



# 宮城野区のお知らせ

仙台市総合コールセンター  
☎398・4894

宮城野区役所 (市外局番 022)

〒983-8601 宮城野区五輪二丁目12-35

☎291・2111(代) FAX291・2371 (総務課)

高砂保健センター ☎259・7862

岩切保健センター ☎255・7727

高砂証明発行センター ☎258・1111

岩切証明発行センター ☎255・8004

■ファクス番号が未掲載の場合は、総務課 FAX291・2371へお問い合わせください

宮城野区のお知らせは宮城野区ホームページでもご覧いただけます。

<https://www.city.sendai.jp/miyaginoku/>

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

### 子どものこころの相談室

子どもの心身の不安やストレスについて、児童精神科医や臨床心理士が相談に応じます。

●日時 3月15日(金)午後1時半～4時 ●会場 宮城野区役所3階 ●予約制

申 電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6778)

### シニア健康エクササイズ

●日時 3月12日・19日・26日 各火曜日 ①午前9時半～10時半 ②午前11時～正午 ●会場 花体育館 ●内容 ①ウォーキングやストレッチ等 ②ジョギングや体幹トレーニング等 ●定員 各30人(先着) ●費用 各400円 ●直接会場へ

問 出花体育館 ☎78・3446

### キッズ体操(通年制)

●日時 金曜日(4月～令和7年3月の通年制。4期37回(1期につき8～10回開催)。開始日は4月12日) ①午後3時50分～4時40分 ②午後4時50分～5時40分 ●会場 元気フイールド仙台 ●対象 ①4・5歳児 ②小学1・2年生各20人(抽選) ●費用 各8400円(1万5000円/期)ごとに変わる

## 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13日(水)午後2時～3時 ●会場 宮城野区役所3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5～7カ月) ●持ち物 母子健康手帳・別冊に記入されているBCG予防接種予診票を記入してお持ちください ●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」等を事前にお読みください ●直接会場へ

問 宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6775)

### 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。子どもと一緒に参加ください。

●日時 3月22日(金)午前10時半～11時20分 ●会場 宮城野区役所3階 ●対象 令和5年9月生まれの乳児(第1子優先)と保護者12組(先着) ●持ち物

### 弘進ゴム アスリートパーク仙台的催し

教室	日時	定員	費用
月1 月1時 楊太極拳	4/9(火)	18人(先着)	500円
月1 バレトン スタANDING・フロー	4/19(金)	15人(先着)	500円
月1 ヨガ棒	4/24(水)	18人(先着)	500円

13:30～14:30

申 3月24日までに直接施設へ。ホームページ <https://www.spf-sendai.jp/genki/>からも申し込みます

申・問 元気フイールド仙台 ☎231・1221

### 宮城野図書館の催し

おはなし会

●日時 3月6日・13日・27日、4月3日 各水曜日午後3時15分～3時45分 ●内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居など ●対象 幼児、小学生と保護者

申 3月11日午前9時から直接施設へ。ホームページ <https://www.spf-sendai.jp/shiriku/>からも申し込みます

申・問 弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場) ☎256・2488

物 母子健康手帳・バスタオル

申 3月6日午前9時から電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6783・6784)

### 献血にご協力ください

皆さまの温かいご協力をお願いします。

●日時 3月6日(水)午前10時～11時45分、午後1時～4時半 ●会場 宮城野区役所西側駐車場 ●献血種別 全血(400ミリリットル) ●対象 男性17歳～69歳、女性18歳～69歳。ただし、65歳～69歳の方は、60歳～64歳の間に献血の経験がある方 ●持ち物 本人確認できるもの(運転免許証や健康保険証等)、献血カード(2回目以降の方) ●直接会場へ

問 宮城野区保健福祉センター管理課 ☎291・2111 (内線6712)

### 健康づくり相談

健康診断の結果を振り返りながら、自分に合った健康づくりについて、保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

●日時 3月18日(月)午後1時～3時 ●会場 宮城野区役所3階 ●予約制 ●電話での相談を希望する方はお問い合わせください

申・問 電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6775)

