

市民図書館・広瀬図書館の催し

市民図書館 ☎261・1585

日時	催し名(内容)	対象
① 9/8~9/29の毎週日曜日	ミニミニおはなし会(絵本の読み聞かせ、紙芝居など)	幼児~小学校低学年
② 9/11~10/2の毎週水曜日	おはなし会(絵本の読み聞かせ、紙芝居など)	
③ 9/21(土)	おはなしパーク(絵本の読み聞かせ、紙芝居など)	幼児~小学生20人(先着)
④ 9/25(水)	おはなしびよびよ(わらべ歌、絵本の読み聞かせ、紙芝居など)	2・3歳児と保護者20組(10:10~10:40) 0・1歳児と保護者各15組(10:50~11:10) いずれも先着
⑤ 10/17(木)	赤ちゃんを楽しむ絵本とわらべうたの会(絵本の読み聞かせ、わらべ歌、おすずめの絵本の紹介など)	生後4カ月以上の0歳児と保護者各15組(先着)

●会場=①②市民図書館2階おはなしのへや③④⑤ せんだいメディアテーク2階会議室 ●①~④直接会場へ
⑤の申9月13日9:30から電話または直接市民図書館2階児童書カウンターへ

広瀬図書館 ☎392・8421

日時	催し名(内容)	対象
⑥ 9/11(水)・18(水)	おはなしふたば(絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど)	0歳~2歳児と保護者
⑦ 9/11~10/2の毎週水曜日	おはなし会(絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど)	幼児~小学校低学年
⑧ 9/27(金) 10:30~12:30、10/9(水) 13:30~15:30	タブレット体験教室(タブレット端末を初めて操作する方向けの教室)	どなたでも各12人(先着)
⑨ 9/28(土)	ひろせしゃべぐるBOOKS(短編海外小説を参加者同士で紹介し合い、歓談します)	どなたでも10人(先着)

●会場=⑥⑦広瀬図書館おはなしのへや⑧⑨広瀬市民センター2階 ●⑥⑦直接会場へ
⑧⑨の申8月9日⑨9月10日9:30から電話または直接広瀬図書館カウンターへ⑨は申し込み時に紹介する本をお知らせください

青 離乳食教室
離乳食の進め方や調理のポイント、乳児の歯についてお話をします。子どもと一緒に参加してください。

●日時 9月24日(火)午後1時半~3時半 ●会場 青葉区役所2階 ●対象 平成31年3月生まれの乳児と保護者30組(先着) ●持ち物 母子健康手帳
申9月6日午前9時から電話で青葉区家庭健康課 ☎225・7211(内線6785)

全 子どものこころの相談
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、臨

安なことを解消しましょう。
●日時 9月25日(水)午前9時半~10時 ●会場 宮城保健センター ●内容 仕上げ磨き・ホームケアのアドバイス、歯科健診(フッ化物体験を含む)、個別相談 ●対象 平成30年8月・9月生まれの乳幼児と保護者各10組(先着) ●持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・せんだいでんたのノート・おやこパスポート
申9月9日午前9時から電話で宮城総合支所保健福祉課 ☎392・2111(内線5460)

全 こころの健康相談
落ち込んでやる気が出ない、眠れない、アルコールの問題がある、物忘れが多くなった等の心の問題に、精神科医等が相談に応じます。

●日時 9月12日(木)、10月3日(木)午後1時半~4時半 ●会場 宮城保健センター
●日時 10月3日(木)午後1時~3時 ●会場 青葉区役所3階
●日時 9月12日(木)、10月3日(木)午後1時半~4時半 ●会場 宮城保健センター

青 9月は健康増進普及月間です
健康的な運動習慣や食生活改善により、生活習慣病を予防しましょう。

①栄養改善パネル展示
②講演会「めまいを正しく理解する」ドクター野村のめまい改善セミナー
●日時 10月2日(水)午後2時半~4時 ●会場 青葉区役所2階 ●講師 野村宏脳神経内科

全 認知症高齢者の家族会
認知症の方への対応の悩みや介護の工夫、自分の健康などについて語り合います。

●日時 9月20日(金)午後1時~3時 ●会場 青葉区役所2階 ●内容 座談会 ●対象 高齢の認知症の家族を介護している方 ●直接会場へ
問青葉区障害高齢課 ☎225・7211(内線6736)

