

眠れない、やる気がおきないなどで悩んでいませんか。認知症の相談や、飲酒・ギャンブルなどに関する相談、また震災に

ニジムの相談

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8月14日(金)午後1時～4時 会場宮城野区役所3階 予約制 申電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6778)

子どものニジムの相談室

介護者の皆さんが、日頃の介護の様子や悩みなどを一緒に語り合う場です。一人で悩まず、この会に参加して心の負担を軽くしてみませんか。日時8月21日(金)午後1時～2時 会場宮城野区役所3階 予約制 申電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6753)



「ほっとひと息相談会」 介護者の皆さんが、日頃の介護の様子や悩みなどを一緒に語り合う場です。一人で悩まず、この会に参加して心の負担を軽くしてみませんか。日時8月21日(金)午後1時～2時 会場宮城野区役所3階 予約制 申電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6753)

よるストレスに関する相談も受け付けます。日時8月14日(金)、9月2日(水)午後1時～3時 会場宮城野区役所3階 予約制 申電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6759)

心の病を抱える方の家族同士で、話し合いや学び合いをします。日時8月24日(月)午後1時～3時 会場宮城野区役所3階 初めに参加される方は事前にご連絡ください 申電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6756)

精神保健家族教室

禁煙チャレンジ集 禁煙に成功した方から、禁煙の経験や方法について、保健師・栄養士が相談に応じます。日時8月19日(水)午後1時～3時 会場宮城野区役所3階 予約制 申電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6782・6783)

たばこ健康について

禁煙に成功した方から、禁煙の経験や方法について、保健師・栄養士が相談に応じます。日時8月19日(水)午後1時～3時 会場宮城野区役所3階 予約制 申電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6782・6783)



宮城野区のお知らせ

宮城野区役所 (市外局番 022) 〒983-8601 宮城野区五輪二丁目12-35 ☎291・2111(代) FAX291・2371 (総務課) 高砂保健センター ☎259・7862 岩切保健センター ☎255・7727 高砂証明発行センター ☎258・1111 岩切証明発行センター ☎255・8004 ■ファクス番号が未掲載の場合は、総務課 FAX291・2371へお問い合わせください

宮城野区のお知らせは宮城野区ホームページでもご覧いただけます。 https://www.city.sendai.jp/miyaginoku/

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

お知らせの内容は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止や延期となる場合があります。また、7月号以前に掲載した内容についても、中止や延期となっている場合があります。必ず事前に、各問い合わせ先にご確認ください。また催し等に参加する際は、マスクを着用するなど感染防止にご協力ください。

保健・福祉 子育てはいろいろな悩みが多いものです。一人で悩まないで、保健師や心理士、栄養士へご相談ください。日時9月2日(水)午前9時～正午 会場岩切保健センター 持ち物母 子健康手帳 予約制 申電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6772) BCG接種 各区役所で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。日時8月12日(水)午前10時～11時半、午後2時～3時半、8月26日(水)午後2時～3時半 会場宮城野区役所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カ月～7カ月) 持ち物母子健康手帳・別冊にとじ込まれているBCG予防接種予診票を記入してお持ちください

健康づくり相談 生活習慣病を予防し、毎日健康に過ごすために、自分に合った健康づくりの方法と一緒に見つけましょう。日時8月19日(水)午後1時～3時 会場宮城野区役所3階 予約制 電話での相談を希望する方はお問い合わせください 申電話で宮城野区家庭健康課 ☎291・2111 (内線6782・6783)

福祉割引用敬老乗車証の更新手続きについて 福祉割引用敬老乗車証(券面に「2020.-9.30まで」と記載があるもの)をお持ちの方は、受付期間内に更新の手続きが必要となります。対象となる方には8月21日(金)ごろに更新案内のはがきをお送りします。期間内に更新手続きを行わないと、10月1日(木)以降敬老乗車証が使用できなくなりますので、忘れずに手続きを行ってください。受付日時9月1日(火)～30日(水) (閉庁日を除く) 8:30～17:00 会場宮城野区役所2階 対象福祉割引用敬老乗車証をお持ちの方 お持ちいただくもの (1)福祉割引用敬老乗車証 (ICカード) (2)更新案内はがき ※本人以外の方が手続きを行う場合は、はがきの「委任状欄」に本人の署名・押印が必要です。また、代理の方の身分証明書(健康保険証等)の提示をお願いします (3)次の①～④のうち、いずれか1点(有効期間内のもの) ①身体障害者手帳 ②療育手帳 ③被爆者健康手帳 ④精神障害者保健福祉手帳(仙台市または宮城県が発行した手帳で、写真貼付があるもの) ◆一般用敬老乗車証(券面に期限の記載のないもの)をお持ちの方は、更新手続きは不要です。 ◆敬老乗車証(ICカード)はチャージ(入金)して繰り返しご利用いただけます。年間のチャージ限度額は12万円です。なお、チャージとチャージ残高照会は各区役所・総合支所で手続きが可能です。紛失・再発行の手続きはお住まいの区役所・総合支所のみ取り扱いとなります。 問宮城野区障害高齢課 ☎291・2111 (内線6744)

