

●日時 9月8日(水)・9日(木)午後1時半～4時半

全 ココロの健康相談

気分が落ち込んでやる気が出ない、イライラする、眠れない、物忘れが多くなったなどの症状に悩んでいませんか。さまざまな心の問題に、精神科医などが相談に応じます。

●日時 9月14日(火)午前9時半～10時半 ●持ち物 健康診断結果・食事記録メモ

全 健康相談

健康診断で治療の必要はないものの、血糖値、コレステロール値が高いと言われた方の生活改善方法について、保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。



●日時 9月22日(水)午後1時半～4時半 ●会場 青葉区役所2階 ●対象 18歳未満の子どもと保護者 ●予約制

全 子どものココロの相談室

子どもの心身の不安やストレスについて、臨床心理士が相談に応じます。

●日時 9月28日(火)午前10時～11時 ●予約制

全 健康増進普及月間・食生活改善普及運動

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動期間です。健康的な運動習慣や食生活改善により、生活習慣病の予防と健康増進を図りましょう。



# あおば

青葉区のお知らせ

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

お知らせの内容は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止や延期となる場合があります。また、8月号以前に掲載した内容についても、中止や延期となっている場合があります。必ず事前に、各問い合わせ先にご確認ください。

## 保健

宮城総合支所管内の方のみ  
右記以外の方  
青葉区内全域の方

次の地区は宮城総合支所管内です。お間違えのないようご注意ください。

吉成・南吉成・吉成台・中山吉成・中山台・国見ヶ丘・郷六・栗生

## 全 離乳食教室

離乳食についてお話をします。子どもと一緒に参加してください。

●日時 9月28日(火)午後1時半～2時半 ●対象 令和3年3月生まれの乳児と保護者15組

「先着」●持ち物 母子健康手帳・バスタオル



●日時 9月28日(火)午後1時半～2時半 ●対象 令和3年2月～3月生まれの乳児と保護者15組

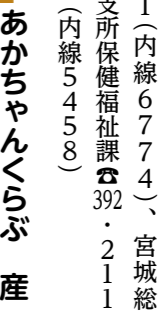
●日時 9月7日(日)午前9時から電話で

## 全 BCG接種

各区役所・総合支所でBCG接種を実施しています。お住まいの区以外でも受けることができます。日程等詳しくは、ホームページをご覧ください。

●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・別冊の予約票(記入の上、切り離してお持ちください) ●直接会場へ



●日時 9月22日(水)午前10時～11時 ●会場 宮城保健センター ●内容 離乳食の始め方・進め方のお話 ●対象 生後3カ月～8カ月の乳児がいる、初めて子育てをする保護者と乳児12組(先着) ●持ち物 母子健康手帳・おやこバスタオル

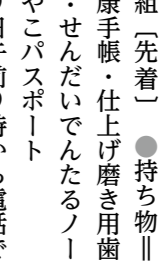
●日時 9月9日(日)午前9時から電話で

## 宮 ツッピー歯みがき教室

1歳児向けの歯磨き教室です。歯科衛生士・栄養士・保育士・保健師等が、歯と口の健康づくりを応援します。

●日時 9月29日(水)午前9時半～10時15分 ●会場 宮城保健センター ●内容 虫歯予防の話、仕上げ磨き・ホームケ

アのアドバイス、食事やおやつの話、栄養・育児等に関する個別相談 ●対象 令和2年8月～9月生まれの乳幼児と保護者各5組(先着) ●持ち物 母子健康手帳・仕上げ磨き用歯ブラシ・せんだいでんたのノット・おやこバスタオル



●日時 9月9日(日)午前9時から電話で

## 全 禁煙チャレンジ募

たばこの煙には、依存症の原因となるニコチンのほか、発がん性物質が含まれており、喫煙によりがんや心臓病、脳卒中、歯周疾患、胃潰瘍などさまざまな病気を発症しやすくなります。

●日時 9月14日(火)午前9時半～10時半 ●青葉区役所3階 ●日時 9月28日(火)午前10時～11時 ●予約制

## 敬老乗車証の令和3年度分チャージの受け付けを開始します

受付日時(閉庁日を除く)	会場
10/1(金)～13(水)	4階会議室 ※左記期間は、再発行・払い戻しを含め敬老乗車証に関わる全ての手続きをこの会場で行います
10/14(木)以降	3階障害高齢課
10/1(金)以降	1階障害高齢課

●対象 敬老乗車証をお持ちの方 ●チャージ(入金)と残額確認は、お住まいの区以外の会場でも手続きできます ●乗車証の交付・払い戻し・紛失等による再発行は、お住まいの区で手続きを行ってください ●10月初旬は混雑が予想されますので、お急ぎでない方は10月中旬以降に手続きを行ってください

負担金	チャージ上限額
1,000円分のチャージに対して100円(または介護保険料所得段階に応じて50円)	年間最大12万円分まで

◆9月末までにチャージして使い切れなかった残額は、10月以降も自動で繰り越されます。繰り越しの手続きは不要です

問 青葉区障害高齢課 ☎225・7211 (内線6743、6744)、宮城総合支所障害高齢課 ☎392・2111 (内線5481)

## スポーツ教室

■本山製作所仙台市武道館 ☎717・1191 (〒981-0912 青葉区堤町1-1-5)

