

全 健康相談
健康診断で治療の必要はないものの、血圧や血糖値、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。

青 青葉区役所3階
日時 3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

宮 宮城総合支所2階
日時 3月17日(金)午前10時～11時

※いずれも●予約制
申電話で前日までに**青**青葉区家庭健康課 ☎225・7211 (内線6784) 、**宮**宮城総合支所保

全 禁煙チャレンジャー募
禁煙に取り組むための方法など、保健師が相談に応じます。

青 青葉区役所3階
日時 3月14日(火)午前9時半～10時半

宮 宮城総合支所2階
日時 3月17日(金)午前10時～11時

※いずれも●予約制
申電話で前日までに**青**青葉区家庭健康課 ☎225・7211 (内線6784) 、**宮**宮城総合支所保

青 精神障害者家族教室
日時 3月10日(金)午後1時半～3時 ● 会場 青葉区役所4階 ● 内容 家族同士の座談会 ● 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6736)

宮 精神保健福祉家族教室
日時 3月16日(木)午後1時半～3時 ● 会場 宮城保健センター ● 内容 参加者同士で1年間の振り返りをします ● 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5456)

全 子どものこころの相談
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 3月13日(月)午後1時半～4時半 ● 会場 青葉区役所2階 ● 対象 18歳未満の子どもの保護者 ● 予約制

申電話で青葉区家庭健康課 ☎225・7211 (内線6774)

健福祉課 ☎392・2111 (内線5461)

あおば

青葉区のお知らせ

仙台市総合コールセンター ☎398・4894
青葉区役所 (市外局番022)
〒980-8701 青葉区上杉1丁目5-1
☎225・7211(代) FAX222・7119 (総務課)
戸籍住民課仙台駅前サービスセンター ☎223・5255
宮城総合支所 (市外局番022)
〒989-3125 青葉区下愛子字観音堂5
☎392・2111(代) FAX392・2228 (総務課)
吉成証明発行センター ☎279・1526

■ファクス番号が未掲載の場合は、青葉区役所総務課 FAX222・7119、宮城総合支所総務課 FAX392・2228へお問い合わせください

青葉区のまち情報は、青葉区公式Facebookでもお伝えしています。
<https://www.facebook.com/sendaishiaobaku>

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

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、感染防止にご協力ください。

青 宮城総合支所管内の方のみ
全 右記以外の方
青 青葉区内全域の方

●マークによって対象となる方が異なります

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

青 離乳食教室
離乳食の進め方や調理のポイント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 3月14日(火)午後1時半～2時半 ● 会場 青葉区役所2階 ● 対象 令和4年9月生まれの乳児と保護者15組(先着) ● 持ち物 母子健康手帳

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、市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	会場
3/10(金) 9:30～10:30	宮城保健センター
3/6(月) 14:00～15:30	青葉区役所2階

帳・バスタオル
申 3月7日午前9時から電話で青葉区家庭健康課 ☎225・7211 (内線6785)

宮 あかちゃんくらぶ 産後交流会
日時 3月16日(木)午前10時～11時 ● 会場 宮城保健センター
● 内容 「赤ちゃんの成長を促すおとなの関わり」と題した講話 ● 対象 生後3カ月～8カ月の乳児と保護者12組(先着) ● 持ち物 母子健康手帳・おやこバスポート・バスタオル

申 3月6日午前9時から電話で宮城総合支所保健福祉課 ☎392・2111 (内線5454)

宮 歯ッピー教室
1歳児向けの虫歯予防教室です。子どもと参加しましょう。

日時 3月15日(水)午前9時～11時 ● 会場 宮城保健センター
● 内容 歯科衛生士・栄養士・保健師等が、歯みがきの方法、食育、子育ての悩みや疑問等の相談に応じます ● 対象 1歳児向けの虫歯予防教室です。子どもと参加しましょう。

引っ越しシーズンが到来！
区役所の窓口は混雑を避けてご利用ください

青葉区役所戸籍住民課窓口は、毎年3月中旬から4月上旬にかけて、引っ越しに伴う住所異動等の手続きで通常期の4～5倍の混雑となります。下記カレンダーを確認し、できるだけ大混雑日や混み合う時間帯(10:00～15:00ごろ)を避けてお越しください。

