

# SENDAI

仙台市政だより

青葉区

2

令和6年  
(2024)

【特集1】 みんなでつくる  
「防災環境都市・仙台」……2

【特集2】 税のお知らせ……4

市政トピックス—令和6年能登半島地震  
の被災地を支援……6

知ってた!? 隠れたまちのアレコレ……8

【特集3】 誰もが暮らしやすいまちを  
目指して……9

2月のお知らせ……10

青葉区のお知らせ……28

休日当番医……31

古今東西ぐんぐん行きます!……32

## 表紙の写真

### 青葉の森緑地に生息するエナガ

自然豊かな青葉の森緑地は、四季折々の植物や生き物を楽しむことができます。冬の時は野鳥たちの姿が見えやすく、エナガやモズなどが観察できます。



# 仙⼠防⼾未⼾フ⼾ラム2024

子どもから大人まで防⼾を学ぶイベント「仙⼠防⼾未⼾フ⼾ラム」。10回目となる今回は「仙⼠  
梓組折り返し みんなで今できる防⼾」をテーマに、地域団体や企業など延べ130を超える団体が参加  
し、発表やブース展示、ワークショップなどを行います。

●日時＝3月9日(土)9:30～16:30 ●会場＝仙⼠国際センター展示棟、せんだいりよくさいかん仙臺緑彩館ほか

## 発表

### ◆エネルギー自律型まちづくりに係る取り組みについて

- 時間＝①9:45～10:45②13:25～14:25
- 内容＝①本市の次世代エネルギー創出等の取り組みの紹介②本市の防災型太陽光発電システム導入等の取り組みの紹介
- 定員＝各60人(事前申し込み優先)

問地球温暖化対策推進課 ☎214・8057

### ◆海辺の復興の歩み―宮城野区津波被災地から、未来へ

- 時間＝10:25～10:55
- 内容＝キリンビール仙⼠工場が津波被災の経験と防⼾の取り組みを紹介し、岡田小学校児童が海浜植物の再生の取り組みについて発表します
- 定員＝40人(直接会場へ)

問宮城野区海浜エリア活性化担当 ☎291・2111

## ワークショップ

### ◆せんだい災害VR体験&マイ・タイムライン作成

- 時間＝9:45～10:15、10:45～11:15、11:45～12:15
- 内容＝バーチャルリアリティ(仮想現実)技術を活用した災害の疑似体験や、災害に備えた家族一人一人の「避難計画」(マイ・タイムライン)の作成

●定員＝各28人(直接会場へ)

問減災推進課 ☎214・3109



▲VRの映像



360度の立体映像と音響で臨場感あふれる体験ができます

## ステージショー

### ◆防災エンスショー

- 時間＝10:30～11:15
- 内容＝サイエンスインストラクター・阿部清人先生による科学実験を通して、防⼾を学びます
- 定員＝224人(直接会場へ)



## 展示等

### ◆仙⼠ふるさとの杜再生プロジェクト―仙⼠東部地域みどりの再生

- 内容＝植樹会・育樹会等の取り組みを紹介するパネル展示やミニワークショップ「松ぼっくりの人形工作」
- 問仙⼠ふるさとの杜再生プロジェクト連絡会議(百年の杜推進課内) ☎214・8392



### ◆車両展示

- 内容＝災害時に活用できる車両等を展示します

## 「環境フォーラムせんだい2024」も同時開催

「仙⼠エコタウン―ここから始まる未来のカタチ」をテーマに、紙芝居やクイズ、リサイクル小物づくりなど、エコを楽しむ企画を実施します。

上記以外の出展や最新情報等詳しくはホームページをご覧ください。

仙⼠防⼾未⼾フ⼾ラム2024ホームページ <https://sendai-resilience.jp/mirai-forum2024/>



# 仙⼠防⼾梓組折り返し

# みんなでつくる「防⼾環境都市・仙⼠」

震災の経験や教訓を世界の防⼾へつなげる

2030年までに世界各国が目指す防⼾の取り組み指針に「仙⼠」の名が付けられていることをご存じですか。平成27年に本市で開催された第3回国連防⼾世界会議の成果文書「仙⼠防⼾梓組2015―2030」は、災害による死亡者数や被災者数の削減等の7つの目標とともに、自治体や企業・市民などが実施すべき4つの優先行動が示されています。また、年齢や性別、国籍などに関わらず、多様な主体(ステークホルダー)が防⼾に関わり、互いに連携・協力していくことの必要性や防⼾教育の重要性など、東日本大震災での経験や教訓にも通ずる内容となっています。

仙⼠防⼾梓組が折り返しの時期を迎え、本市では地方自治体として初めてとなる防⼾梓組に関する取り組み状況の中間評価を実施。昨年5月にはニューヨークの国連本部で開催された会合に郡市長が出席し、中間評価の概要や市のこれまでの復興・防⼾の取り組みについて発表しました。今後も防⼾梓組の採択都市として、世界の防⼾・減災に貢献していくことが求められています。

