

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>

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。
●日時 3月6日(日) 20日の毎週
水・木曜日午前11時～午後2時
●会場 泉区役所本庁舎1階ロビー
●詳しくは、市ホームページをご覧ください
問 健康福祉局障害企画課 ☎214-8151

お知らせ

子どもの心の相談室

震災等による子どもの心身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20日(水)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
●予約制
申 電話で泉区家庭健康課 ☎372-3111 (内線6772)

こころの健康づくりパネル展

ストレス解消法や睡眠、休養の取り方などの心の健康づくりに関するパネル展示を行います。
●期間 3月1日(金)～29日(金)
●会場 泉区役所本庁舎1階・東庁舎1階
問 泉区家庭健康課 ☎372-3111 (内線6778)

平成31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	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	5/15(水)	主に第2水曜日 10:00～11:30 (全9回)	65歳以上 90人 (抽選)	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
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	5/16(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30 (全10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	4/19(金)	主に第3金曜日 10:00～11:30 (全10回)	60歳以上 90人 (先着)	1,200円	3/15午前10時から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	5/16(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	3/21 (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	5/17(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 (先着)	実費	3/12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	ワイワイ若がえり塾	5/16(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	3/20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	5/24(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	5/17(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	3/16 (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	5/9(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	4/14 (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	5/16(木)	主に第3木曜日 10:00～11:45 (全10回)	65歳以上 75人 (抽選)	1,000円	4/7 (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	5/16(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30 (全9回)	60歳以上 70人 (抽選)	1,000円	3/21 (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	5/9(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	4/5 (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	5/17(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 (先着)	実費	3/15午前10時から窓口へはがき持参で

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20日(水)午前9時半～10時半
●会場 泉区役所東庁舎5階
●対象 1歳～2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(事前に予診票を記入して)
●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」などを事前に読んでおく
●生ワクチン(ロタウイルススワクチン等)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 (内線6778)

健康づくり相談

●日時 3月13日(水)午後1時半～2時20分、3時～3時15分
●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

泉図書館の催し

- ◆定例おはなし会
●日時 3月6日～4月3日の毎週水曜日15:00～15:30
●内容 絵本の読み聞かせなど
●対象 幼児(要保護者同伴)～小学校低学年各30人程度 [先着]
- ◆防災おはなし会—しっておこう!—
●日時 3月9日(土)14:00～14:45
●内容 防災に関する紙芝居や絵本の読み聞かせ、防災クイズなど
●対象 幼児(要保護者同伴)～小学生30人程度 [先着]
- ◆日曜おはなし会
●日時 3月10日(日)11:00～11:30、14:00～14:30
●内容 絵本の読み聞かせなど
●対象 幼児(要保護者同伴)～小学校低学年各30人程度 [先着]
- ◆おはなしたまたご
●日時 3月13日(水)①10:30～10:50②11:00～11:20③11:30～11:50
●内容 わらべ歌、絵本の読み聞かせなど
●対象 ①2・3歳児と保護者②③4カ月～1歳児と保護者各20組程度 [先着]
- ◆泉おはなしわくわく
●日時 3月16日(土)14:00～14:30、15:00～15:30
●内容 絵本や紙芝居を使わずにお話を語る素話など
●対象 小学生各30人程度 [先着]
- ◆マタニティーおはなし会
●日時 3月24日(日)10:30～11:00
●内容 絵本の読み聞かせやわらべ歌、本の紹介など
●対象 妊娠中の方と家族15組程度 [先着]
※いずれも●直接会場へ
問 泉図書館 ☎375-6161

こころの健康相談

●日時 3月13日(水)午後1時半～3月14日(木)・26日(火)午後2時半
●会場 泉区役所東庁舎1階
●内容 心の健康の悩みについて、精神科医等が相談に応じます
●予約制
申 電話で泉区障害高齢課 ☎372-3111 (内線6753・6755)

