

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、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ください。お問い合わせください。

●日時 3月14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康」などを事前にお読みください

泉図書館の催し

おはなしたまご
●日時 3月8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 かわらべ歌、絵本の読み聞かせなど ●対象 ①2・3歳児と保護者②3歳後4カ月～1歳児と保護者各10組程度(先着)

疲労回復ストレッチ講座

●日時 3月23日(木)午後2時～3時20分 ●会場 根白石温水プール ●内容 ストレッチポール等を使った簡単な体操 ●定員 15人(先着) ●費用 530円
●申し込み 3月7日午後1時から電話または直接施設へ
●問い合わせ 根白石温水プール ☎376・5124

AED(自動体外式除細動器)を貸し出します

市民が参加することのできる各種イベントを主催する団体に、AEDを貸し出しています。貸し出し期間原則4日以内(受け渡し日、返却日を含む) 申 泉区役所本庁舎3階まちづくり推進課で配布する申請書(区ホームページからもダウンロード)

泉区のお知らせ①

●直接会場へ
問 泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6774)

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17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4年9月生まれの乳児(第1子)と保護者10組(先着) ●持ち物 母子健康手帳・バスタオル
申 3月6日午前9時から電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6782)

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6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6779)

健康づくり相談

●日時 3月22日(水)午後1時半～3時(1人45分程度)

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	仙台白百合会館 リタスの丘 南光台東児童センター	14:00～14:30 14:50～15:20
木	鶴が丘児童センター 支店 仙台農協向陽台	14:00～14:30
金	山ノ寺集会所 鶴が丘一丁目公園 実沢コミュニティセンター 北中山コミュニティセンター 館コミュニティセンター	14:40～15:10 10:00～10:30 10:45～11:15 14:25～14:55

●雨天時等は中止の場合有り
問 市民図書館 ☎261・1585

●会場 泉区役所本庁舎5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 ●持ち物 健康診断の結果 ●予約制
申 電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6787)

こころの健康相談

●日時 3月16日(木)・24日(金)午後1時半～、3月28日(火)午後2時半 ●会場 泉区役所東庁舎1階 ●内容 気分が落ち込んでやる気が出ない、眠れない、物忘れが気になるなどの、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)

こころの健康づくりパネル展

●期間 3月1日(水)～31日(金)
●会場 泉区役所本庁舎1階・東庁舎1階 ●内容 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の展示
問 泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6788)

禁煙チャレンジ募集中

たばこをやめたいと思ってる方、禁煙に挑戦してみませんか

お知らせ

泉総合運動場の催し

教室名(対象)	日時	定員	費用
産後ママのためのヨガ(3カ月～1歳の乳幼児と母親)	4/25、5/9・16 各火曜日(3回)	10組(先着)	1組3,000円
テニス(小学1～3年生)	4/10・24、 5/22・29 各月曜日(4回)	18人(先着)	5,200円

申 ①3月27日 ②3月28日午前9時から直接施設へ。ホームページ <https://www.spf-sendai.jp/gm/>から申し込みます
申 問 泉総合運動場 ☎372・1019

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)あたり)	
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)

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	主な展示販売品目
3/7(水)	コーヒード・革小物・色紙・アクセサリ
3/8(木)	刺し子・そば茶・せんべい・野菜
3/9(金)	パン・ケーキ・豆腐・おからクッキー
3/14(水)	シフォンケーキ・クッキー・ポチ袋・アクリルタワシ
3/15(木)	豆腐・おから・パン・クッキー
3/16(金)	うどん・絵手紙セット・焼き菓子・バッグ

●会場 泉区役所本庁舎1階ロビー ●参加施設など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)をご覧ください

問 健康福祉局障害企画課 ☎214・8151

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	学習日時	対象	開講日	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 第2水曜日 10:00~11:30 (全8回) Bコース 第3水曜日 10:00~11:30 (全8回) ※両コースとも内容は同じ	65歳以上 各35人 〔抽選〕	Aコース 5/10(休) Bコース 5/17(休)	実費	3/18 (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	主に第3木曜日 10:00~11:30 (全8回)	おおむね 50歳以上 50人〔抽選〕	5/18(休)	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	主に第3金曜日 10:00~11:30 (全9回)	60歳以上 95人 〔抽選〕	5/19(金)	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	主に第3木曜日 10:00~11:30 (全9回)	60歳以上 60人 〔抽選〕	5/18(休)	実費	3/18 (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8-1-18	将監寿大学	主に第2金曜日 10:00~11:30 (全8回)	60歳以上 70人〔先着〕	5/12(金)	実費	3/17 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	主に第3木曜日 10:00~11:30 (全8回)	おおむね 65歳以上 50人〔抽選〕	5/18(休)	実費	3/24 (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	主に第4金曜日 10:00~11:30 (全6回)	おおむね 65歳以上 40人〔抽選〕	5/26(金)	実費	3/23 (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	主に第1木曜日 10:00~11:30 (全9回)	55歳以上 60人〔抽選〕	5/11(休)	実費	4/9 (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	主に第3木曜日 10:00~11:30 (全8回)	60歳以上 50人〔抽選〕	5/18(休)	実費	3/25 (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	主に第3木曜日 10:00~11:00 (全8回)	60歳以上 50人〔抽選〕	5/18(休)	実費	3/16 (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	主に第2木曜日 10:00~11:30 (全9回)	おおむね 55歳以上 60人〔抽選〕	5/11(休)	実費	4/9 (必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
南中山市民センター ☎379-4780、FAX348-4340 〒981-3213 南中山2-24-12	ほがらかシニア塾	主に第3金曜日 10:00~11:30 (全9回)	おおむね 60歳以上 40人〔抽選〕	5/19(金)	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