困ったときは相談してください! 地域の高齢者支援窓口です

地域で暮らす高齢の皆さんを、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支援するための窓口を開設しています。本人や家族からの相談を受け付けています。

◆地域包括支援センター(おおむね中学校区ごとに設置)

Table with 4 columns: センター, 所在地, 担当区域(学区), 電話. Lists various support centers across the district.

◆区役所の相談窓口

宮城野区障害高齢課 ☎291・2111 (内線6307)

※ご自分の区域を担当する地域包括支援センターが分からない場合は、お問い合わせください

問健康福祉局地域包括ケア推進課 ☎214・8317

●雨天時等は中止の場合有り
問市民図書館 ☎261・1585

土		金			木		水			曜日	
8/22、9/5		8/8・29			8/7・28		8/6・27		8/26		
10:45 ～ 11:15	10:00 ～ 10:30	14:00 ～ 14:30	10:40 ～ 11:10	9:50 ～ 10:20	10:40 ～ 11:10	10:00 ～ 10:30	15:00 ～ 15:30	14:00 ～ 14:40	14:40 ～ 15:10	14:00 ～ 14:30	9:50 ～ 10:20
岩切三丁目鶴ヶ谷東公園	みやぎ生協鶴ヶ谷店	ケアハウスインいわきり	新田中央公園	仙台港背後地8号公園	岡田会館	蒲生蓬田前公園	福田町四丁目公園	福室公園	ヤマザワ田子店	福住町公園西側駐車場	みやぎ生協岩切店
巡回場所											

移動図書館巡回日程



⑤産後ママのフィットネス	④シニア健康エクササイズ	③アーチェリー体験教室	②美シリーズ (ア健康美シェイプ (イ) スッキリ! 美トレ)	①体型改善プログラム	教室
10/5・19、11/2・16・30 各月曜日(各5回)	9/3(木)	9/3(木)～10/1(木) (5回)	9/3(木)～11/26(木) (各10回)	8/26(木)	日時
(ア)10:00～10:50 (イ)11:10～12:00	13:30～14:30	10:00～11:20	(ア)10:00～11:00 (イ)11:10～12:00	11:00～11:50	
(ア)3カ月～1歳児と母親 (イ)1～3歳児と母親 各20組【先着】	60歳以上 60人【先着】	一般 10人【先着】	一般 各20人【先着】	一般 20人【先着】	対象
各1組5,000円	400円	6,000円	各6,000円	1,050円	費用

元氣フィールド仙台の催し

夏休み読書スタンプラリー
1日1回、本を借りる時にカードにスタンプを押します。スタンプを全て集めると、すてきなプレゼントがもらえます。また、館内におすすめ本コーナー



アンチエイジングプログラム
日時 8月11日～9月11日の毎週火曜日 午前11時～正午 ●会場 出花体育館 ●内容 2ストレッチ、ウオーキング、筋力トレーニングなど



ナイトランニングステーション
日時 8月6日(木)～14日(金)の月～金曜日午後7時～9時(8月10日を除く) ●会場 弘進ゴム アスリートパーク仙台 ●内容 長距離走のための陸上競技場の自由開放 ●対象 高校生以上 ●費用 各300円 ●直接会場へ 問 弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場) ☎256・2488

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。

◆宮城野区文化センター1階ロビー

日時	展示販売品目
8/7(金)	弁当・菓子・豆腐・総菜・デザート
8/8(土)	パン
8/9(日)	パン・焼き菓子
8/21(金)	11:00～14:00 パン・クッキー
8/22(土)	
8/28(金)	弁当・菓子・豆腐・総菜・デザート
9/4(金)	弁当・菓子・豆腐・総菜・デザート
9/5(土)	クッキー・パウンドケーキ・シフォンケーキ・手工芸品

●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