

このころの相談

さまざまな心の健康問題についてご相談ください。ご家族のことでも構いません。精神科医が相談に応じます。

日時 2月8日(水)・16日(木)・22日(水)、3月2日(木)午後1時半～4時（一人1時間程度）

会場 太白区役所3階

予約が必要

精神保健・家族勉強会

心の病がある方の家族を対象とした勉強会です。病気をしながら生活する方の話を聞き、家族間のコミュニケーションについて考えます。

日時 2月8日(水)午後2時半～4時

会場 太白区役所4階

予約が必要

精神保健・家族おしゃべりサロン

心の病がある方の家族のための交流を行います。初めて参加を希望する方は事前にご連絡ください。

日時 2月15日(水)午後1時半～3時半

会場 太白区役所2階第1会議室

このころの病気で治療中の方のつどい（四ツ葉会・ひかりのとも）

月2回ほど集まり、レクリエーションや創作活動などを行っています。詳しくはお問い合わせください。

カメイアリーナ仙台の催し

教室名（対象）	日時	費用
① 週いち！アクア（一般）	2/6～27の毎週月曜日	各700円
	2/10・17、3/3各金曜日	各700円
② ボディーマネージャー（一般）	2/6(月)・20(月)	各600円
③ 週いち！エクササイズ（一般）	2/7～28の毎週火曜日	各400円
④ 週いち！キッズ（小学生）	2/7～28の毎週火曜日	各400円
⑤ シニア健康エクササイズ（60歳以上の方）	2/8～3/1の毎週水曜日	各300円
⑥ キッズスポーツデー（未就学児と保護者）	2/24(金)	保護者300円（未就学児無料）
⑦ ベビーマッサージ（生後2カ月～就園前の乳幼児と保護者）	2/24(金)	各1,000円

●定員＝⑦各16人【先着】●
内容等詳しくはお問い合わせください
申①～⑥直接会場へ（①当日⑦10:00～10:10⑧10:50～11:00⑨12:45～13:00の間に②～⑤当日開始15分前から受け付け）⑦2月10日午前9時から電話で
申・問カメイアリーナ仙台（仙台市体育館）☎244・1111

