

泉区のお知らせ

Izumi ward

泉区シンボルマーク

仙台市総合コールセンター ☎398・4894
泉区役所 (市外局番022)
〒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

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、2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、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
●日時 3月15日(火)午後2時～3時半 ●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ください) ●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

こころの健康相談

●日時 3月15日(火)午後2時半～、3月17日(木)・25日(金)午後1時半～ ●会場 泉区役所東庁舎1階 ●内容 気分が落ち込む、眠れない、物忘れなどの、さまざまな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6734)



子どものこころの相談室

子どもや保護者の方々の心身の不調やストレスについて、専門スタッフ(児童精神科医や臨床心理士)が相談に応じます。
●日時 3月14日(月)午後1時～4時 ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●対象 18歳未満の子どもの保護者(保護者の方のみ)の相談も可 ●託児有り(要申し込み) ●予約制
申電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6774)

こころの健康づくりパネル展

ストレス解消法や休養の取り方など、心の健康づくりに関するパネルを展示します。
●期間 3月1日(火)～31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)

健康づくり相談

●日時 3月14日(月)午後1時半～、3時～(1人45分程度)
●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)

離乳食教室

離乳食の進め方や調理のポイントについて学ぶ教室です。
●日時 3月18日(金)午前10時～11時 ●会場 泉区役所東庁舎2階
●内容 離乳食についてのお話など ●対象 区内にお住まいの令和3年9月生まれの乳



禁煙チャレンジヤー募集

たばこをやめたいと思っている方、禁煙に挑戦してみませんか。効果的に禁煙できるように約3カ月間、面接や電話などで個別にアドバイスします。
●日時 3月8日(火)午後1時半～、3時～(1人45分程度)
●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6788)



お知らせ

泉図書館の催し

●日時 3月6日(日)午前11時～11時半 ●内容 防災について紙芝居や絵本の読み聞かせ、防災クイズ、エプロンシアター

康」などを事前にお読みください
●直接会場へ
問泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6774)

など ●対象 幼児～小学生10人程度(先着)
おはなしたまご
●日時 3月9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 ①わらべ歌、絵本の読み聞かせ、手遊びなど ●対象 ①2・3歳児と保護者 ②③4カ月～1歳児と保護者各10組程度(先着)
定例おはなし会
●日時 3月9日～30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、小学校低学年各10人程度(先着)
日曜おはなし会
●日時 3月13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、小学校低学年各10人程度(先着)
泉おはなしわくわく
●日時 3月19日(土)午後1時半～2時、2時半～3時 ●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10人程度(先着)
※いずれも●直接会場へ
問泉図書館 ☎375・6161



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

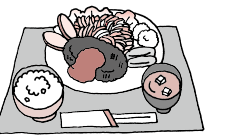
食品や市販の弁当を購入する際や外食のときなど、「栄養成分表示」を活用して、自分の必要量に応じたエネルギーや栄養量の食事を選び、健康づくりに役立てましょう。

栄養成分表示 (1食(○○g)当たり)	
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

★食事の組み合わせにも注目

主食(ご飯・パン・麺類)、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品追加するとバランスが良くなります。1食で整えることが難しい場合は、1日の食事で調整することも大切です。



問泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6782)

スポーツ情報

■根白石温水プール ☎376・5124

教室名等(対象)	日時	定員	費用	受付
疲労回復ストレッチ講座 ※ストレッチポール等を使った簡単な体操(一般)	3/24(木) 14:30～15:20	15人(先着)	530円	3/8 13:00～
水中脂肪燃焼ウォーキング(一般)	ア4/4～25の毎週月曜日(4回) 11:10～12:00 イ4/5・12・19各火曜日(3回) 19:10～20:00	各15人(先着)	ア 3,850円 イ 2,890円	

申電話または直接窓口へ

■シェルコムせんだい ☎218・5656

教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
ジュニアテニス (ア)小学1～3年生 (イ)小学4～6年生	4/14～6/16の毎週木曜日(各8回。4/21、5/5を除く) ア17:00～18:00 イ18:10～19:10	各20人(先着)	各6,800円	3/10 9:00～

