

**BCG接種**  
 ●日時 3月18日(金)午前9時半～10時半 ●会場 泉区役所東庁舎5階大会議室 ●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

日時	内容	会場
3/17(木)	3/9(水)・29(火)	泉区役所東庁舎1階
14:30～	このころの健康相談(気分が落ち込む、眠れないなどの相談に、精神科医等が応じます)	
	高齢者のこのころの健康相談(物忘れが多くなる、寝れないなどの相談に、精神科医等が応じます)	

**1歳の歯みがき教室**  
 仕上げ磨きの練習、歯科健康診査、虫歯予防に使うフッ化物の紹介などを行います。  
 ●日時 3月23日(水)午前9時～10時、11時 ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●対象 泉区27年2月・3月生まれの幼児と保護者各回10組(先着) ●持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ(仕上げ磨き用)  
 申3月9日午前9時から電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111(内線6786)

●「検査結果成績書」の発行(有料)はエイズのみ行っています。必要な方は検査前日(閉庁日を除く)までに電話連絡の上、本人を証明す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6716)

**エイズ抗体検査・梅毒検査**  
 エイズ抗体検査に合わせ、希望する方に梅毒検査を匿名で実施します。  
 ●日時 3月7日(月)、4月4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、1週間後に本人に來所していただき、直接説明します  
 ●「検査結果成績書」の発行(有料)はエイズのみ行っています。必要な方は検査前日(閉庁日を除く)までに電話連絡の上、本人を証明す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6716)

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」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(内線6775)

平成28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、サークル活動など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、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 〒981-3117 市名坂字東裏53-1	泉シニア塾	5/11(木)	主に第2水曜日 10:00～11:30(全9回)	60歳以上 80人(抽選)	実費	4/8(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 〒981-3221 根白石字杉下前24	さわやか大学	5/19(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30(全5回)	おおむね50歳以上 50人(先着)	実費	3/6午前10時から窓口へはがき持参で
南光台市民センター ☎253・1023 〒981-8003 南光台7-1-30	南光台学院	4/15(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	3/25(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 〒981-8006 黒松1-33-40	黒松寿大学	5/19(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	3/17(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 〒981-3132 将監8-2-1	将監寿大学	5/17(水)	主に第3火曜日 10:00～11:30(全10回)	60歳以上 70人(先着)	実費	3/10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 〒981-3122 加茂4-2	ワイワイ若がえり塾	5/19(木)	主に第3木曜日 10:00～11:30(全9回)	50歳以上 60人(先着)	実費	4/7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 〒981-3203 高森6-1-2	高森塾	5/27(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 〒981-3108 松陵5-20-2	いきいき健康講座	5/13(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	3/19(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	5/27(金)	主に第4金曜日 10:00～11:30(全9回)			
寺岡市民センター ☎378・4490 〒981-3204 寺岡2-14-4	多間塾	5/12(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	4/16(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 〒981-3212 長命ヶ丘2-14-15	長命大学	5/19(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	4/7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 〒981-3111 松森字城前9-2	城前大学	4/21(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	3/6午前10時から費用を添えて窓口へ
桂市民センター ☎375・0550 〒981-3134 桂3-19-1	桂友くらぶ	5/12(木)	主に第2木曜日 10:00～11:30(全8回)	おおむね50歳以上 70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
南中山市民センター ☎379・4780 〒981-3213 南中山2-24-12	ほがらかシニア塾	5/20(金)	主に第3金曜日 10:00～11:30(全8回)	おおむね60歳以上 60人(抽選)	実費	4/8(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

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

日時	内容	対象
3/19(土)	14:00～14:30、15:00～15:30 泉おはなしわくわく(絵本や紙芝居を味わうお話を語る素話など)	小学生 各回30人程度(先着)
3/13(日)	11:00～11:30、14:00～14:30 日曜おはなし会(絵本の読み聞かせなど)	幼児～小学校低学年 各回30人程度(先着)
3/9(水)	①10:30～10:50 ②11:00～11:20 ③11:30～11:50 おはなし(まじ) (わらべ歌、絵本の読み聞かせなど)	①2・3歳児と保護者 各20組程度(先着) ②③0・1歳児と保護者 各20組程度(先着)
3/9～3/30までの毎週水曜日	15:00～15:30 定例おはなし会(絵本の読み聞かせなど)	幼児～小学校低学年 各日30人程度(先着)
3/6(日)	11:00～11:45 防災おはなし会(防災をテーマにした絵本の読み聞かせや紙芝居など)	幼児～小学生 30人程度(先着)

## お知らせ

**泉図書館の催しおはなし会**  
 ●直接会場へ  
 問泉図書館 ☎375・6166  
**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」を泉区役所本庁舎1階ロビーで展示・販売します。  
 ●日時 3/9(水)～3/16(水) 11:00～14:00  
 ●展示販売品目  
 豆腐、おにぎり、おからドーナツ、クッキー、クラフトいす、ビーズストラップ、パジャマ、アクリルタワシ、弁当、ピザ、豆乳、厚揚げ、さをり織り製品、ポストカード、手焼きせんべい、季節の野菜、サブレ、手作りパン、ラッスワ、季節の野菜、サブレ、シフォンケーキ、クッキー、カードケース、巾着、ふきん、ストラップ、カヌーラ、サラダ、ピザ、生パスタ、サブレ、手作りパン

**保健・福祉**  
**妊婦歯科健診と歯磨き指導**  
 ●日時 4月6日(水)午後1時～1時半、2時～2時半、3時 ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●内容 歯科健康診査、ワンポイント歯磨きチェック  
 ●持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ ●妊娠4～7カ月ごろの  
 ●雨天等中止  
 問市民図書館 ☎261・1585

