

ごはんで健康セミナー「腸内環境もカギ!」
 だのからプチ不調改善
 ●日時 5月26日(金)・27日(土) 午前10時～午後1時 ●会場 健康増進センター ●内容 腸内環境を整える食事について、講話や調理実習を通して学びます ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方各15人(抽選) ●費用 各1010円 ●持ち物 エプロン・三角巾またはバンダナ・筆記用具 申はがき、ファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**と年齢、参加希望日を記入して5月14日(必着)までに健康

5/28(日)		日時	内容等	定員
16:40~17:40	16:10~16:40	15:00~16:00	講演会「宮城地区の魅力を活かしたまちづくりを考える」(講師 宮城県造園芸協同組合理事長・庄子稔氏) 紙芝居「鉄太の山線物語・快速列車編」(出演 劇団ひるせ)	80人(先着)

「関山街道フォーラム」講演会
 ●会場 広瀬市民センター 直接会場へ 問関山街道フォーラム協議会事務局 ☎090・7939・1855、宮城総合支所まちづくり推進課 ☎は10ページ

●直接会場へ
 狂犬病予防注射を忘れずに
 4月に市が実施した集合狂犬病予防注射を受けていない犬については、6月までに各動物病院で受けてください。
 ※いずれも問アニパル仙台 ☎258・1626

5/13(土)		日時	内容等
13:30集合	10:00~14:00		猫の「しっぽからゆらゆら譲渡会」(持ち物 印鑑・キャリーケース・記入済みの譲渡チェックリスト(市ホームページからダウンロード可)・賃貸住宅や集合住宅にお住まいの方はペットの飼育が可能なことが証明できる書類)の受講が必要(です)

増進センター(〒981-3133 泉区中央2-24-1 ☎374・6661、☎374・6664、Eメール shpc-oubo@road.ocn.ne.jp) ●植木剪(せん) 定講習会 ●日時 5月28日(日)午前9時～正午 ●会場 西公園北側(青葉区桜ヶ岡公園1-3外) ●対象 市内にお住まいの方30人(先着) ●指導 仙台市シルバー人材センター植木班 ●雨天中止 申・問 5月8日午前9時から電話で仙台市シルバー人材センター ☎214・6262

学都仙台コンソーシアム サテライトキャンパス公開講座

実施機関	開講日時(全て土曜日)	講座名	◎講師名	定員
①	6/3 10:30~12:00	知って欲しい!睡眠のこと。	◎久保剛氏	70人(先着)
②	6/3 13:00~14:30	人間は機械である=人工臓器の基礎と臨床	◎山家智之氏	80人(先着)
	6/24 10:30~12:00	ビールの泡から最先端ナノ材料の創造へ	◎村松淳司氏	80人(先着)
③	6/10 10:30~12:00	夏場のスポーツ活動をおこなう上で注意すべきこと-熱中症を中心に	◎村上憲治氏	60人(先着)
	6/10 13:00~14:30	アスレチックトレーナーが教える-中学・高校生部活動における傷害予防	◎小野勇太氏	60人(先着)
④	6/17 10:30~12:00	ピア・カウンセリング・スキル	◎堀米美智枝氏	30人(先着)
⑤	6/24 13:00~14:30	震災時の食について	◎森田明氏	60人(先着)

●会場=市民活動サポートセンター 申 5月8日9:00からファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**を記入して各実施機関へ
 ①仙台白百合女子大学大学広報室 (☎374-4475、FAX 374-5082、Eメールkoho@sendai-shirayuri.ac.jp)
 ②東北大学教育・学生支援部教務課教育支援係 (☎795-4933、FAX795-7555、Eメールgsc-sc@grp.tohoku.ac.jp)
 ③仙台大学事業戦略室 (☎0224-55-1621、FAX0224-57-2769、Eメールjigyuu@sendai-u.ac.jp)
 ④東北文化学園大学地域連携センター (☎233-3451、FAX233-7941、Eメールliaison@office.tbgu.ac.jp)
 ⑤宮城大学事務部総務課広報グループ (☎377-8208、FAX377-8282、Eメールkouhou@myu.ac.jp)

学びのまち仙台市民カレッジ

①地域づくり支援基礎講座—身近な事例から学ぶ(全5回)

日時	内容
5/17(水)	開講式、地域づくりを楽しもう
6/7(水)	町内会と地域づくり
7/5(水)	地域農業とボランティア
8/2(水)	学校を中心とした地域づくり
9/9(土)	★事業見学(館外学習)、閉講式

●対象=18歳以上で地域づくりに興味がある方またはすでに活動している方30人(抽選) ●★は実費がかかる場合があります

②仙台再発見リレー講座

日時	内容
5/27(土)	仙台の笑いの文化を語る
6/10(土)	ナノテクノロジーに見る仙台の力
6/24(土)	仙台の魚食—歴史と文化、そして未来へ
7/1(土)	仙台七夏の魅力
7/8(土)	仙台の歴史とまちづくり

●対象=18歳以上で2回以上受講できる方各40人(抽選)

③ライフマネジメント講座—私らしくライフデザイン(全4回)

日時	内容
6/8(木)	多様化する女性の生き方
6/15(木)	自分の想いを棚おろし
6/22(木)	少し先行くママに聞く
6/29(木)	はじめの一歩を踏み出すために

●対象=子どもが就園・就学した後の時間の使い方を考えている子育て中の女性30人(抽選) ●託児有り(1歳以上の未就学児10人(抽選)。1回につき子ども1人100円)

※いずれも●会場=生涯学習支援センター 申電話またははがき、ファクスに**申込時の必要事項**と②は受講希望日③は託児希望の場合は子どもの年齢も記入して①5月16日②5月19日③5月25日(いずれも必着)までに生涯学習支援センター〒983-0852宮城野区榴岡4-1-8 ☎295-0403、FAX295-0810