### 紙芝居おはなし会

●日時 3月16日(土)午前11時～11時半 ●内容 紙芝居、手遊びなど ●対象 3歳児、小学校低学年と保護者10組程度(先着)

●直接会場へ

あかちゃんほっぺ

●日時 3月13日(水)午前10時半～10時50分、午前11時～11時20分、午前11時半～11時50分 ●内容 かわらべ歌、手遊び、絵本の読み聞かせなど ●対象 4カ月～2歳児と保護者各8組(先着) ●各回開始15分前から会場前で整理券を配ります

### 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。参加施設等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。

◆宮城野区役所 1階ロビー

日時	主な展示販売品目
3/7(水)	豆腐・おからクッキー・ハンバーガー
3/12(火)	パン・焼き菓子
3/13(水)	焼き菓子・乾燥野菜・アニマルマスコット
3/14(木)	小物入れ・ストラップ・パン・焼き菓子
3/19(火)	ポストカード・冷凍ハンバーグ・炊き込みご飯
3/21(木)	つまみ細工・アクセサリ・パン・クッキー
3/26(火)	パン・アクセサリ・冷凍ハンバーグ
3/27(水)	パン・焼き菓子・アニマルマスコット
3/28(木)	さをり織り製品・焼き菓子・手提げバッグ

◆宮城野区文化センター 1階ロビー

日時	主な展示販売品目
3/8(金)	焼き菓子・ポケットティッシュカバー
3/9(土)	冷凍ハンバーグ・炊き込みご飯
3/15(金)	パン・クッキー
3/16(土)	弁当・パン・アクセサリ
3/22(金)	焼き菓子・刺しゅう入りヘアゴム
3/23(土)	パン・菓子
3/29(金)	パン・クッキー

問 健康福祉局障害企画課 ☎214・8151

## 気付いて! こころのサイン

### 3月は自殺対策強化月間です

最近、眠れない、疲れやすい、食欲がないといった症状はありませんか。それは、もしかしたら大きなストレスを受けたサインかもしれません。サインに気付いたら十分な休息をとり、気分転換をするなど、心の負担を軽くすることが大切です。また、悩みがある時は一人で抱え込まず、相談しましょう。



### こころの健康づくりパネル展

●期間 3月4日(月)～29日(金) ●会場 宮城野区役所2階 ●内容 より良い睡眠のとり方等のこころの健康を保つための方法や相談窓口などの紹介

問 宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6782)

### 禁煙チャレンジ募集

たばこ健康について考えてみませんか。禁煙に取り組むための方法等について、保健師・栄養士が相談に応じます。

●日時 3月18日(月)午後1時～3時 ●会場 宮城野区役所3階 ●予約制

申 電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6782・6784)

### こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでやる気がおきかないなどで悩んでいませんか。お気軽にご相談ください。

●日時 3月18日(月)午後1時～3時 ●会場 宮城野区役所3階 ●予約制

申 電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6782・6784)



### 着 直接会場へ

※いずれも問宮城野図書館 ☎256・7361

### 榴岡図書館の催し

おはなし会

日時	会場
4/3(水)	榴岡図書館
3/20(水)	生涯学習支援センター6階
3/27(水)	生涯学習支援センター5階

15:00～15:20

### 防災おはなし会

●日時 3月13日(水)午後3時～3時半 ●会場 生涯学習支援センター5階 ●内容 防災に関する絵本の読み聞かせや紙芝居、避難所で役立つグッズの工作など ●対象 幼児、小学生と保護者

おはなしぷりん

●日時 ①3月20日(祝) ②4月3日(水) 午前11時～11時20分 ●会場 ①生涯学習支援センター6階 ②榴岡図書館 ●内容 かわらべ歌、手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居など ●対象 乳幼児と保護者

