

Table with columns for days of the week (金, 木, 水, 火, 曜日) and times, listing various community centers and their operating hours.

移動図書館の日程

泉区のお知らせ Izumi ward

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

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

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。

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19日(火)午前10時～11時半

泉図書館の催し

雨天時等は中止の場合あり
問市民図書館 ☎261・1585
定例おはなし会
日時 3月6日～4月3日の毎週水曜日(3月20日を除く)

泉区のお知らせ①

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)

健康づくり相談

日時 3月19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
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

禁煙チャレンジ募集

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。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19日(火)午後1時半～3時(1人45分程度)

ふれあい製品展示販売会

Table with columns for dates (3/6, 3/12, 3/13, 3/14) and main display items like '焼き菓子・そば茶・生うどん' and 'コーヒー・革製品'.

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

泉区のお知らせ②

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

泉区のお知らせ③

関前 ●内容 400ミリリットル全血献血 ●対象 男性17～69歳、女性18～69歳。ただし65～69歳の方は、60～64歳の間に献血の経験がある方
●持ち物 献血カード。初めてのの方は健康保険証等の本人確認ができるものをお持ちください

子どもの心の相談室

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26日(火)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)
相談も可 ●託児あり(要申し込み) ●予約制

こころの健康づくりパネル展

期間 3月1日(金)～29日(金)午前8時半～午後5時(最終日は午後3時まで)
●会場 泉区役所本庁舎1階・東庁舎1階、泉図書館1階
●内容 18歳未満の子どもの保護者の方のみの相談も可 ●託児あり(要申し込み) ●予約制

こころの健康相談

日時 3月8日(金)・21日(木)午後1時半～、3月26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

お知らせ

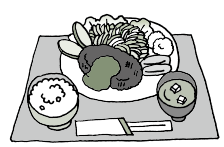
AED(自動体外式除細動器)を貸し出します
市民が参加することのできる各種イベントを主催する団体に、AEDを貸し出しています。
貸し出し期間 原則4日以内(受け渡し日、返却日を含む)
泉区役所本庁舎3階まちづくり推進課で配布する申請書(区ホームページからもダウンロード可)で受け渡し希望日の3日前(閉庁日を除く)までに、問泉区まちづくり推進課 ☎372・3111(内線6138)

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、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。

Table showing nutritional information: 栄養成分表示 (1食(100g)当たり) with columns for Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, and Salt.

★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。



泉総合運動場の催し

Table with columns for classroom name (対象), date, staff, fee, and reception time, listing activities like Badminton, Table Tennis, and Soccer.

申直接施設へ。ホームページ https://www.spf-sendai.jp/igm/ から申し込みます
申・問泉総合運動場 ☎372・1019

## 令和6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	主に第2木曜日 10:00~11:30 (全8回)	65歳以上 70人 【抽選】	5/9(木)	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
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 55歳以上 50人【抽選】	5/16(木)	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
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)	おおむね 60歳以上 100人 【抽選】	5/17(金)	実費	3/15(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
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5回)	60歳以上 60人 【抽選】	5/16(木)	実費	3/15(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】	5/10(金)	実費	3/15 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9回)	おおむね 65歳以上 60人【抽選】	5/16(木)	実費	3/22(必着)までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
高森市民センター ☎378-9950、FAX378-9969 〒981-3203 高森6-1-2	高森塾	主に第4金曜日 10:00~11:30 (全9回)	おおむね 50歳以上 60人【抽選】	5/24(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
寺岡市民センター ☎378-4490、FAX378-4534 〒981-3204 寺岡2-14-4	多間塾	主に第1木曜日 10:00~11:30 (全9回)	55歳以上 60人【抽選】	5/9(木)	実費	4/7(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5回)	60歳以上 50人【抽選】	5/16(木)	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
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 60人【抽選】	5/16(木)	実費	3/15(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)	60歳以上 70人【抽選】	5/9(木)	実費	3/22(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8回)	おおむね 60歳以上 50人【抽選】	5/17(金)	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