成28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7日午前8時半から電話で泉区家庭健康課☎372・3111 (内線6783)

日時	内容等	会場
3/15(水) 13:30~、14:20~、15:00~	栄養士・保健師・歯科衛生士による生活習慣病予防のための個別相談(予約制)	泉区役所東庁舎2階

申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

●日時 3月6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(閉庁日を除く)の午後5時までに電話連絡の上、当日は本人を証明するものをお持ちください。また、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

●直接会場へ

問泉区保健福祉センター管理課 ☎372・3111 (内線6716)

### こころの相談

●日時 3月8日(水)午後1時半~、3月28日(火)午後2時半 ●会場 泉区役所東庁舎1階 ●予約制

高齢者のこころの健康相談

●日時 3月16日(木)午後2時半 ●会場 泉区役所東庁舎1階 ●予約制

※いずれも申・問電話で泉区障害高齢課☎372・3111 (内線6753・6755)

### 禁煙チャレンジ募

効果的に禁煙できるように個別にアドバイスします。

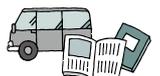
●日時 3月15日(水)午後1時~2時半 ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●予約制

申電話で泉区家庭健康課☎372・3111 (内線6787)

### 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

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

金		木				水		火		曜日
3/17		3/16				3/8・22		3/14・28		日期
3/10・24		鶴が丘一丁目公園	隣	北中山コミュニティセンター	実沢小学校	山ノ寺集会所	福岡小学校	南光台東児童センター	八乙女集会所	巡回場所
桂市民センター	ヤマザワ泉ヶ丘店	南中山児童センター	館コミュニティセンター	鶴が丘児童センター	北中山コミュニティセンター	山ノ寺集会所	福岡小学校	南光台東児童センター	八乙女集会所	みやぎ生協虹の丘店
10:40~11:10	10:00~10:30	15:10~15:40	14:25~14:55	14:40~15:10	10:55~11:25	14:40~15:10	10:15~10:45	14:50~15:20	10:50~11:20	9:50~10:30

問市民図書館☎261・1585