生活習慣改善の個別相談

※いずれも申・問電話で太白区障害高齢課☎247・1111（内線6755～7）

日時 2月21日(火)午前9時半～10時半（一人50分程度）

会場 太白区役所3階

内容 栄養士・保健師等による個別相談

予約が必要

申電話で太白区家庭健康課☎247・1111（内線6784）

生活習慣改善の個別相談

子育ての悩みなどについて、保健師等に相談してみませんか。

日時 2月10日(金)午前10時～

性胃腸炎から身を守りましょう

この時期は、空気が冷たく乾燥するためウイルスの飛散量が増えるとともに、鼻や喉の粘膜の働きが弱くなり、ウイルスに感染しやすくなります。

感染予防には、日頃の対策に

インフルエンザや感染性胃腸炎の予防ポイント

●手洗いを小まめに行いましょう

●おう吐物や下痢便を片付けるときは、マスクやビニール手袋を着用し、直接手で触れないようにしましょう

※いずれも感染と思われる症状

禁煙チャレンジャー募

たばこをやめたいと思っている方、禁煙に挑戦してみませんか。禁煙を長続きさせる方法や工夫と一緒に考えましょう。

日時 2月21日(火)午前9時半～10時半（一人50分程度）

会場 太白区役所3階

予約が必要

申電話で太白区家庭健康課☎247・1111（内線6784）

加え、栄養と睡眠を十分にとり、適度な運動で体のリズムを整えて、抵抗力を高めることが大切です。

インフルエンザの予防ポイント

●手洗い・うがいをしましょう

●室内を適度な湿度（50～60％）に保ちましょう

●人が多い所へ外出するときは、マスク（不織布製が有効）を着用しましょう

感染性胃腸炎の予防ポイント

●手洗いを小まめに行いましょう

●おう吐物や下痢便を片付けるときは、マスクやビニール手袋を着用し、直接手で触れないようにしましょう

※いずれも感染と思われる症状

太白区のお知らせ

TAIHAKU Ward

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

1歳の誕生日の前日までの乳児（生後5カ月から7カ月までの接種を勧めています）を対象に、BCG接種を行います。

日時 2月6日(月)・24日(金)午後2時～3時

会場 太白区役所3階

母子健康手帳と別冊（BCG予防票を事前に記入して）をお持ちください

小冊子「予防接種と子どもの健康」および母子健康手帳別冊に「とじ込みの「予防接種について」等を事前にお読みください

生ワクチンの予防接種をした翌日から27日以上、また、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

お住まいの区以外の区役所などでも受けられます。日程についてはお問い合わせください

直接会場へ

問太白区家庭健康課☎247・1111（内線6777）

もぐもぐセミナー

離乳食の進め方や赤ちゃんのお口の機能の発達、歯の手入れの仕方についてお話しします。

離乳食の進め方のヒントを見つけてみませんか。

子どものころの相談室

震災等による子どもの心身の不安やストレスについて、児童精神科医や臨床心理士が相談に応じます。

日時 2月24日(金)午後1時～

認知症の介護講座と相談会

認知症の方の対応や介護の悩みなどを、一人で悩まずに気軽に相談してみませんか。

日時 2月22日(水)午後1時半～4時

会場 太白区役所2階第1会議室

内容 認知症の人と家族の会」の世話人による体験談に基づく講話など

対象 認知症の方を介護されているご家族の方

直接会場へ

問太白区障害高齢課☎247・1111（内線6759）

心の健康ゲートキーパー講座「気づこう！見つけよう！こころのサイン」

悩みを抱えている方の心のサインに気付くポイントや接し方について、精神保健福祉士がお話しします。

日時 2月20日(月)午後1時半～3時半

会場 太白区役所3階

定員 20人【先着】

申2月6日午前8時半から電話で太白区家庭健康課☎247・1111（内線6784）

母子健康手帳の交付を受けましょう

妊娠していることを医療機関で確認したら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。

母子健康手帳は、妊娠・出産・育児に関する健康記録になります。健診や健康相談、予防接種を受けるときには持参して、医師や保健師などに記入してもらったり、保護者自身で記入したりしましょう。母子健康手帳と一緒に母子健康手帳別冊（妊婦一般健康診査助成券など）もお渡します。

妊娠届の受け付け・母子健康手帳の交付日時

会場	曜日	受付時間
太白区役所3階 家庭健康課	月～金曜日 （閉庁日を除く）	9:00～11:30
	第2・4火曜日	13:00～13:30
生出保健センター	月～金曜日 （閉庁日を除く）	各保健センターに、事前に電話でご予約ください
東中田保健センター		

持ち物

●病院でお渡しする妊娠届

●個人番号（マイナンバー）を確認できるもの（個人番号カード・通知カードなど）

●顔写真入りの身元を証明できるもの（個人番号カード・運転免許証など。顔写真入りの身分証明書をお持ちでない場合は、健康保険の被保険者証や年金手帳など身元を確認できるもの2種以上）

●多数の配付資料を入れるためのマイバッグ

※秋保総合支所管内にお住まいの方は、秋保総合支所保健福祉課にお問い合わせください

※母子健康手帳の使い方、妊娠中に気をつけたいことなどをお話しする説明会も行っています。日時等詳しくはお問い合わせください

問太白区家庭健康課☎247・1111（内線6772）、秋保総合支所保健福祉課☎399・2111（内線5235）、生出保健センター☎281・0018、東中田保健センター☎242・1180

◆エイズ・梅毒 相談・検査
ご自分や大切な人のため、エイズ検査を受けてみませんか。相談・検査は、匿名で受けられます。希望する方には併せて梅毒検査も実施します。
●日時 2月14日(火)・28日(火)午後1時半～3時 ●会場 太白区役所3階 ●「検査結果成績書」(有料)が必要な方は、検査前日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
●検査結果は、1週間後に本人に来所していただき、直接説明します ●直接会場へ
問 太白区保健福祉センター管理

