

3111(内線6788)
 申電話で泉区家庭健康課 ☎ 372・3111
 まいの方 ● 予約制
 庁舎2階 ● 対象 区内にお住
 2時半 ● 会場 泉区役所東
 ● 日時 3月12日(月)午後1時
 別にアドバイスします。

禁煙チャレンジヤー募集

効果的に禁煙できるように個
 1(内線6787)
 問泉区家庭健康課 ☎ 372・3111
 東庁舎1階
 ● 会場 泉区役所本庁舎1階・
 ● 期間 3月1日(木)～30日(金)
 ● 対象 区内にお住の方
 ● 日時 3月12日(月)午後1時

こころの健康づくりパネ ル展

ストレス解消法や睡眠、休養
 申3月6日午前8時半から電話
 1(内線6783)
 泉区家庭健康課 ☎ 372・3111

● 日時 3月16日(金)午前10時
 11時半 ● 会場 泉区役所東庁
 舎2階 ● 内容 離乳食につい
 てのお話や実演、保護者同士の
 グループワークを行います ●
 対象 平成29年7月・8月生ま
 れの乳児と保護者35組(先着)
 ● 持ち物 母子健康手帳・パス
 タオル

平成30年度 区内市民センター「老壮大学」受講生募集

区内にお住まい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。 ● 往復はがきによる申し込みは、講座名、住所、氏名、
 電話番号、年齢、返信先(松陵市民センターの場合は希
 望コースも)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	開講日	学習日時	対象	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	5/9(水)	主に第2水曜日 10:00～11:30(全9回)	65歳以上 80人(抽選)	実費	3/20(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	5/17(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30(全9回)	おおむね50歳以上 60人(抽選)	実費	3/30(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	4/20(金)	主に第3金曜日 10:00～11:30(全10回)	55歳以上 90人(抽選)	1,000 円	3/23(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	5/17(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30(全9回)	60歳以上 60人(抽選)	1,000 円	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8-2-1	将監寿 大学	5/18(金)	主に第3金曜日 10:00～11:30(全9回)	60歳以上 70人(先着)	実費	3/9午前10時から窓口へは 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 若がり塾	5/17(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30(全9回)	60歳以上 60人(先着)	実費	3/23午前10時から窓口へは 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	5/25(金)	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)	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
松陵市民センター ☎375・8101、FAX375・6101 〒981-3108 松陵5-20-2	いきいき 健康講座	5/18(金)	主に第2金曜日 10:00～11:30(全9回)	おおむね60歳以上 各40人(抽選)	実費	3/17(必着)までに往復はが きまたは窓口へはがき持参で ※申し込みは1人1講座のみ
	らくらく 教養講座		主に第4金曜日 10:00～11:30(全9回)			
寺岡市民センター ☎378・4490、FAX378・4534 〒981-3204 寺岡2-14-4	多聞塾	5/10(木)	主に第1木曜日 10:00～11:30(全10回)	55歳以上 60人(抽選)	実費	4/15(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	5/17(木)	主に第3木曜日 10:00～11:45(全10回)	60歳以上 80人(先着)	1,000 円	4/12午前10時から費用を添 えて窓口へ
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	4/19(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30(全9回)	60歳以上 70人(先着)	1,000 円	3/8午前10時から費用を添 えて窓口へ
桂市民センター ☎375・0550、FAX771・5931 〒981-3134 桂3-19-1	桂友 くらぶ	5/10(木)	主に第2木曜日 10:00～11:30(全9回)	おおむね50歳以上 70人(抽選)	実費	4/6(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	5/18(金)	主に第3金曜日 10:00～11:30(全9回)	おおむね60歳以上 70人(抽選)	実費	4/14(必着)までに往復はが きまたは窓口へはがき持参で

泉区のお知らせ

izumi ward 泉区シンボルマーク

泉区役所
 〒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

保健・福祉

BCG接種

● 日時 3月14日(水)午後2時
 3時 ● 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
 (事前に予約票を記入して)
 ● 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 ● 生ワ
 クチン(ロタウイルスワクチン
 等)の予防接種をした翌日から
 27日以上、不活化ワクチン(四
 種混合等)の予防接種をした翌
 日から6日以上の間隔を空けて
 受けてください ● 直接会場へ
 ● 他の区の会場でも接種できま
 す。詳しくはお問い合わせくだ
 さい
 問泉区家庭健康課 ☎ 372・3111
 1(内線6775)

エイズ検査・梅毒検査

● 日時 3月19日(月)、4月2日
 (月)午前9時～10時半 ● 会場
 泉区役所東庁舎2階 ● 検査・
 相談とも匿名で受けられます
 ● 検査結果は、おおむね1週間
 後に本人に来所していただき、
 直接説明します ● エイズの