青 離乳食教室
離乳食の進め方や調理のポイント、乳児の歯についてお話をします。子どもと一緒に参加してください。

全 こころの健康相談
落ち込んでやる気が出ない、眠れない、アルコールの問題がある、物忘れが多くなった等の心の問題に、精神科医等が相談に応じます。

全 こころの健康相談
落ち込んでやる気が出ない、眠れない、アルコールの問題がある、物忘れが多くなった等の心の問題に、精神科医等が相談に応じます。

青 9月は健康増進普及月間です
健康的な運動習慣や食生活改善により、生活習慣病を予防しましょう。

全 認知症高齢者の家族会
認知症の方への対応の悩みや介護の工夫、自分の健康などについて語り合います。



青葉区役所 〒980-8701 青葉区上杉1丁目5-1
☎225・7211(代) FAX222・7119 (総務課)
戸籍住民課仙台駅前サービスセンター ☎223・5255
宮城総合支所 〒989-3125 青葉区下愛子字観音堂5
☎392・2111(代) FAX392・2228 (総務課)
吉成証明発行センター ☎279・1526

■ファクス番号が未掲載の場合は、青葉区役所総務課 FAX222・7119、宮城総合支所総務課 FAX392・2228へお問い合わせください

青葉区のまち情報は、青葉区公式Facebookページでもお伝えしています。
<https://www.facebook.com/sendaishiaobaku>

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

全 BCG接種
次の地区は宮城総合支所管内です。お間違えのないようご注意ください。
吉成・南吉成・吉成台・中山吉成・中山台・国見ヶ丘・郷六・栗生

日時	会場
9/30(月) 14:00~15:00	青葉区役所2階
9/12(木) 9:30~10:00	宮城保健センター
9/9(月) 14:00~15:00	青葉区役所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・別冊の予約票(記入の上、切り離してお持ちください) ●生ワクチンの予防接種をした日の翌日から27日以上、また不活化ワクチン(四種混合等)の予防接種をした日の翌日から6日以上の間隔を空けて受けてください ●直接会場へ ●お住まいの区以外の区役所等でも接種できます。日程についてはお問い合わせください

敬老乗車証の令和元年度分チャージの受け付けを開始します

受付日時(閉庁日を除く)	会場
10/1(火)~18(金)	8:45~16:30 青葉区役所4階第1会議室 ※左記期間は、再発行・払い戻しを含め敬老乗車証に関わる全ての手続きをこの会場で行います 8:30~17:00 宮城総合支所1階保健福祉課
10/21(月)以降	8:30~17:00 青葉区役所3階障害高齢課 宮城総合支所1階保健福祉課

●対象 敬老乗車証をお持ちの方 ●チャージ(入金)と残額確認は、お住まいの区以外の会場でも手続きできます ●乗車証の交付・払い戻し・紛失等による再発行は、お住まいの区で手続きを行ってください

■お持ちいただくもの
(1)現在お使いの敬老乗車証(ICカード)
※本人以外の方が手続きする場合は、委任状と代理の方の身分証明書(健康保険証等)が必要です
(2)希望するチャージ額に対する負担金

負担金	チャージ上限額
1,000円分のチャージに対して100円(または介護保険料所得段階に応じて50円)	年間最大12万円分まで

◆9月末までにチャージして使い切れなかった残額は、10月以降も自動で繰り越されます。繰り越しの手続きは不要です

問青葉区障害高齢課 ☎225・7211(内線6743、6744)、宮城総合支所保健福祉課 ☎392・2111(内線5441)

全 常備菜で野菜を取りましよう
成人の野菜摂取目標量は1日350グラムです。生活習慣病予防のため、野菜を中心とした常備菜(作り置きのできるおかず)を普段の食事に取り入れて、野菜を食べる習慣を身につけましょう。
常備菜レシピカードの配布
市民の皆さんと一緒に考え、レシピカードを配布します。

青 健康相談
健康診断で、治療の必要はないものの、血圧や血糖値、コレステロール値が高いと言われた方、禁煙したい方、自分に合った生活改善の方法を見つけてみましょう。保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。
●日時 9月17日(火)午後1時半~2時10分、2時50分
●会場 青葉区役所3階 ●予約制

宮 ト「血管いきいき!」健康生活のススメ
●日時 9月13日(金)午前9時半~11時半 ●会場 宮城保健センター ●内容 血管年齢測定、簡単な体力測定、みそ汁の塩分測定(希望の方は自宅のみそ汁を持参)など。保健師、栄養士による健康相談(要予約)もあります ●直接会場へ
申・問電話で宮城総合支所保健福祉課 ☎392・2111(内線5460)

全 市民健診の申し込みはお済みですか

市民健診の肺がん・結核健診の申し込み締め切りは9月30日(必着)です。申し込み案内は区役所、総合支所、市民センター等で配布しているほか、市ホームページ(パソコンのみ)からも申し込みできます。

問 青葉区家庭健康課 ☎ 225・7211 (内線6788)・宮城総合支所保健福祉課 ☎ 392・2111 (内線5462)

宮 精神保健福祉家族教室

●日時 9月26日(木)午後1時半～3時半 ●会場 宮城保健センター ●内容 精神障害がある方の家族が、家族の役割や在り方についてお話しします ●対象 精神障害がある方の家族