教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
新シニア健康エクササイズ月曜日(60歳以上)	11/8～12/13の毎週月曜日(全5回、11/22を除く)	各50人(抽選)	各2,000円	9/29(必着)
新シニア健康エクササイズ水曜日(60歳以上)	11/17～12/15の毎週水曜日(全5回)			

申込復はがきに教室名、住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、返信先、参加希望時間を記入して施設へ郵送。ホームページ <https://www.spf-sendai.jp/aoba/> から申し込みます

■マイトウンスポーツデー(10月3日)に無料のスポーツイベントを開催

イベント名等	時間	対象
① からだリズム(初心者向けのリズム体操等)	11:10～12:00	一般12人(先着)
② ズンバ	13:00～13:50	一般30人(先着)

■仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 ☎392・5340

イベント名	時間	対象
③ サーキットトレーニング	9:00～10:00	高校生以上15人(先着)
④ ゆる体操	10:30～12:00	

■TAC葛岡ウォーターパーク(葛岡温水プール) ☎277・8598

イベント名	時間	対象
⑤ 小学生クロール体験教室	10:00～11:00	小学生20人(先着)
⑥ 小学生平泳ぎ体験教室	14:30～15:30	小学生10人(先着)

甲 ①② 9月13日10:00から ③④ 9月9日9:00から ⑤⑥ 9月15日9:00から 電話または直接窓口へ

**全** 市民健診の申し込みはお済みですか

市民健診の肺がん・結核健診の申し込み締め切りは9月30日(必着)です。40歳以上の方が対象です。申し込み案内は区役所、総合支所、市民センター等で配布しているほか、市ホームページからも申し込みできます。問青葉区家庭健康課 ☎ 225・7211 (内線6788)、宮城総合支所保健福祉課 ☎ 392・2111 (内線5462)

**全** 精神障害者家族教室

日時 9月17日(金)午後1時半～3時 ●会場 青葉区役所4階 ●内容 座談会「家族同士の関わりについて」 ●対象 精神障害のある方の家族 ●直接会場へ ●初めて参加する方は事前にご連絡ください 問青葉区障害高齢課 ☎ 225・7211 (内線6735)

**宮** 精神保健福祉家族教室

日時 9月14日(火)午後1時半～3時 ●会場 宮城保健センター ●内容 リラクゼーションを目的とした軽運動 ●対象 精神障害のある方の家族 ●直接会場へ ●初めて参加する方は事前にご連絡ください 問宮城総合支所保健福祉課 ☎ 392・2111 (内線5457)

市民図書館・広瀬図書館の催し

■市民図書館 ☎ 261・1585

日時	催し名(内容)	対象
① 9/8～29の毎週水曜日	15:00～15:15 おはなし会(絵本の読み聞かせ、紙芝居など)	幼児～小学校低学年と保護者 各日6人程度(先着)
② 9/18(土)	15:00～15:20 おはなしパーク(絵本の読み聞かせ、紙芝居など)	幼児～小学校低学年と保護者10人(先着)
③ 9/22(水)	(ア)10:00～10:20 (イ)10:40～11:00 (ウ)11:20～11:40 おはなしぴよぴよ(わらべ歌、絵本の読み聞かせ、紙芝居など)	(ア)2・3歳児と保護者5組 (イ)(ウ)生後4カ月～1歳児と保護者各5組(いずれも先着)

●会場—①市民図書館2階おはなしのへや②③せんだいメディアテーク2階会議室 ●直接会場へ

■広瀬図書館 ☎ 392・8421

日時	催し名(内容)	対象
④ 9/8～29の毎週水曜日	15:00～15:30 おはなし会(絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど)	幼児～小学校低学年 各3組10人程度(先着)
⑤ 9/8(水)・15(水)	10:30～10:50 おはなしふたば(絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど)	0～2歳児と保護者 各3組10人程度(先着)
⑥ 10/6(水)	15:00～15:40 えいごdeおはなし会(英会話教室の講師と図書館員による英語絵本の読み聞かせや手遊びなど)	幼児～小学校低学年 6組(先着)
⑦ 10/26(水)	10:20～11:00、11:20～12:00 赤ちゃんと一緒に絵本とわらべうた(みやぎ親子読書をすすめる会によるおすすめの絵本の紹介や、わらべ歌を介したお子さんとの触れ合い方などのお話)	生後4カ月以上の0歳児と保護者 各8組(先着)

●会場—④⑤広瀬図書館おはなしのへや⑥⑦広瀬市民センター2階 ●④⑤直接会場へ ⑥⑦の申 ⑥9月14日 ⑦9月21日9:30から電話または直接広瀬図書館へ

その他のお知らせ

産直市で乾燥生ごみを野菜と交換します

産地直送野菜等を販売する朝市・夕市 ネットワーク 合同市にて乾燥生ごみと野菜を交換します。電気式生ごみ処理機で生成した乾燥生ごみを1キログラムにつき100円相当の野菜と交換できます。交換



セーフティドライブスクール

自動車学校の教官による運転実技指導を通して、運転方法や交通ルール・マナーを再確認してみましょう。自動ブレーキやパーキングアシストなどを搭載した「セーフティサポートカー」体験もできます。

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展示・販売します。日時 9月7日～10月5日の毎週火・木曜日(9月23日を除く)

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.citysendai.jp/> をご覧いただくか、お問い合わせください。雨天時等は中止の場合有り 問市民図書館 ☎ 261・1585