※いずれも直接会場へ

問 榴岡図書館 ☎295・0880

●雨天時等は中止の場合あり  
問 市民図書館 ☎261・1585

土		金			木		水			曜日		
3/16		3/9・23			3/8・22		3/7		3/6			曜日
10:45 ～ 11:15	10:00 ～ 10:30	14:00 ～ 14:30	10:40 ～ 11:10	9:50 ～ 10:20	10:40 ～ 11:10	10:00 ～ 10:30	14:50 ～ 15:20	14:00 ～ 14:40	14:45 ～ 15:15	14:00 ～ 14:30	9:50 ～ 10:20	曜日
岩切三丁目公園	みやぎ生協鶴ヶ谷店	ケアハウスインいわきり	新田中央公園	なかの二丁目公園	岡田会館	隣蒲生蓬田前公園	ヤマザワ田子店	福室公園	福田町四丁目公園	福住町公園	みやぎ生協岩切店	駐車時間
												巡回場所

移動図書館巡回日程

## 令和6年度 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、高齢の方を対象とした学習講座「老壮大学」の受講生を募集します。修学期間は1年です。さまざまなテーマについて学習し、サークル活動などを通して交流を深めてみませんか。詳しくは各市民センターへお問い合わせください。

市民センター名等	講座名	学習日時	対象	開講日	費用	申込方法
宮城野区中央市民センター 〒983-0842 五輪2-12-70 ☎791・7015、FAX295・2337	みやぎの大学 火曜クラス 金曜クラス	月1回 主に第2火曜日、 第2金曜日 (5～7月、 9～2月) 10:00～11:30 ※両クラスとも 内容は同じ	65歳以上 各クラス 50人 (抽選)	火曜・金曜 クラス合同 開講 5/14(火)	実費	往復はがきに希望するクラス、 住所、氏名(フリガナ)、年齢、 電話番号、返信先、運営委員の 自薦の有無を記入して3/31(必 着)までに ※申し込みは、1人1クラスのみ
高砂市民センター 〒983-0014 高砂1-24-9 ☎258・1010、FAX259・7577	高砂老壮大学	月1回 第3水曜日 10:00～11:30	60歳以上 80人 (先着)	5/15(水)	実費	3/6 10:00から直接センター へ
岩切市民センター 〒983-0821 岩切字三所南 88-2 ☎255・7728、FAX255・2075	岩切老壮大学	月1回 第3水曜日 10:00～11:30	60歳以上 80人 (先着)	5/15(水)	2,000 円	3/6 10:00から費用を添えて 直接センターへ
鶴ヶ谷市民センター 〒983-0824 鶴ヶ谷2-1-7 ☎251・1562、FAX251・1564	鶴ヶ谷ことぶき 大学	月1回 第3水曜日 10:00～11:30	60歳以上 50人 (先着)	5/15(水)	1,000 円	3/13 10:00から直接センター へ (費用は開講日に集めます)
榴ヶ岡市民センター 〒983-0842 五輪1-3-1 ☎299・5666、FAX299・5690	榴ヶ岡老壮大学	月1回 第3木曜日 10:00～11:30	60歳以上 45人 (抽選)	5/16(木)	実費	3/31までにはがき持参で直接 センターへ
東部市民センター 〒983-0037 平成1-3-27 ☎237・0092、FAX235・7634	東部 いきいきスクール	月1回 第3水曜日 10:00～11:30	60歳以上 50人 (先着)	5/15(水)	実費	3/7 10:00からはがき持参で 直接センターへ
幸町市民センター 〒983-0836 幸町3-13-13 ☎291・8651、FAX291・8561	幸町生涯大学	月1回 第3木曜日 10:00～11:30	60歳以上 50人 (先着)	5/16(木)	実費	3/7 10:00からはがき持参で 直接センターへ
田子市民センター 〒983-0021 田子2-4-25 ☎254・2721、FAX254・2722	田子老壮大学	月1回 第2水曜日 (5～7月、 9～1月、3月) 第1水曜日(2月) 10:00～11:30	60歳以上 50人 (先着)	5/8(水)	1,500 円	3/6 10:00から直接センター へ (費用は開講日に集めます)
福室市民センター 〒983-0005 福室5-9-36 ☎786・3540、FAX388・6320	福室老壮大学	月1回 最終水曜日 10:00～11:30	60歳以上 90人 (先着)	5/29(水)	2,000 円	3/6 10:00から費用を添えて 直接センターへ

宮城野区のお知らせ ③