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㈹ 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

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、1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。
また催し等に参加する際は、マスクを着用するなど感染防止にご協力ください。

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いただくか、お問い合わせください。

●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

こころの健康相談

気持ちが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。

問若林区家庭健康課☎282・1111（内線6776）
●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）

精神保健家族交流会

心の病を抱える方のご家族同士で、病気について学んだり、話し合ったりする活動を中心とした会です。詳しい内容についてはお問い合わせください。

●日時＝2月21日㈪午後1時半～3時半 ●会場＝若林区役所3階 ●参加される方は事前にご連絡ください 問若林区障害高齢課☎282・1111（内線6733）

禁煙チャレンジャー募集

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～（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	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

●対象＝妊婦、乳幼児と保護者 ●持ち物＝母子健康手帳 ●予約制 申若林区家庭健康課☎282・1111（内線6773）

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歳未満の子どもと保護者 ●予約制 申若林区家庭健康課☎282・1111（内線6774）

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 ●内容＝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）

若林区の人口（対前月増減数） 男：69,636人 女：71,735人 計141,371人（－9） 69,214世帯（－19） 1月1日現在

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、母親同士でゆっくり悩み等を話し合います。

●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）

離乳食教室

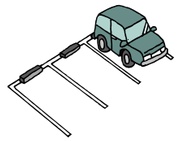
2回食に進んだ頃の離乳食の進め方や、歯についてのお話をします。子どもと一緒にご参加ください。

●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月生まれの乳児と保護者10組（先着） ●持ち物＝母子健康手帳・子育てサポートブック「たのしねっと」・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）

お知らせ

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	土・日曜日・祝休日
日中（午前8時～午後6時）	60分300円	60分200円、時間内最大500円
夜間（午後6時～午前8時）	30分100円、時間内最大400円	

問若林区総務課☎282・1111（内線6112）

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―３月は自殺対策強化月間です

「ゲートキーパー」は、悩んでいる人に気付き、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付き、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いただくかお問い合わせください

■虐待かも？と思ったら
児童相談所虐待対応ダイヤル「１８９（いちはやく）」（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）

シニア健康エクササイズ

●日時＝2月8日・15日、3月1日各火曜日午後1時15分～2時半 ●会場＝若林体育館 ●内容＝ストレッチ体操やリズムに合わせた体操など、軽めの運動 ●対象＝60歳以上各50人 ●費用＝各400円 ●直接会場へ
問若林体育館☎236・0011

移動図書館巡回日程

日時	巡回場所
2/25㈮ 10:40～11:10	六丁の目南町公園
2/25㈮ 10:00～10:30	荒井東市営住宅
2/9㈬ 10:40～11:10	六郷市民センター
2/9㈬ 10:00～10:30	沖野コミュニティ・センター

●雨天時等は中止の場合有り
問市民図書館☎261・1585

令和4年度若林区まちづくり活動助成事業の計画説明会

応募団体による企画内容の説明を行います。
●日時＝3月5日㈯午前10時～午後2時 ●会場＝若林区中央市民センター ●直接会場へ
問若林区まちづくり推進課☎282・1111（内線6137）

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。

◆若林区役所1階ロビー

日時		主な展示販売品目
2/8㈫	11:00～14:00	クッキー・シフォンケーキ・野菜
2/9㈬		ポーチ・ストラップ・うどん・絵手紙セット
2/10㈭		パウンドケーキ・刺しゅう製品・乾燥野菜
2/15㈫		野菜・陶芸品・手芸品
2/16㈬		ストラップ・コースター・せんべい・野菜
2/17㈭		パン・ラスク・ポストカード・色紙
2/22㈫		そば・はし置き・陶芸品・手芸品
2/24㈭		豆腐・おから・乾燥こんにゃく・パン
3/1㈫		コースター・野菜・乾燥こんにゃく
3/2㈬		ポーチ・ストラップ・うどん・絵手紙セット
3/3㈭		クッキー・ドリップコーヒーパック・くるみボタン

◆若林区文化センター1階

日時		主な展示販売品目
2/6㈰	11:00～14:00	パン・焼き菓子
2/13㈰		パン・焼き菓子
2/18㈮		クッキー・プリン・弁当
2/19㈯		布マスク・クッキー・プリン・弁当
2/25㈮		雑貨・木工製品・おにぎり
2/27㈰		パン・焼き菓子
3/4㈮		そば・はし置き・せんべい・野菜
3/5㈯		シフォンケーキ・クッキー・焼き菓子

●参加施設等詳しくは、市ホームページ（サイト内検索で「ふれあい製品」と検索）でご覧いただけます

問健康福祉局障害企画課☎214・8151

若林図書館の催し

◆おはなし会
●日時＝2月9日・16日・23日各水曜日15:30～16:00 ●会場＝若林図書館2階視聴覚室 ●対象＝幼児～小学校低学年の児童と保護者各15人〔先着〕 ●直接会場へ

◆パネル展示「仙台市東部沿岸地域の歴史と記録」
●日時＝2月11日㈷～27日㈰9:30～17:30 ●会場＝若林区文化センターアート・ギャラリー ●内容＝繰り返されてきた災害の歴史と東部沿岸地域の震災から10年後の状況を紹介します

◆ギャラリートーク「土地の記録―仙台市東部沿岸地域の絵図・地図をよむ」
●日時＝2月19日㈯14:00～15:00 ●会場＝若林図書館2階視聴覚室 ●対象＝中学生以上15人〔先着〕 ●講師＝仙台市博物館職員 申2月8日9:30から電話または直接図書館へ

◆映画上映会
●日時＝2月20日㈰13:30～15:25 ●会場＝若林図書館2階視聴覚室 ●内容＝「お茶漬の味」（日本映画） ●定員＝15人〔先着〕 申2月6日9:30から電話または直接図書館へ

◆赤ちゃんおはなし会
●日時＝3月9日㈬①10:20～10:50②11:00～11:30 ●会場＝若林図書館2階視聴覚室 ●対象＝①1・2歳児と保護者②0歳児と保護者各8組〔先着〕 申2月6日9:30から電話または直接図書館へ

申・問若林図書館☎282・1175