

移動図書館の日程
移動図書館車による巡回サービスを行っています。日程や巡回場所など、詳しくはホームページ <https://lib-www.smt.city.yamaguchi.jp/>をご覧ください。
●雨天時等は中止の場合有り
●市民図書館 ☎261・1585

お知らせ

移動図書館の日程

●日時 3月23日(月)午前10時～11時半 ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●対象 区内にお住まいの令和元年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・パスポート
●日時 3月10日午前9時から電話で
●泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6783)

こころの健康づくりパネル展

ストレス解消法や睡眠、休養の取り方などの心の健康づくりに関する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1階・東庁舎1階
●問泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6788)

離乳食教室

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
■ファクス番号が未掲載の場合は、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

保健・福祉

こころの健康相談

●日時 3月13日(金)・19日(木)午後1時半～、3月24日(火)午後2時半～ ●会場 泉区役所東庁舎1階 ●内容 心の健康の悩みについて、精神科医等が相談に応じます ●予約制
●申電話で泉区障害高齢課 ☎372・3111 (内線6733・6734)

BCG接種

●日時 3月18日(水)午後2時～3時 ●会場 泉区役所東庁舎2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・別冊(事前に予診票を記入して)
●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

子どものこころの相談室

問泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6778)
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24日(火)午後1時～4時 ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●対象 18歳未満の子どもの保護者 ●予約制
●申電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6772)

健康づくり相談

●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 ●内容 生活習慣病等の予防について、保健師や栄養士、歯科衛生士が相談に応じます ●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6787)

エイズ検査・梅毒検査

●日時 3月16日(月)、4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、おおむね1週間後に本人に來所していただき、直接説明します ●エイズの「検査結果成績書」を希望者に発行(有料)します。必要な方は、検査日の前週金曜日の午後5時までに電話連絡の上、当日は本人を

令和2年度 区内市民センター「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。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、活動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(フリガナ)、電話番号、年齢、返信先をご記入ください
●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	5/13(水)	主に第2水曜日 10:00～11:30 (全9回)	65歳以上 90人 (抽選)	実費	3/15 (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	5/21(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30 (全10回)	おおむね50歳以上 70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
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	4/17(金)	主に第3金曜日 10:00～11:30 (全11回)	60歳以上 90人 (先着)	1,200円	3/13午前10時から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	5/21(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	3/19 (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	5/15(金)	主に第2金曜日 10:00～11:30 (全9回)	おおむね60歳以上 70人 (先着)	実費	3/12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	ワイワイ若がえり塾	5/21(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	3/17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	5/22(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	松陵シニアカレッジ	5/22(金)	主に第4金曜日 10:00～11:30 (全9回)	おおむね65歳以上 70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
寺岡市民センター ☎378・4490、FAX378・4534 〒981-3204 寺岡2-14-4	多聞塾	5/14(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	4/12 (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	5/21(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30 (全8回)	65歳以上 75人 (抽選)	1,000円	4/5 (必着) までに往復はがきまたは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	5/21(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30 (全9回)	60歳以上 70人 (抽選)	1,000円	3/14 (必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
桂市民センター ☎375・0550、FAX771・5931 〒981-3134 桂3-19-1	桂友くらぶ	5/14(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	4/10 (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	5/15(金)	主に第3金曜日 10:00～11:30 (全9回)	おおむね60歳以上 70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

外食やお弁当を、健康的においしく

★「栄養成分表示」を活用しよう

自分の必要量に応じたエネルギーや栄養量の食事を選んだり、控えたい(増やしたい)栄養成分量について確認して量の調整をしたりするなど、「栄養成分表示」を活用しながら食事を選んでみましょう。

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

栄養成分表示の例

※4月から、一般用加工食品および添加物(業務用を除く)について「栄養成分表示」が義務付けられます(外食は任意の表示)。

★食事の組み合わせにも注目

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)がそろったバランスの良い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。1食で整えることが難しい場合は、1日の食事で調整してみましょう。

問泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6783)

禁煙チャレンジヤー募集

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6787)

1歳の歯みがき教室

●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 ●内容 仕上げ磨きの練習、歯科健康診査、食事の話など ●対象 区内にお住まいの平成31年2月・3月生まれの乳幼児と保護者各12組(先着) ●持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ(仕上げ磨き用)

泉中央美化 春の一斉清掃

●日時 3月7日(土)午前8時～9時 ●集合場所 セルバ南側ペデストリアンデッキ下(地下鉄泉中央駅東側) ●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事務局(泉区まちづくり推進課内) ☎372・3111(内線6138)