●3月20日(月)～4月3日(月)(土・日曜日、祝休日を除く)の期間は、区役所窓口の開設時間を18:00まで延長します ●詳しくは8ページをご覧ください

3月							4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18							1
×	◎	○	○	○	○	×							×
19	20	21	22	23	24	25	2	3	4	5	6	7	8
×	◎	×	◎	◎	◎	×	●	◎	○	○	○	○	×
26	27	28	29	30	31								
●	◎	◎	◎	◎	◎								

◎ 大混雑日
○ 混雑日
× 閉庁日
● 日曜開設日 9:00～15:00

※8:30～9:30の時間帯は、例年窓口が比較的空いています

※区役所には駐車場がありませんので、来庁の際は公共交通機関をご利用ください

問 青葉区戸籍住民課 ☎225・7211 (内線6154～6156)

市民図書館・広瀬図書館の催し

市民図書館 ☎261・1585

おはなし会
日時 3月8日～4月5日の毎週水曜日15:00～15:20 ● 会場 市民図書館2階おはなしのへや ● 内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居など ● 対象 幼児～小学校低学年の児童と保護者各10人程度 [先着] ● 直接会場へ

おはなしびよびよ
日時 3月22日(水)①10:00～10:20②10:40～11:00③11:20～11:40 ● 会場 せんだいメディアテーク2階会議室 ● 内容 かわらべ歌、絵本の読み聞かせ、紙芝居など ● 対象 ①2・3歳児と保護者②③生後4カ月～1歳児と保護者各5組 [いずれも先着] ● 直接会場へ

おはなしパーク
日時 3月25日(土)15:00～15:20 ● 会場 せんだいメディアテーク2階会議室 ● 内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居など ● 対象 幼児～小学校低学年の児童と保護者10人程度 [先着] ● 直接会場へ

広瀬図書館 ☎392・8421

おはなし会
日時 3月8日～4月5日の毎週水曜日15:00～15:30 ● 会場 広瀬図書館おはなしのへや ● 内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど ● 対象 幼児～小学校低学年の児童と保護者各3組10人程度 [先着] ● 直接会場へ

おはなしふたば
日時 3月8日(水)・15日(水)10:30～10:50 ● 会場 広瀬図書館おはなしのへや ● 内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど ● 対象 0～2歳の乳幼児と保護者各3組10人程度 [先着] ● 直接会場へ

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。交換の上限は5キログラム(500円相当)です。マイバ

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 3月7日～30日の毎週火～木曜日(3月21日・29日を除く) 午前11時～午後2時

会場 青葉区役所3階ラウンジ

参加施設や展示販売品目など

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(雨天時等は中止の場合があります)。日程や巡回場所など、詳しくは仙台市図書館ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問 市民図書館 ☎261・1585

令和5年度 市民センター「老壮大学」受講生募集

区内市民センターでは、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。さまざまなテーマについての学習や、サークル活動などを通じて交流を深めてみませんか。修学期間は1年間です。