●直接会場へ ●初めて参加する方は事前にご連絡ください
問 宮城総合支所保健福祉課 ☎ 392・2111 (内線5458)

その他のお知らせ

紙芝居上演体験

上演体験を通して、紙芝居のこつや楽しさを学びます。
●日時 10月12日(土)午後1時～4時 ●会場 青葉区役所2階

●定員 20人(先着) ●費用 500円
申 9月9日午前9時から電話またはファクス、Eメール(応募内容、住所、氏名(フリガナ)、電話番号を記入)で

申・問 仙台の昔を伝える紙芝居作り・上演実行委員会事務局(青葉区まちづくり推進課内) ☎ 225・7211 (内線6137)・FAX 222・7119、Eメール aob012020@city.sendai.jp

産直市で乾燥生ごみを野菜と交換します

産直市「朝市夕市ネットワーク合同市」の会場内で、電気式生ごみ処理機で処理した乾燥生ごみを1キログラムにつき100円相当の野菜と交換できます。交換の上限は5キログラム(500円相当)です。

●日時 9月17日(火)午前10時～午後2時 ●会場 勾当台公園市民広場
問 環境局家庭ごみ減量課 ☎ 214・8229

仙台伝統ものづくり塾 仙台みそお披露目会

地域に残る伝統的民芸等に触れ、ものづくりの体験を通して魅力を再発見する「仙台伝統ものづくり塾」で、塾生が仕込んだ仙台みそで作るみそ汁の試食や、仙台みその歴史の紹介等を行います。

行います。

●日時 9月14日(土)午前10時半～正午 ●会場 地下鉄国際センター駅1階 ●直接会場へ

●当日お越しいただいた方に仙台みそレシピ集をプレゼント(数量限定)

申 仙台伝統ものづくり塾実行委員会事務局(青葉区まちづくり推進課内) ☎ 225・7211 (内線6138)

マイタウンスポーツデー

10月14日(祝)の体育の日にスポーツ教室を無料で開催します

教室名(対象)	時間	会場	定員
① 成人フットボール体験教室(一般)	(ア)10:00～11:00 (イ)17:30～18:30	(ア)水の森温水プール (イ)葛岡温水プール	各10人(先着)
② 小学生フットボール初級教室(小学生)	(ア)10:00～11:00 (イ)15:00～16:00	(ア)葛岡温水プール (イ)水の森温水プール	各20人(先着)
③ ゆる体操(一般)	10:00～11:30	仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬	15人(先着)

※いずれも申 9月6日午前9時から電話または直接窓口へ
申・問 ①(ア)②(イ)水の森温水プール ☎ 277・2713 ①(イ)②(ア)葛岡

温水プール ☎ 277・8598 ③ 仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 ☎ 392・5340

青葉体育館の催し

① シニア健康エクササイズ

●日時 9月9日(月)・11日(水)・25日(水)・30日(月)、10月2日(水)午前9時半～10時40分、10時50分～正午 ●対象 60歳以上の方 ●費用 各400円 ●直接会場へ

② キッズスポーツデー

●日時 9月13日(金)午前10時～11時45分 ●対象 未就学児と保護者 ●費用 300円(未就学児は無料) ●直接会場へ

③ エンジョイ貯筋フィットネス

●日時 11月5日・12月17日の毎週火曜日(全6回) 12月10日を除く 午前10時～10時50分 ●定員 20人(先着) ●費用 4千円

③の申 9月30日午後2時から費用を添えて直接窓口へ
※いずれも申・問 青葉体育館 ☎ 717・1191

川内カップ秋季ダブルス テニス大会

●日時 10月20日(日)午前8時～午後6時 ●対象 ①高校生以上のペア ②高校生以上と小・中学生のペア ③小・中学生のペア各40組(いずれも先着) ●費用 1組 ①4千円 ②3千円 ③2千円

申 9月6日午前10時から電話または直接施設へ
申・問 川内庭球場 ☎ 216・3861

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 9月10日・10月3日の毎週火・木曜日午前11時～午後2時 ●会場 青葉区役所1階ロビー ●参加施設や販売項目など詳しくは、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

移動図書館の日程

移動図書館車による巡回サービスを行っています。日程や巡回場所など、詳しくはホームページ <https://lib-www.smt.city.sendai.jp/> をご覧ください。か、お問い合わせください。

●雨天時等は中止の場合有り
問 市民図書館 ☎ 261・1585

三情報

① 防衛大学校・防衛医科大学校(医学科・看護学科) 学生 ② 自衛官候補生募集 受付期間 9月30日(月)まで。②は年間を通して受け付け/詳しくはお問い合わせいただくか、自衛官募集ホームページをご覧ください/問 自衛隊宮城地方協力本部 ☎ 295・2612