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月10日(火)・12日(木)・17日(火)～19日(木)午前11時～午後2時 ●詳しくは、市ホームページでご覧いただけます
問健康福祉局障害企画課 ☎214・8151

仙台89ERS(エイテイナーズ)ホームゲームにペアご招待

3/29(日)	3/28(土)	試合日時	会場
13:00～	16:00～	対戦相手	会場
茨城ロボッツ		会場	カメイアリーナ仙台(仙台市体育館)

●対象 区内にお住まいの方各50組100人(抽選) ●当落の結果は3月23日までに返信します
申込復はがきに応募内容、住所、氏名、電話番号、観戦希望日を記入(一通につき1試合のみ)して、3月18日(必着)までに仙台89ERSホームタウン協議会(仙台市スポーツ振興事業団内) 〒980-0012青葉区錦町1-3 ☎215・3209

春の火災予防運動



「ひとつずつ いいね!」で確認 火の用心」をスローガンに、3月1日から7日まで春の火災予防運動が行われます。空気が乾燥して風が強い日が多く、火災が発生しやすい時期です。火の取り扱いにご注意ください。
問泉消防署予防課 ☎373・0119

情報

公益信託「仙台まちづくり八乙女記念基金」助成事業募集 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1日～31日(必着) /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個人資産受託業務部公益信託グループ ☎03・5232・8910

スポーツ情報

■泉総合運動場 ☎372・1019

教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
シェイプアップエアロ(一般)	4/6～6/22(10回) 11:00～11:50	35人(先着)	7,500円	3/23 10:00～
親子あそびとねず(2・3歳児と保護者)	4/21～7/21(7回) 10:00～10:45	15組(抽選)	1組 7,000円	3/16(必着)

申直接窓口へ。ホームページ<https://www.spf-sendai.jp/igm/>からも申し込みます

■シェルコムせんだい ☎218・5656

教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
ヨガ(一般)	4/10～7/10(8回) 15:15～16:30	15人(先着)	6,800円	3/13 10:00～
ちびっこ体操教室(ア)4・5歳児(イ)小学1～3年生	4/16～5/28(各5回) (ア)15:00～15:50 (イ)16:00～16:50	各15人(先着)	各 2,500円	3/12 9:00～
おなか集中シェイプアップ(一般)	4/27～7/6(8回) 9:30～10:45	15人(先着)	6,800円	3/10 10:00～
ピラティス(一般)	4/27～7/6(8回) 11:00～12:15	15人(先着)	6,800円	3/10 11:00～

申電話または直接窓口へ

■泉海洋センター ☎373・9561

教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
①家族スポーツの日(どなたでも)	3/20 9:30～15:30	—	高校生以上300円、小・中学生100円、未就学児無料	直接会場へ
②体幹コンディショニング ヨガ教室(一般)	4/9～6/4(8回) 19:00～20:40	14人(先着)	8,000円	3/12 10:00～
③卓球教室(一般)	4/10～6/5(8回) 9:45～11:45	25人(先着)	7,200円	3/11 10:00～

②③の申電話で

■根白石温水プール ☎376・5124

教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
疲労回復ストレッチ講座(一般)	3/26 14:30～15:20	20人(先着)	530円	3/10 10:00～

申電話または直接窓口へ

泉図書館の催し

防災おはなし会

●日時 3月7日(土)11:00～11:45 ●内容 防災の紙芝居や絵本の読み聞かせ、防災クイズなど
●対象 幼児～小学生30人程度 [先着]

日曜おはなし会

●日時 3月8日(日)11:00～11:30、14:00～14:30 ●内容 絵本の読み聞かせなど ●対象 幼児～小学校低学年各30人程度 [先着]

定例おはなし会

●日時 3月11日～4月1日の毎週水曜日15:00～15:30 ●内容 絵本の読み聞かせなど ●対象 幼児～小学校低学年各30人程度 [先着]

おはなしたまご

●日時 3月11日(水)(ア)10:30～10:50(イ)11:00～11:20(ウ)11:30～11:50 ●内容 わらべ歌、絵本の読み聞かせなど ●対象 (ア)2・3歳児と保護者(イ)(ウ)生後4カ月～1歳児と保護者各20組程度 [先着]

泉おはなしわくわく

●日時 3月21日(土)14:00～14:30、15:00～15:30 ●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]

マタニティおはなし会

●日時 3月28日(土)10:30～11:00 ●内容 わらべ歌、絵本の読み聞かせ、本の紹介など ●対象 妊婦とその家族15組程度 [先着]

※いずれも ●直接会場へ

問泉図書館 ☎375・6161