

たばこをやめたい方、禁煙に挑戦してみませんか。体に合う効果的な禁煙の方法と一緒に考え、個別にサポートします。

禁煙チャレンジ集

日時 11月21日(火)午後2時～3時(1人30分程度)
会場 若林区役所3階
相談日の2日前までに要予約
申若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6801)

健康づくり相談

健康づくりのための生活習慣や食事について、栄養士や保健師、歯科衛生士等が相談に応じます。
日時 11月28日(火)午後1時～4時
会場 若林区役所3階
対象 18歳未満の子どもと保護者
予約制
申若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6774)

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、医師や臨床心理士が相談に応じます。
日時 11月28日(火)午後1時～4時
会場 若林区役所3階
対象 18歳未満の子どもと保護者
予約制
申若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6774)

わかばやし

WAKABAYASHI

若林区のお知らせ

仙台市総合コールセンター ☎398・4894

若林区役所(市外局番 022)
〒984-8601 若林区保春院前丁3番地の1
☎282・1111(代) FAX282・1152 (総務課)
六郷保健センター ☎289・5126
七郷保健センター ☎287・3255
六郷証明発行センター ☎289・2156
七郷証明発行センター ☎288・5022
ファクス番号が未掲載の場合は、総務課FAX282・1152へお問い合わせください

若林区のお知らせは若林区ホームページでもご覧いただけます。
https://www.city.sendai.jp/wakabayashiku/

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

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、市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 11月14日(火)、12月5日(火)午後2時～3時
会場 若林区役所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・別冊の予防票(記入の上、切り離してお持ちください)
母子健康手帳別冊に添付の「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
問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6776)

歯と口の健康を守りましょう

11月8日は「いい歯の日」です。また11月は「歯と口腔の健康づくり月間」です。歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守るにつながります。歯磨きにデンタルフロスの使用をプラスし、歯と歯の間もきれいに

献血にご協力ください

日時 11月15日(水)、12月6日(水)午前9時～正午、11月22日(水)・30日(水)午後1時半～4時半
会場 若林区役所
予約制
申若林区障害高齢課 ☎282・1111 (内線6733)

こころの健康相談

気持ちが悪く落ち込んでやる気が出ない、眠れない、イライラする、物忘れ、震災後の不調など、心の健康について精神科医などが相談に応じます。秘密は厳守します。
日時 11月6日(月)～30日(木)
会場 若林区役所1階
問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6785)

精神保健家族教室

心の病を抱える方のご家族同士で、病気について学んだり、話し合ったりする活動を中心とした会です。
日時 11月27日(月)午後1時半～3時半
会場 若林区役所3階
内容 「介護体験から得られた知識と工夫」と題した講話と座談会
参加される方は事前にご連絡ください
問若林区障害高齢課 ☎282・1111 (内線6733)

親子すくすく相談会

子どもの成長や発達、育児中の悩みや不安、困りごとなどについて個別に相談に応じます。
日時 11月10日(金)午前9時半～11時
会場 七郷保健センター
対象 妊婦、乳幼児と保護者
担当 保健師・栄養士・歯科衛生士
持ち物 母子健康手帳
予約制
申若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6777)

離乳食教室

2回食に進んだ頃の離乳食の進め方や、歯についてのお話をします。子どもと一緒に参加ください。
日時 12月11日(月)午前10時～

お知らせ

若林体育館の催し

①シニア健康エクササイズ
日時 11月7日～12月5日の毎週火曜日午後1時15分～2時半
内容 ストレッチ体操やリズムに合わせて体操など、軽めの運動
対象 60歳以上の方各50人(先着)
費用 各400円
持ち物 室内運動靴・タオル・飲み物
直接会場へ



令和6年度の児童クラブ登録者を募集します

就労等により放課後に保護者(65歳未満の同居親族等を含む)が家庭にいない小学生を対象に、児童館等において、適切な生活や遊びの場を提供し、児童の健全育成を図ります。
●対象児童 市内の学校に在籍している小学1～6年生(自力で登下館でき、身の回りのことが一人でできることが条件)
●費用 月額3,000円(減免制度有り)。延長利用(午後6時～7時15分)の場合は別途月額1,000円。その他、おやつ代や各種行事代などがかかる場合があります

11月20日～12月9日(日曜日・祝休日を除く)の午前9時～午後6時(土曜日は午後5時まで)に申込書を直接各児童館へ

◆申込書は11月1日から各児童館で配布します(市ホームページからもダウンロード可)
◆申し込みの際には保護者の就労証明書等が必要
◆申し込み多数の場合には、登録をお断りする場合があります
◆児童館以外の場所で児童クラブを実施する場合があります
◆申込期間終了後も、空きがある場合は申し込みを受け付けます
◆詳しくは市ホームページをご覧ください

Table with 3 columns: 施設名, 所在地, 電話番号. Lists various children's centers and their contact information.