お手軽・くる塩チェック
 ●日時 5月31日(水)午後1時～1時50分 ●会場 健康増進センター ●内容 身体測定、採尿を行い、約24時間の食塩推定摂取量を調べます(結果は後日郵送) ●対象 市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方30人(先着) ●費用 500円 申 5月10日午前10時から電話またはファクス、Eメール senkaigo@nifty.com

講座名	日時	内容	定員
介護 ナイター講座	6/13(水) 18:30~20:30	介護に役立つ医学知識・高齢者に多い病気	各40人(先着)
介護1日講座	6/6(火) 10:00~15:30	「住まいの工夫と高年齢になってもいかに便利な福祉用具」を室内移動の補助器具の移動の介助	

仙台市健康福祉事業団の介護講座

シルバードライバー講習
 ●日時 5月29日(月)午前10時～正午 ●会場 宮城自動車学校(太白区東郡山1-10-1) ●内容 実車による運転能力の診断や座学講習など ●対象 市内にお住まいの65歳以上の普通自動車運転免許所有者30人(抽選) ●JR長町駅から送迎バスを運行 申はがき、ファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**と年齢、送迎希望の有無を記入して5月15日までに〒980-75、☎214・1091、Eメール sim004090@city.sendai.jp

ブックトークボランティア養成講座
 講話や演習を通して子どもたちに本の魅力を紹介する「ブックトーク」の手法を学びます。
 ●日時 6月6日・13日、7月11日、8月22日、29日各火曜日(全5回) 午前10時～正午 ●会場 泉図書館 ●対象 修了後、学校などでブックトークをしてみたい方25人(先着) 申 5月17日午前10時から電話で泉図書館 ☎375・6161

のびすくの催し

■のびすく仙台 ☎726-6181、FAX214-5071

催し名(内容)	日時	対象	受付
障がい児ひろば(発達障害のある子どもと保護者に施設を開放します)	5/15(月) 10:00~15:00	発達障害のある子どもと保護者	直接会場へ
プレパパママ講座(沐浴、妊婦疑似体験、助産師を囲んでの交流会)	5/28(日) 10:00~11:30	初めて父親・母親(妊娠7カ月以降)になる方 8組(先着)	5/10 9:30~

■のびすく泉中央 ☎772-7341、FAX375-0671

催し名(内容)	日時	対象	受付
パパといっしょ0ちゃん(親子で体を使って遊んだり、父親同士で情報交換をしたりします)	5/21(日) 14:00~14:30	0歳児と父親 8組(先着)	5/6 10:00~
おはなしの森(「紙芝居文化の会」による読み聞かせ)	5/30(火) 11:00~11:30	乳幼児と保護者	直接会場へ

■のびすく長町南 ☎399-7705、FAX399-7706

催し名(内容)	日時	対象	受付
杜のひろばの玉手箱(心に響く絵本や言葉、唄を楽しむ母親のための時間です)	5/16(水) 14:00~14:30	3歳以下の乳幼児と母親 10組(先着)	5/9 9:30~
ワンワンワンの時間(ネコイヅミさんたちと一緒に触れ合い遊びや笑いの体操をします)	5/25(木) 11:01~11:40	未就学児と家族	直接会場へ

■のびすく宮城野 ☎352-9813、FAX352-9812

催し名(内容)	日時	対象等	受付
おはなしジャンプ(楽しいお話や触れ合い遊びをします)	5/16(水) 10:30~11:00	乳幼児と保護者	直接会場へ
「おもちゃ病院」開院!(おもちゃ病院ドレミのおもちゃドクターが壊れたおもちゃを修理します)	5/20(土) 13:00~15:00(受け付けは15:00まで)	どなたでも(電池や部品交換が必要になった場合は実費負担。状態によっては修理できない場合があります)	直接会場へ

※いずれも申・問電話または直接施設へ

男女共同参画推進センターの催し

①離婚に悩む女性のためのミニセミナー
 ●日時=5月26日(金)10:30~11:30 ●対象=離婚に悩む女性15人(先着)

②女性と防災まちづくり「決める・動く2017」
 ●日時=6月1日(水)13:30~17:00(12月まで全9回予定) ●内容=地域でリーダーシップを発揮できる女性を育成します。南三陸町で宿泊研修も行います ●対象=女性20人(抽選) ●費用=20,000円

③シングルマザーズカフェ
 ●日時=6月3日(土)10:30~12:00 ●内容=気持ちを共有し、暮らしを楽しむ力を育む語り合い ●対象=小学生以下の子どもがいる母子家庭の母15人(先着)

④はじめての調停手続きセミナー
 ●日時=6月9日(金)9:30~11:30 ●内容=養育費、面会交流、離婚などの家庭裁判所の調停について、書記官が説明します ●対象=女性16人(先着)

⑤働く女性のpotluck meeting「自分の強みを生かす」
 ●日時=6月17日(土)9:00~10:30 ●内容=自分の「強み」を意識して働くことが、組織にどのような好影響を与えるかゲストと考えます ●対象=就業している女性20人(先着) ●費用=1,000円

●会場=①③④⑤エル・ソーラ仙台②エル・パーク仙台ほか ●いずれも託児有り(①6カ月~小学1年生。無料②~⑤6カ月~小学1年生。子ども1人300円。いずれも要申し込み) 申①③⑤5月6日④5月8日9:00から電話で(託児は①5月18日③5月25日④6月1日⑤6月8日までに) ②エル・パーク仙台等で配布する申込用紙で5月18日までに

申・問①③④⑤エル・ソーラ仙台①③④☎268-8302⑤☎268-8044②エル・パーク仙台☎268-8300