

たばこをやめたいと思っ... 禁煙を長続きさせる方法や工夫を一緒に考えましょう。

◆ 禁煙チャレンジャー募

◆ 認知症家族交流会
日時 6月20日(火)午後1時半〜4時

◆ 子育ての健康相談

◆ BCG接種
各区役所・総合支所でBCG接種を実施しています。

◆ 生保育児相談

申電話で太白区家庭健康課 ☎ 247・1111 (内線6782)



◆ もぐもぐセミナー

離乳食の進め方や調理のポイントについてお話しします。

保健・福祉

◆ HIV・梅毒の検査・相談

エイズは、治療により発症を抑えたり遅らせたりすることが可能な病気です。

◆ BCG接種

各区役所・総合支所でBCG接種を実施しています。

◆ 精神保健家族教室(おしゃべりサロン)

日時 7月4日(火)午後1時半〜3時半

◆ 生活習慣改善の個別相談

健診で血圧や血糖値、コレステロール値等が高いから食事に気を付けるよう言われた、家族の健康が心配など、自分や家族の生活習慣の改善について、お気軽にご相談ください。

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。

Table with columns: 日時 (Date/Time), 主な展示販売品目 (Main Display/Sale Items). Lists dates from 6/6 to 7/5 and items like hamburgers, cookies, etc.

●会場＝太白区役所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

移動図書館巡回日程

Table with columns: 期日 (Date), 巡回場所 (Itinerary Location), 時間 (Time). Lists dates from 6/6 to 7/1 and locations like parks and community centers.

●雨天時等は中止の場合有り

問市民図書館 ☎261・1585

太白区のお知らせ

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

仙台市総合コールセンター ☎398・4894
太白区役所 (市外局番022) 〒982-8601 太白区長町南3-1-15 ☎247・1111(代) FAX249・1131 (総務課)

太白区のお知らせは太白区ホームページでもご覧いただけます。 https://www.city.sendai.jp/taihakuku/

6月は食育月間です 一朝食にも野菜を

6月は「食育月間」です。食育への関心を高め、健康的な食習慣を身に付けましょう。

区では「モーニングベジタブル朝食にも野菜を」、略して「モーベジ!」として、1日の元気のもとになる朝食にも野菜を取り入れるための工夫や、モーベジレシピを紹介しています。

■食育月間パネル展
期間＝6月7日(水)～7月2日(日) ●会場＝ララガーデン長町1階(長町7-20-5) ●内容＝食育パネル展示、モーベジレシピ等の配布

■食育情報
モーベジレシピや幼児向けのおすすめ料理のレシピを区ホームページに掲載しているほか、仙台市公式動画チャンネル「せんだいTube」および太白区公式動画チャンネル「太白区チャンネル」で、親子で楽しく作れる野菜レシピや地元野菜の魅力などの食育情報を動画で配信しています。ぜひご覧ください。

できることから始めよう! レッツモーベジ生活!

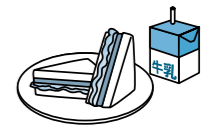
ステップ1

「毎朝食べる」を目指す



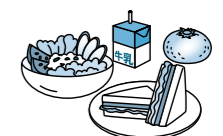
ステップ2

少しずつおかずを増やす



ステップ3

野菜で充実させて 食事バランスを整える



問太白区家庭健康課 ☎247・1111 (内線6787)

### ◆歯と口の健康週間

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を保つことは、体と心の健康につながります。今年の標語は「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」です。かかりつけ歯科医院で定期健診や歯磨きの仕方等のアドバイスを受け、虫歯と歯周病を予防しましょう。

**歯と口の健康づくりのポイント**

- 食生活を含めた生活習慣を整えましょう
- 歯と口の機能を保つため、食事はよくかんで食べましょう
- 歯磨きの際は虫歯予防に効果的なフッ化物配合の歯磨き剤や、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使いましょう



## お知らせ

### ◆消防団員を募集しています

地域の安全・安心のために活動する消防団員を募集しています。

● 活動内容 火災や地震、水害

問 太白区家庭健康課 ☎ 247・1111 (内線 6783)

## スポーツ情報

### ■カメイアリーナ仙台の催し

教室名(対象)	日時	定員	費用
① 週いち! アクア(月)(一般)	6/26(月) 10:10~11:00、 11:10~12:00	各5人 (先着)	各700円
② 週いち! 健康エクササイズ(一般)	6/27(火)、7/4(火) 9:45~10:35	各5人 (先着)	各400円
③ 週いち! キッズ(小学生)	6/27、7/4・11 各火曜日 17:30~18:20	各5人 (先着)	各400円
④ シニア 健康エクササイズ(おおむね60歳以上)	6/28~7/19の 毎週水曜日 9:30~10:30	各5人 (先着)	各400円
⑤ サーキットアクア(一般)	6/28(水)、7/12(水) 11:20~12:00	各5人 (先着)	各700円
⑥ ダンスアクア(一般)	7/5・12・19 各水曜日 13:00~13:40	各5人 (先着)	各700円
⑦ キッズスポーツデー(未就学児と保護者)	7/14(金) 9:30~11:45	50組 (抽選)	保護者 300円、 未就学児 無料

申①~⑥開催日2週間前の9:00から電話または直接施設へ⑦7月7日までに直接施設へ。⑦はホームページ <https://www.spf-sendai.jp/scg/>からも申し込みます  
申・問カメイアリーナ仙台(仙台市体育館) ☎244・1111

### ■中田温水プールの催し

教室名(対象)	日時	定員	費用
着衣水泳教室(小学3年生~中学生)	7/8(土) 9:00~10:00	20人 (先着)	—

申 6月10日11:00から直接施設へ  
問 中田温水プール ☎306・5971

### ◆たいはく朝市

区内の生産者が、新鮮な季節の野菜を直接販売します。

● 日時 6月11日(日)・25日(日) 午前6時~7時半(売り切れ次第終了) ● 会場 太白区役所南側駐車場 ● マイバッグをお持ちください ● 出店者を募集しています。自分で生産した農産物・加工品等を出して販売できる個人・団体が対象です。詳しくはお問い合わせください

問 太白区まちづくり推進課 ☎ 247・1111 (内線 6138)

### ◆太白図書館の催し

おはなし会

● 日時 6月7日・14日・21日、7月5日各水曜日午後3時~3時半 ● 会場 太白図書館1階おはなしのへや

● 内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど ● 対象 2歳児~小学校低学年の児童と保護者

● 日時 6月21日(水)午前10時半~10時50分、11時~11時20分 ● 会場 太白区中央市民センター14階和室 ● 内容 ならべ歌、手遊びなど ● 対象 生後4カ月~1歳児と保護者

太白図書館八本松分室おはなしひろば

● 日時 6月24日(土)午後2時半~2時50分 ● 会場 八本松市民センター図書室 ● 内容 図書ボランティア「コスモス」による絵本の読み聞かせなど ● 対象 2歳児~小学校低学年の児童と保護者



### 紙芝居おはなし会

● 日時 6月28日(水)午後3時~3時半 ● 会場 太白図書館1階おはなしのへや ● 内容 「紙芝居文化の会みやぎ」の会員による紙芝居 ● 対象 2歳児~小学校低学年の児童と保護者

※ いずれも ● 直接会場へ  
問 太白図書館 ☎ 304・2742

三三三情報

太白区民合唱祭

日時 7月8日(土)午前10時~午後4時 / 会場 太白区文化センター 楽楽ホール / 直接会場へ / 問 太白区民合唱祭実行委員会事務局(菅野) ☎ 090・9037・7485