●開講式の日程など、詳しくは各市民センターへお問い合わせください ●往復はがきによる申し込みは「講座名、住所、氏名、電話番号、年齢、返信先」をご記入ください

センター名等	講座名	学習日時等	対象	開講日	費用	申込方法
青葉区中央市民センター ☎223-2516、FAX261-3251 〒980-0811 一番町2-1-4	あおばカレッジ	月1回(8月・3月を除く) 原則第3金曜日 10:00~11:30	65歳以上 48人(抽選)	6/16 (金)	実費	4/14(必着)までに往復はがきまたは直接センターへはがき持参
柏木市民センター ☎233-8066、FAX233-8484 〒981-0933 柏木3-3-1	ほくろが 柏梁学院	月1回(8月を除く) 原則第1水曜日 10:00~11:30	60歳以上 80人(抽選)	5/10 (水)	実費	3/19までに直接センターへはがき持参
北山市民センター ☎272-1020、FAX272-1036 〒981-0934 新坂町8-4	北山シルバースクール	月1回(8月・3月を除く) 原則第4金曜日 10:00~11:30	おおむね 60歳以上 60人程度 (先着)	5/26 (金)	実費	3/8 10:00から直接センターへはがき7枚持参
福沢市民センター ☎223-9095、FAX213-1647 〒980-0002 福沢町9-9	福沢シニア大学	月1回(4月・8月・3月を除く) 原則第3木曜日 10:00~11:30	60歳以上 60人(先着)	5/18 (水)	実費	3/9 10:00から直接センターへ
旭ヶ丘市民センター ☎271-4729、FAX271-7984 〒981-0904 旭ヶ丘3-25-15	旭ヶ丘老壮大学	月1回(8月・2月・3月を除く) 原則第1金曜日 10:00~11:30	60歳以上 70人(抽選)	5/12 (金)	実費	3/25までに往復はがきで
三本松市民センター ☎274-3955、FAX234-5355 〒981-0912 堤町3-23-1	三本松老壮大学	月1回(8月を除く) 原則第2水曜日 10:00~11:00	おおむね 60歳以上 50人(先着)	5/10 (水)	実費	3/8 10:00から電話または直接センターへ
片平市民センター ☎227-5333、FAX268-0234 〒980-0813 米ヶ袋1-1-35	片平シニア 隣経大学	月1回(8月を除く) 第2木曜日 10:00~11:30	おおむね 60歳以上 60人(先着)	5/11 (水)	実費	3/9 9:00から直接センターへはがき持参
水の森市民センター ☎277-2711、FAX277-8863 〒981-0962 水の森4-1-1	水の森シニア学園	月1回(8月・3月を除く) 第3木曜日 10:00~11:30	おおむね 60歳以上 50人(先着)	5/18 (水)	無料	3/14 9:00から直接センターへはがき持参
貝ヶ森市民センター ☎279-6320、FAX279-6704 〒981-0942 貝ヶ森1-4-6	貝ヶ森シニア学園	年4回(5月・6月・7月・9月) 原則第4水曜日 10:00~11:00	60歳以上 60人(先着)	5/24 (水)	実費	3/8 9:00から直接センターへはがき2枚持参
広瀬市民センター ☎392-8405、FAX392-8410 〒989-3125 下愛子字観音堂5	広瀬老壮大学	年5回 原則第4木曜日 10:00~11:30 AグループとBグループに分かれて開催します	おおむね 60歳以上 Aグループ・Bグループ 各30人 (抽選)	A 5/25(水) B 6/22(水)	実費	3/31(必着)までに往復はがきまたは直接センターへはがき持参 ※グループは市民センターで振り分けます
宮城西市民センター ☎393-2829、FAX393-2491 〒989-3432 熊ヶ根字石積47	老壮学級	月1回 原則第3木曜日 10:00~11:30	60歳以上 80人(先着)	6/15 (水)	実費	4/2 9:00から電話または直接センターへ
大沢市民センター ☎394-6891、FAX394-6439 〒989-3212 芋沢字要害65	大沢朗々学園	月1回 原則第3木曜日 10:00~11:30	おおむね 60歳以上 60人(先着)	5/18 (水)	実費	3/9 10:00から直接センターへはがき持参
落合市民センター ☎392-7301、FAX392-6737 〒989-3126 落合2-15-15	落合栗生実年学級	月1回(8月・3月を除く) 原則第3木曜日 10:00~11:30	60歳以上 45人(先着)	5/18 (水)	実費	3/16 10:00から直接センターへはがき持参
中山市民センター ☎279-9216、FAX719-2150 〒981-0952 中山3-13-1	中山銀鈴倶楽部	月1回(8月・9月・2月・3月を除く) Aグループ:原則第2金曜日 Bグループ:原則第3金曜日 10:00~11:30	おおむね 60歳以上 Aグループ・Bグループ 各30人 (先着)	A 5/12(金) B 5/19(金)	実費	3/17 10:30から電話で ※Aグループ、Bグループどちらか一方をお選びください
折立市民センター ☎226-1226、FAX226-2660 〒982-0261 折立3-20-1	折立老壮大学	月1回(8月・1月・3月を除く) 原則第3木曜日 10:00~11:30	おおむね 60歳以上 40人(先着)	5/18 (水)	実費	3/16 10:30から直接センターへ
吉成市民センター ☎279-2033、FAX279-9431 〒989-3201 国見ヶ丘2-2-1	きらめきスクール	月1回(8月・2月・3月を除く) 原則第2金曜日 10:00~11:30	おおむね 60歳以上 80人(抽選)	5/12 (金)	無料	3/31までに往復はがきで
木町通市民センター ☎711-2561、FAX212-4330 〒980-0801 木町通1-7-36	木町通老壮大学	【はぎコース】 月1回(8月・3月を除く) 第2水曜日 10:00~11:30 【けやきコース】 月1回(8月・3月を除く) 第3水曜日 10:00~11:30	区内にお住まいの おおむね 60歳以上 各50人(抽選)	5/10 (水)	実費	3/31までに往復はがきまたは直接センターへはがき持参(希望コース名も記入) ※申し込みは1人1コースのみ