

離乳食教室

2回食に進んだ頃の離乳食の進め方や、歯についてのお話をします。子どもと一緒に参加ください。

日時 3月14日 午前10時～11時 会場 若林区役所3階

対象 区内に住民票がある令和3年8月生まれの子と保護者10組(先着) 持ち物 母子健康手帳・子育てサポートブック



健康づくり講座「高血圧予防の生活」

日時 2月25日 午後1時半～2時半 会場 若林区役所3階 定員 15人(先着)

申 2月10日午前9時から電話で若林区家庭健康課 282・1111(内線6801)

子育てママのグループミーティング

子どもと離れて、母親同士でゆつくり悩み等話し合います。

日時 2月21日 午前10時～11時半 会場 若林区役所3階

対象 乳幼児の母親

飲み物は各自でお持ちください。託児有り(4人まで。要申し込み) 予約制

申 若林区家庭健康課 282・1111(内線6774)

若林区役所南北駐車場の有効活用を始めます

2月1日より若林区役所の南側・北側駐車場を時間貸し駐車場として運営します。夜間や休日の利用も可能になります。なお、区役所、若林区中央市民センター、南小泉児童館、のびすく若林、社会福祉協議会若林区事務所への用務で来庁された場合は、その所要時間を無料でご利用いただけますので、用務先の窓口へお声掛けください。

駐車料金

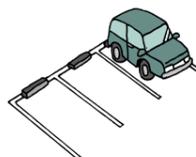
平日	日中(午前8時～午後6時)	夜間(午後6時～午前8時)
60分200円、 時間内最大500円	60分 300円	30分100円、 時間内最大400円

問 若林区総務課 282・1111(内線6112)

お知らせ

のしゅつと」・バスタオル

申 3月1日午前9時から電話で若林区家庭健康課 282・1111(内線6783)



わかばやし

WAKABAYASHI

若林区のお知らせ

仙台市総合コールセンター ☎398・4894

若林区役所 (市外局番 022)

〒984-8601 若林区保春院前丁3番地の1
282・1111(代) FAX282・1152 (総務課)
六郷保健センター 289・5126
七郷保健センター 287・3255
六郷証明発行センター 289・2156
七郷証明発行センター 288・5022
ファクス番号が未掲載の場合は、総務課FAX282・1152へお問い合わせください

若林区のお知らせは若林区ホームページでもご覧いただけます。
<https://www.city.sendai.jp/wakabayashiku/>

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

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、市ホームページをご覧ください。お問い合わせは、お問合わせください。

日時 2月22日 午後2時～3時半 会場 若林区役所3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・別冊の予診票(記入の上、切り離して)



お持ちください) 母子健康手帳別冊に添付の「予防接種について」や、小冊子「予防接種と子どもの健康」等を事前にお読みください。直接会場へ問 若林区家庭健康課 282・1111(内線6776)

こころの健康相談

気持ちが悪く落ち込んでやる気が出ない、眠れない、イライラする、物忘れ、震災後の不調など心の健康について、精神科医などがご相談に応じます。秘密は厳守します。

日時 2月17日 午後1時半～4時半 会場 若林区役所3階 予約制

申 若林区障害高齢課 282・1111(内線6733)



禁煙チャレンジ募

たばこをやめたい方、禁煙に挑戦してみませんか。効果的に禁煙できるように体に合う方法を一緒に考え、個別にサポートします。

日時 2月8日 午後3時～5時(1人50分程度) 会場 若林区役所3階

予約制

申 若林区家庭健康課 282・1111(内線6785)



母と子の健康相談

子どもの成長や発達、育児中の悩みや不安、困りごとなどについて個別に相談に応じます。

日時 2月8日 午後3時～5時(1人50分程度) 会場 若林区役所3階

予約制

申 若林区家庭健康課 282・1111(内線6785)

日時	会場	担当
2/25 9:30~11:00	若林区役所3階	保健師 栄養士 歯科衛生士
2/18 10:30~11:00	六郷保健センター	保健師 栄養士
2/15 9:30~11:00	七郷保健センター	保健師 栄養士

認知症家族交流会

認知症高齢者の介護について一人で悩んでいませんか。同じ立場の方同士で話すことで、気持ちの余裕が生まれます。

日時 2月18日 午後1時半～3時 会場 若林区役所3階 内

参加者同士の座談会

対象 認知症の方を介護している家族 予約制

申 若林区障害高齢課 282・1111(内線6731)



子どものこころの相談室

子どもの心身面の不安やストレスについて、医師や臨床心理士が相談に応じます。

日時 2月7日 午後1時～4時 会場 若林区役所3階

対象 18歳未満の子どもの保護者 予約制

申 若林区家庭健康課 282・1111(内線6774)



こころの健康づくりと女性の健康づくり

◆ゲートキーパーになりませんかー3月は自殺対策強化月間です

「ゲートキーパー」は、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、温かく見守る人のことを言います。



身近な方のサインに気づき、抱えている悩みに耳を傾けるといった対応を取ることが、悩んでいる方を孤立させずに精神的なつらさを和らげることにつながります。

ゲートキーパーの役割

- 「気付く」 身の回りの変化に気付いて声を掛ける
- 「話を聴く」じっくり話を聴いて、気持ちを受け止める
- 「つなぐ」 抱え込まず、専門家に相談する
- 「見守る」 声を掛けながら、焦らず優しく寄り添い見守る

女性の健康づくりを応援します 3月1日～8日は女性の健康週間です

女性の体は、生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けながら変化します。女性特有の体の変化や仕組みについて理解し、定期的に健診を受けるなど、病気の予防や早期発見に努めましょう。

女性の健康週間・自殺対策強化月間パネル展示

女性特有の体の変化や病気の予防、自殺の現状と対策、ゲートキーパーなどについてのパネル展示を行います。

日時 2月22日～3月4日 8:30～17:00(最終日は15:00まで) 会場 若林区役所1階ロビー

問 若林区家庭健康課 282・1111(内線6801)

体罰によらない子育てを広げよう

近年、児童虐待の相談件数が増加しており、子どもの命が失われる痛ましい事件も起きています。体罰等によらない子育てを推進するため、社会全体で取り組んでいきましょう。

- こんなことをしていませんか?
 - ・何度も言葉で注意したが言うことを聞かないので、頭をたたいた
 - ・いたずらをしたので、長時間正座をさせた
 - ・宿題をしなかったので、夕食を与えなかった
- ⇒全て体罰です!

一人で悩まずご相談ください!

子育てには不安がつきものです。一人で抱え込まず相談窓口や一時預かり等を上手に活用しましょう。

支援内容	
家庭健康課での窓口相談	子育てや出産に関する悩みに対して、保健師や家庭相談員が相談に応じます
育児ヘルプサービス	出産後、体調不良などで家事・育児が難しい場合に、育児ヘルパーが自宅に伺い、生活のお手伝いをします
保育所等やのびすくの一時預かり	保護者の就労や、リフレッシュ等のために、一時的に子どもを預けることができます(申し込みは直接施設へ)

詳しい内容や、その他の支援内容等は、市ホームページをご覧ください

虐待かも?と思ったら 児童相談所虐待対応ダイヤル「189」(通話料無料。24時間・年中無休)または若林区家庭健康課へご連絡ください

問 若林区家庭健康課 282・1111(内線6762)