◆その他
課 247・1111 (内線671)
●おはなし会
●日時 2月8日～3月1日の毎週水曜日午後3時～3時半
●会場 太白図書館1階おはなしのへや ●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
●赤ちゃんおはなし会
●日時 2月8日(水)午前11時～11時半 ●会場 太白区中央市

民センター4階和室 ●内容 2歳未満の乳幼児と保護者
●展示DVD上映会
●日時 2月24日(金)午後1時半～3時半 ●会場 太白図書館地下1階視聴覚室 ●上映作品 樺太1945年夏 氷雪の門
●定員 45人(先着)
市民講座「城下町仙台と奥州街道」
●日時 2月24日(金)午後2時～3時半 ●会場 太白区中央市民センター3階大会議室 ●内容 城下町仙台と長町地区の関係や奥州街道の変遷をたどる講話、関連する本の紹介 ●定員 100人(先着)

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、太白区役所1階ロビーで展示・販売します。

日時	参加施設名	主な展示販売品目
2/7(火)	八木山つどいの家	布ボール・手すきはがき
	ポッケの森	総菜・豆腐
2/8(水)	イノセント	キャンドル・アクセサリー
	カフェ・プティパ	パン・焼き菓子
2/9(木)	ほっとファーム	生しいたけ
	大きなポッケ	ピザ・生パスタ
2/14(火)	ぱれった・けやき宮城野	クッキー・手芸雑貨
	ワークつるがや	うどん・木工製品
2/15(水)	ほうゆう	手焼きせんべい・野菜
	つどいの家・アプリ	缶バッジ・メモスタンド
2/16(木)	大きなポッケ	ピザ・生パスタ
	はぴかむ	焼き菓子
2/21(火)	せんしょう庵	串団子・コーヒー
	わたげの樹	陶芸品・手芸品
2/22(水)	わ・は・わ沖野	弁当・米粉パン
	イノセント	キャンドル・アクセサリー
2/23(木)	こぶし	七宝製品・縫製製品
	大野田はぎの苑	染め製品・機織り製品
2/28(火)	わたげの樹	陶芸品・手芸品
	すびなっち	パン・クッキー
3/1(水)	円	パン・手工芸品
	ポッケの森	弁当・総菜
3/2(木)	こぶし	七宝製品・縫製製品
	MEGUMI	野菜

問 健康福祉局障害者支援課 ☎214・8164



▲雪中宝さがしを楽しむ参加者

◆雪んこまつり2017
親子で楽しめる、秋保の冬の遊びが体験できる催しです。
●日時 2月12日(日)午前10時～午後2時 ●会場 秋保ビジャセンター前広場 ●内容 1. そりすべり・雪中宝探し・かんじき体験・屋台コーナーなど
●積雪の状況により、内容の一部を変更または中止する場合があります ●直接会場へ
問 雪んこまつり実行委員会(秋保総合支所総務課内) ☎399・2111 (内線5252)
防災おはなし会
●日時 3月5日(日)午後3時～3時45分 ●会場 太白図書館1階おはなしのへや ●内容 1. 防災の絵本の読み聞かせや紙芝居、クイズなど ●対象 幼児・小学校低学年の児童と保護者 ※いずれも 直接会場へ
問 太白図書館 ☎304・2742

土曜	金曜	木曜	水曜	火曜	曜日
2/25	2/17、3/3	2/9・23	2/15、3/1	2/8・22	2/14・28
茂庭台市民センター	東中田市民センター	秋保町馬場・中惣商店	羽黒台・望洋台公園	八木山南公園	八木山南公園
	ウジエスパー袋原店	秋保小学校	ポッケの森	柳西四丁目公園	八木山東・松山公園
	あつみや駐車場・緑ヶ丘三丁目バス停前	湯元小学校	ひより台公園		
	西の平集会所前広場	みやぎ生協西多賀店	太白団地・太白市営住宅集会所		
	ふれあいセンター	秋保小学校			
	西中田二丁目・天神				
	11:00～11:30	13:50～14:20	14:40～15:10	14:50～15:20	14:00～14:40
	14:00～14:40	14:40～15:10	14:40～15:10	14:50～15:20	14:00～14:40

移動図書館巡回日程

○雨天等中止
市民図書館 ☎261・1585