**離乳食教室**  
 ●日時 3月18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、実演など ●対象 平成27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・バスタオル  
 申3月8日午前8時半から電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111(内線6783)  
**栄養成分表示を活用して健康的においしく食べよう 外食やお弁当を選ぶときのポイント**  
 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。  
 ★エネルギー 650kcalが目安です。体重や体格に合わせて調整しましょう。食べ過ぎた場合には、次の食事を控えめにしましょう  
 ★塩分 1食3g未満を目安にしましょう。塩分ではなく、ナトリウム(Na)で表示されている場合は、計算式「ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩量(g)」で計算してみましょう。汁物や漬物は控えめに。しょうゆやソースなどのかけ過ぎ、つけ過ぎに注意しましょう  
 ★食事の組み合わせ 主食(ご飯・パン・麺料理)、主菜(肉・魚・卵・豆腐料理)、副菜(野菜料理)がそろった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  
 問泉区家庭健康課 ☎372・3111(内線6782)

### 精神障害者家族教室

心の病気を持つ方のご家族同士が話し合ったり、病気についての知識を学んだりできる教室です。

- 日時 3月28日(月)午後1時半～3時半
- 会場 泉区役所東庁舎2階
- 内容 1年を振り返っての感想
- 直接会場へ
- 問泉区障害高齢課 ☎ 372・3111 (内線6754・6757)

### 禁煙チャレンジャー募集

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16日(水)午後1時半～3時
- 会場 泉区役所東庁舎2階
- 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6783)

### 声かけから始めようー3月は自殺対策強化月間です

身近な人が悩んでいることに気付いたら、声をかけ、話を聴き、必要な支援につないで見守る存在を「ゲートキーパー」といいます。自殺予防のためには、周りの人がいつもとちよつと違う様子の変化に気付いて、悩んでいる方に声をかけることが重要です。話すことで、悩んでいる方の孤立を防ぎ、安心感を与

えることにもつながります。身近な人が悩んでいることに気付いたら、まずは声をかけてみましょう。

- ゲートキーパーをテーマにしたパネル展示を行います
- 期間 3月1日(火)～30日(水)
- 会場 泉区役所本庁舎1階、地下鉄泉中央駅エスカルゴ広場
- 問泉区家庭健康課 ☎ 372・3111 (内線6783)

### 健康づくり相談

3/16(水)		日時	内容
13:30～15:00	健康づくり相談 (保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談)	13:30～14:20	講話・運動指導員による実技 「ストレッチでリラックス！心も体もリフレッシュ」

- 会場 泉区役所東庁舎2階
- 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6783)

### 三三情報

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31日まで。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リテール受託業務部公益信託グループ ☎ 03・5232・8910

## 地域包括支援センターをご利用ください

地域包括支援センターは、高齢の皆さんが地域で安心して生き生きと暮らしていけるよう、日常生活に関する相談や介護予防サービスの紹介、行政や福祉サービス事業所等関係機関との調整、虐待防止などの権利擁護活動を行っています。ご相談は、電話や窓口で受け付けるほか、ご希望に応じて自宅へもお伺いします。高齢の方とそのご家族の方はどなたでも無料で利用することができますので、ぜひご利用ください。

センター名	所在地	主な担当区域(学区)	電話
泉中央	泉中央2-16-1 トレスピーノ泉中央1階	七北田中	372-8079
将監	将監10-18-13	将監中、将監東中(東北自動車道東側)	772-5501
寺岡	寺岡1-25-7	寺岡中、高森中、将監東中(将監担当圏域を除く)	378-8886
松森	松森字下町8-1	鶴が丘中、松陵中(向陽台担当圏域を除く)	772-6220
向陽台	向陽台4-7-14 伊藤コーポ102号	向陽台中、松陵中(永和台、歩坂町)	343-1512
南光台	南光台南1-14-27 コーポUMEMORI 1階	南光台中、南光台東中	251-8850
八乙女	八乙女中央4-2-31 八乙女STビル101号	八乙女中	773-3611
虹の丘	虹の丘1-10-6	加茂中、長命ヶ丘中	373-9333
根白石	実沢字橘川屋敷1	根白石中、館中、住吉台中	376-8310
南中山	南中山3-2-15	南中山中	343-5561

- ◆ 利用時間—原則として平日の午前8時半～午後5時
  - ◆ 電話、来所、訪問による相談をお受けしています
- 問泉区障害高齢課 ☎ 372・3111 (内線6741)

## スポーツ情報

### ■泉総合運動場の催し

教室名(対象)	日時	定員	費用
① ZUMBA (一般)	4/2～23 (全4回) 15:00～15:50	35人(先着)	3,000円
② フラダンス (一般)	4/4～25 (全3回) 10:00～10:50	30人(先着)	2,250円
③ シェイプアップエアロ (一般)	4/4～25 (全3回) 11:00～11:50	35人(先着)	2,250円
④ 基礎から始める太極拳 (一般)	4/5～26 (全4回) 10:30～11:20	30人(先着)	3,000円
⑤ ピラティス (一般)	4/7～28 (全4回) 14:30～15:20	30人(先着)	3,000円
⑥ ヨガ (一般)	4/13～6/22 (全10回。5/4を除く) 9:30～11:00、11:30～13:00	各60人(先着)	各8,000円

申①～④ 3月13日 ⑤⑥ 3月19日午前10時から電話または直接施設へ

申・問泉総合運動場 ☎ 372・1019



### ■シェルコムせんだいの催し

教室名(対象)	日時	定員	費用
ラテンDEシェイプ (一般・女性)	4/15～9/2 (全9回) 10:00～11:30	15人(先着)	7,200円

申 3月19日午前10時から電話または直接施設へ

申・問シェルコムせんだい ☎ 218・5656