外食やお弁当を、健康的においしく

外食や市販のお弁当を利用するときには、「栄養成分
 表示」を活用して、健康づくりに役立てましょう。

★「栄養成分表示」の活用

自分の必要量に応じたエネ
 ルギーや栄養量の食事を選ん
 だり、控えたい(増やしたい)
 栄養成分量について確認して
 量の調整をしたりするなど、
 「栄養成分表示」を活用しな
 がら食事を選んでみましょう。

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

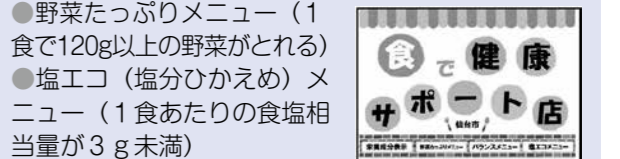
★食事の組み合わせにも注目

主食(ご飯・パン・麺料理)、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品追加しましょう。1食で整える
 ことが難しい場合は、1日の食事で調整してみましょう。

「食で健康サポート店」をご利用ください

「食で健康サポート店」とは、外食や、市販のお
 弁当・お総菜を利用するときに、健康に配慮しなが
 ら選べるよう、以下のうち、1つ以上の取り組みを
 しているお店です。

- 栄養成分表示(メニューのエネルギー等が分かる)
- バランスメニュー(主食・主菜・副菜がそろっ
 ぽか、適正な栄養量が考えられている)
- 野菜たっぷりメニュー(1
 食で120g以上の野菜がとれる)
- 塩工コ(塩分ひかえめ)メ
 ニュー(1食あたりの食塩相
 当量が3g未満)



※参加店舗等については、市
 ホームページをご覧ください
 ▲「食で健康サポート
 店」目印のステッカー

問泉区家庭健康課 ☎ 372・3111 (内線6782)

こころの健康相談

「検査結果成績書」を希望者に
 発行(有料)します。必要な方
 は、検査日の前週金曜日の午後
 5時までに電話連絡の上、当日
 は本人を証明するものをお持ち
 ください ● エイズ検査に併せ
 て、希望する方に梅毒検査を実
 施します ● 直接会場へ
 問泉区保健福祉センター管理課
 ☎ 372・3111(内線6771
 6)

子どものこころの相談室

震災等による子どもの心身面
 の不安やストレスについて、児
 童精神科医等が相談に応じます。
 ● 日時 3月22日(木)午後1時～
 4時 ● 会場 泉区役所東庁舎

健康づくり相談

● 日時 3月12日(月)午後1時半
 ～、2時20分～、3時 ● 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 ● 対象
 区内にお住まいの方 ● 予約制
 申電話で泉区家庭健康課 ☎ 372・
 3111(内線6786)

献血にご協力ください

●日時 3月7日(水)午前10時～正午、午後1時～4時半 ●会場 泉区役所本庁舎正面玄関前
●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歳までに献血の経験がある方 ●献血カードまたは運転免許証等本人確認ができるものをお持ちください ●直接会場へ

問泉区保健福祉センター管理課
☎372・3111(内線6717)

お知らせ

春の火災予防運動

「火の用心 ことばを形に習慣に」をスローガンに、3月1日から7日まで春の火災予防運動が行われます。空気が乾燥して風が強い日が多く、火災が発生しやすい時季です。火の取り扱いにご注意ください。

泉区内小学生防火ポスター展
市小学生防火ポスターコンクールで入賞した、区内の小学生の作品8点をパネルにして展示します。

●期間 3月1日(木)～7日(水)
●会場 泉区役所本庁舎1階
●問泉消防署予防課 ☎373・0111

移動図書館の日程について

曜日	火	水	木	金
3/13・27	3/7	3/8・22	3/15・29	3/16
みやぎ生協虹の丘店	八乙女集会所	仙台北百合会カリタスの丘	福岡小学校	桂市民センター
10:50～11:20	14:00～14:30	14:50～15:20	14:40～15:10	10:40～11:10
巡回場所	時間	山ノ寺集会所	実沢小学校	ヤマザワフクケ丘店
		仙台農協向陽台支店	北中山コミュニティセンター	南中山児童センター
		11:00～11:30	10:55～11:25	15:10～15:40
		14:00～14:30	14:00～14:30	14:25～14:55
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:40～15:10
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:50～15:20	14:00～14:30	14:00～14:30
		14:00～14:30	10:55～11:25	14:40～15:10
		10:15～10:45	10:10～10:40	14:25～14:55
		14:50～15:20	14:00～14:30	