禁煙チャレンジヤー募集

効果的に禁煙できるように個別にアドバイスします。
●日時 3月13日(水)午後1時～2時半
●会場 泉区役所東庁舎2階
●対象 区内にお住まいの方
●直接会場へ
問 泉区保健福祉センター管理課

エイズ検査・梅毒検査

●日時 3月18日(月)、4月1日(月)午前9時～10時半
●会場 泉区役所東庁舎2階
●検査結果は、おおむね1週間後に本人に在所していただき、直接説明します
●「HIV検査成績書」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匿名で実施します
●直接会場へ
問 泉区保健福祉センター管理課

献血にご協力ください

●日時 3月7日(木)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
●市内献血ルームでも献血できます。詳しくはお問い合わせください
問 泉区保健福祉センター管理課 ☎372-3111 (内線6771)

泉区のお知らせ②

泉区のお知らせ①

●雨天時等は中止の場合有り
問 市民図書館 ☎261・1585

金		木					水		火		曜日						
3/15・4/5		3/8		3/14・28			3/7		3/13・27		3/19						
南中山児童センター	イ館 コミュニティセンター	桂市民センター	ヤマザワフクケ丘店	鶴が丘一丁目公園	山の寺集会所	鶴が丘児童センター	仙台農協向陽台支店	ヤマザワ住吉台店	福岡小学校	北中山コミュニティセンター	実沢小学校	南光台東児童センター	仙台白百合会館	八乙女集会所	みやぎ生協虹の丘	巡回場所	曜日
15:10～15:40	14:25～14:55	10:40～11:10	10:00～10:30	14:40～15:10	14:40～15:10	14:00～14:30	14:00～14:30	11:00～11:30	10:15～10:45	10:55～11:25	10:10～10:40	14:50～15:20	14:00～14:30	10:50～11:20	9:50～10:30	時間	

移動図書館の日程

春の火災予防運動

「忘れてない? サイフにスマホに火の確認」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。



泉区のお知らせ③

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

9 **公益信託「仙台まちづくり八乙女記念基金」助成団体募集**
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。募集期間 3月1日～29日(必着) / 対象事業など詳しくはお問い合わせください。問 三井住友信託銀行個人資産受託業務部公益信託グループ ☎03・5232・8910

スポーツ情報

■泉総合運動場 ☎372・1019

教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
① 初級テニス(一般)	4/8～6/24(8回) 10:00～12:00	10人(先着)	10,000円	3/18 10:00～
② エアロビクス(一般)	4/11～6/20(10回) 10:00～11:30	50人(先着)	8,000円	3/28 10:00～
③ ナイトヨガ(一般)	4/11～6/20(10回) 19:00～20:00	30人(先着)	7,500円	3/28 10:00～

■シェルコムせんだい ☎218・5656

教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
④ グラウンド・ゴルフを楽しもう!(一般)	4/4・11・18・25・5/16・30 9:00～12:00	-	各500円	直接会場へ
⑤ 誰でもできる健康シェイプ(女性)	4/11～7/11(10回) 10:00～11:30	15人(先着)	8,500円	3/7 10:00～

■泉海洋センター ☎373・9561

教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
⑥ 小学生テニス教室(小学生)	3/25～29(5回) 10:00～12:00	20人(先着)	4,000円	3/8 10:00～
⑦ 短期ヨガ教室(中学生以上)	4/4～25(4回) 19:00～20:30	18人(先着)	3,200円	3/9 10:00～
⑧ 小学生卓球教室(小学3～6年生)	4/6～6/1(8回) 9:00～10:30	25人(先着)	5,600円	3/10 10:00～

■根白石温水プール ☎376・5124

教室名(対象)	日時	定員	費用	受付
⑨ 疲労回復ストレッチ講座(一般)	3/28 14:30～15:20	20人(先着)	520円	3/7 10:00～

申①～③⑤⑨電話または直接施設へ⑥～⑧電話で

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。

栄養成分表示 (1食(○○g)あたり)	
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、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・副菜がそろったほか、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(塩分控えめ)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)