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

移動図書館の日程

曜日	巡回場所	時間
日	みやぎ生協虹の丘店	9:50～10:30
火	八乙女集会所	10:50～11:20
水	南光台東児童センター	14:50～15:20
水	リタスの丘	14:00～14:30
水	仙台白百合会館	14:00～14:30
水	福岡小学校	10:15～10:45
木	ヤマザワ住吉台店	10:55～11:25
木	仙台農協向陽台支店	14:00～14:30
木	鶴が丘児童センター	14:00～14:30
木	山の寺集会所	14:40～15:10
木	鶴が丘一丁目公園	14:40～15:10
木	実沢コミュニティセンター	10:00～10:30
木	北中山コミュニティセンター	10:45～11:15
金	館コミュニティセンター	14:25～14:55
金	南中山児童センター	15:10～15:40
金	泉ヶ丘コミュニティセンター	10:00～10:30
金	桂市民センター	10:40～11:10

●雨天時等は中止の場合有り
問市民図書館 ☎261・1585

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	主な展示販売品目
3/8(木)	さをり織り製品・スコーン・生チョコケーキ
3/9(金)	せんべい・野菜・豆腐ドーナツ・おからクッキー
3/10(土)	キャラクタースポンジ・焼き菓子・手芸品
3/15(木)	パン・クッキー・ラスク
3/16(金)	豆腐・おからクッキー・パン・ラスク
3/17(土)	ビーズ製品・キャンドル製品・タオル製品

●参加施設など詳しくは、ホームページ(サイト内検索で「ふれあい製品」と検索)をご覧ください
問健康福祉局障害企画課 ☎214・8151

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

令和4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、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	Aコース 5/11(木) Bコース 5/18(木)	Aコース 第2水曜日 10:00～11:30 (全6回) Bコース 第3水曜日 10:00～11:30 (全6回) ※両コースとも内容は同じ	65歳以上 各35人 〔抽選〕	実費	3/19 (必着) までに往復はがき (希望コースも記入) または窓口へはがき持参で ※申し込みは1コースのみ
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	5/19(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30 (全9回)	おおむね 50歳以上 50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	4/15(金)	主に第3金曜日 10:00～11:30 (全10回)	60歳以上 95人 〔抽選〕	実費	3/15までに往復はがきで
黒松市民センター ☎234・5346、FAX219・2038 〒981-8006 黒松1-33-40	黒松寿大学	5/19(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30 (全9回)	60歳以上 60人 〔抽選〕	実費	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	6/10(金)	主に第2金曜日 10:00～11:30 (全7回)	60歳以上 70人〔先着〕	実費	3/10 10:00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	5/19(木)	Aコース 主に第3木曜日 10:00～11:30 (全9回) Bコース 10月まで第3木曜日、 11月以降は第2木曜日 10:00～11:30 (全9回)	60歳以上 各45人〔抽選〕	実費	3/31 (必着) までに往復はがき (希望コースも記入) または窓口へはがき持参で ※申し込みは1コースのみ
高森市民センター ☎378・9950、FAX378・9969 〒981-3203 高森6-1-2	高森塾	5/27(金)	主に第4金曜日 10:00～11:30 (全6回)	おおむね 50歳以上 60人〔抽選〕	実費	4/15 (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	5/27(金)	主に第4金曜日 10:00～11:30 (全9回)	おおむね 65歳以上 50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	5/12(木)	主に第1木曜日 (5月～12月) 10:00～11:30 (全8回)	55歳以上 60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
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	5/19(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30 (全8回)	60歳以上 40人〔抽選〕	実費	3/26 (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	5/19(木)	主に第3木曜日 10:00～11:00 (全8回)	60歳以上 50人〔抽選〕	実費	3/17 (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	5/12(木)	主に第2木曜日 10:00～11:30 (全9回)	おおむね 50歳以上 60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