②ミニテニス道場
日時 11月7日～12月5日の毎週火曜日午後1時半～4時半
対象 高校生以上各50人(先着)
費用 各400円
持ち物 室内用運動靴・タオル・飲み物
直接会場へ

④背骨整えヨガ
日時 12月7日～1月25日の毎週木曜日(全6回)。12月28日、1月4日を除く。午後6時半～7時半、午後7時45分～8時45分
対象 高校生以上各12人(先着)
費用 各4500円

⑥フットサルスクール
日時 12月13日～1月31日の毎週水曜日(全6回)。12月27日、1月3日を除く。午後6時～7時(イ)午後7時10分～8時10分
対象 小学1～3年生(イ)小学4～6年生各20人(先着)
費用 各4500円



世界エイズデーパネル展

12月1日の世界エイズデーに合わせ、パネル展を行います。
日時 11月27日(月)～12月8日(金)午前8時半～午後5時(8日は午後4時まで)
会場 若林区役所1階
検査を受けましょう
エイズは体の免疫力が低下し、他の感染症や悪性腫瘍にかかりやすくなる病気です。HIVの感染を早期発見し、早期に治療をすることで、エイズの発症を防ぐことが可能となります。ご自身や大切な人のために、正しい知識と予防方法を身に付けましょう。

相談・検査は、匿名で受けることができます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。
お問い合わせください。
問若林区保健福祉センター管理課 ☎282・1111 (内線6728)

移動図書館巡回日程

11/17(金)、12/1(金)		11/15(水)・29(水)		日時	巡回場所
10:40~11:10	9:55~10:25	10:40~11:10	10:00~10:30		
フレスポ六丁の目南町		荒井東市宮住宅		六郷市民センター	
				沖野市民センター	

●雨天時等は中止の場合有り
問 市民図書館 ☎ 261・1585

わかばやしスマイルあつぷ運動教室

●日時 11月15日(水)午後1時半~2時半 ●会場 石名坂交流センター(石名坂70) ●内容 2ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操など、椅子に座ってできる運動 ●対象 市内にお住まいか通勤・通所している、運動可能な16歳以上の障害のある方(家族や支援者も可) 15人(先着) ●持ち物 タオル・飲料



み物

申 11月7日午前9時から電話またはアクセス、Eメール(教室名、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、障害の種類と内容、付き添いの有無と人数を記入)で

申・問 健康増進センター ☎ 374・6661、FAX 374・6664、Eメール slipc-oubo@road.ocn.ne.jp

わかばやしふれあい朝市

●日時 11月11日(土)・25日(土) 午前6時~8時(売り切れ次第終了) ●会場 若林区役所南側駐車場 ●マイバッグをお持ちください



問 若林区まちづくり推進課 ☎ 282・1111(内線6138)

三三情報

●日時 11月11日(土)午後1時半~3時半/集合 地下鉄連坊駅改札口/内容 街歩き/定員 15人(先着)/費用 500円/申 11月6日午後1時から電話で連坊商興会青年部(千葉方) ☎ 090・1064・6364

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。

◆若林区役所 1階ロビー

日時	主な展示販売品目
11/7(水)	手芸品・冷凍ハンバーグ・炊き込みご飯
11/8(木)	パン・クッキー・野菜
11/9(金)	焼き菓子・アクセサリ・豆腐
11/14(水)	クッキー・アクセサリ・ドライフルーツ
11/15(木)	パン・焼き菓子・乾燥糸こんにゃく
11/16(金)	エコケース・パン・クッキー
11/21(水) 11:00~14:00	ハンカチ・ポーチ・焼き菓子・アクセサリ
11/22(木)	エコクラフト・アイロンビーズ・生うどん
11/28(水)	弁当・アクセサリ・パン・クッキー
11/29(木)	ケーキ・クッキー・パン・ストラップ
11/30(金)	さをり織り製品・アクセサリ・焼き菓子
12/5(水)	手芸品・キャンドル・クッキー

◆若林区文化センター 1階

日時	主な展示販売品目
11/11(土)	パン・焼き菓子
11/17(金)	毛糸のマット・しおり・ビーズ製品
11/18(土)	串団子・揚げまんじゅう・せんべい
11/25(土)	串団子・揚げまんじゅう・せんべい
12/1(金)	冷凍ハンバーグ・炊き込みご飯

●年間スケジュールや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

問 健康福祉局障害企画課 ☎ 214・8151

若林図書館の催し

◆おはなし会

●日時 11月8日~29日の毎週水曜日 15:30~16:00
●会場 若林図書館 2階視聴覚室 ●内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど ●対象 幼児~小学校低学年の児童と保護者各8組 [先着] ●直接会場へ

◆絵本のないおはなし会

●日時 11月19日(日) 10:30~11:00、11:30~12:00
●会場 若林図書館 2階視聴覚室 ●内容 絵本・紙芝居などを使わず、手遊び・ストーリーテリング・わらべ歌などを楽しむお話し会 ●対象 幼児~小学校低学年の児童と保護者各8組 [先着] ●直接会場へ

◆映画上映会

●日時 11月19日(日) 13:30~15:15 ●会場 若林図書館 2階視聴覚室 ●上映作品 「朝の波紋」 ●定員 20人 [先着] ●直接会場へ

◆ヤギさんおはなしかい

●日時 11月28日(火) 10:30~10:50、11:00~11:20
●会場 新寺小路緑道(新寺こみち市会場内) ●内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど ●対象 幼児~小学校低学年の児童と保護者 ●直接会場へ

◆冬の子ども映画上映会

●日時 12月3日(日) 13:30~15:00 ●会場 若林図書館 2階視聴覚室 ●上映作品 「世界名作劇場・完結版ピーターパンの冒険」 ●定員 20人 [先着] ●直接会場へ

◆おうちで楽しむオンラインおはなし会

●日時 12月10日(日) 10:00~10:30、11:00~11:30
●内容 オンラインによる絵本の読み聞かせ、わらべ歌など ●対象 乳幼児と保護者各7組 [先着] 申 11月18日 9:30から電話または直接図書館へ

申・問 若林図書館 ☎ 282・1175