## 仙⼠防⼾梓組から考える、私たちができること

仙⼠防⼾梓組の内容には、私たちの身近な防⼾・減災の取り組みの参考になるものもあります。ここでは、防⼾梓組で示されている防⼾・減災のために実施すべきとされている4つの優先行動と、そこから考えられる取り組みの一部を紹介します。



▲詳しくは防⼾環境都市・仙⼠ホームページ <https://sendai-resilience.jp/sfdr/>

### 1 災害リスクを理解し、共有する

- ・地域でこれまで起きた災害を知る
- ・ハザードマップを確認する

### 2 災害リスクの管理を強化する

- ・避難計画を作る
- ・非常持ち出し品を準備する

## 4つの優先行動

### 3 防⼾への投資を進め、レジリエンス(回復する力)を高める

- ・家具等の転倒防止対策など、家の中の安全性を高める

### 4 災害に十分に備え、「ビルド・バック・ベター(より良い復興)」を目指す

- ・防⼾訓練に参加する
- ・他の地域で起こった災害も教訓にし、地域の備えを考える

誰もが防⼾の担い手に

市では、仙⼠防⼾梓組の推進をはじめとした防⼾・減災の取り組みに加え、気候変動などの新たな災害リスクも意識し、災害に強く、快適に過ごせる「防⼾環境都市」づくりを進めています。インフラ等の防⼾性を高めるハード面の整備だけでなく、市民一人一人が防⼾・減災について学び、行動することが災害に強いまちづくりにつながります。

3月9日には、市民が防⼾を学び、活動を発信できるイベント「仙⼠防⼾未⼾フ⼾ラム」を開催。地域団体や教育機関など、さまざまな担い手による日頃の防⼾の取り組みを紹介します。

1月に令和6年能登半島地震が発生し、災害の脅威や備えの重要性を再認識した今、自分や周りの大切な命を守るため、また、震災の経験や教訓を未来につないでいくために、自分ができることから考えてみませんか。

まち・ひとの魅力を発信!

## 防⼾環境都市キャンペーン「来て・見て・体感」編

本市が進める「防⼾環境都市」づくりをより多くの方に知っていただくため、防⼾に関する豆知識や防⼾・減災に取り組む「ひと」について、ホームページで紹介しています。

本年度は学生が市内各所を観光しながら、震災や防⼾について学ぶ様子を3回に分けて紹介します。

### 紹介スポット

- 公開中
- 第1回 東部沿岸地域
  - 第2回 青葉山周辺
- 2月中旬公開予定
- 第3回 仙⼠城跡、せんだいメディアテーク

るーぶる仙⼠で巡ります



▲第1回では観光に防⼾や復興の視点を取り入れ、東部沿岸地域の観光果樹園や震災遺構等をシェアサイクルで訪れた様子を紹介

防⼾環境都市・仙⼠ホームページ「防⼾環境都市キャンペーン」 <https://sendai-resilience.jp/efforts/cp/top.html>



この特集に関するお問い合わせは、防⼾環境都市推進室 ☎214・8098、FAX214・8497



# 税のお知らせ

所得税、市県民税の申告期限は3月15日(金)です。申告の必要な方は、期限内の申告をお願いします。

なお、所得税の申告については電子申告(e-Tax)、市県民税の申告については郵送による申告書の提出にご協力をお願いします。

## マイナンバーの記載と個人番号確認書類等について

●所得税の確定申告・市県民税の申告いずれも、申告書には、申告者本人、控除対象(同一生計)配偶者および扶養親族のマイナンバーの記載が必要です

●申告書の提出時には、申告者本人の個人番号確認書類と本人確認書類の提示が必要となります(控除対象(同一生計)配偶者および扶養親族のマイナンバーについては、確認書類の提示は不要です)

## 所得税の確定申告

問仙台北税務署☎222・8121、仙台中税務署☎783・7831、仙台南税務署☎306・8001

詳しくは国税庁ホームページ<https://www.nta.go.jp/>の「令和5年分確定申告特集」をご覧ください。

### 申告や相談は混雑を避けて自宅等から

●マイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォン(読み取り機能付き)から電子申告(e-Tax)で確定申告書を提出できます(マイナンバーカードがない方も、税務署で発行したID・パスワードで電子申告(e-Tax)を利用できます)。また、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、申告書の作成ができ、作成した申告書は印刷して郵送等で提出できます

●申告のご相談は、電話(国税相談専用ダイヤル☎0570・00・5901)または税務相談チャットボット(ホームページ上で質問を入力すると、自動で回答するサービス)をご利用ください

### 所得税の確定申告が必要な方

- 給与の年間収入金額が2,000万円を超える方
- 給与を1カ所から受けていて、給与所得、退職所得以外の所得金額が20万円を超える方
- 給与を2カ所以上から受けていて、年末調整をされなかった給与の収入金額と、各種所得金額(給与所得、退職所得を除く)の合計額が20万円を超える方
- 事業をしている方や不動産収入がある方、土地・家屋・株式等売った方などで一定の要件に当てはまる方

### 公的年金収入がある方

公的年金収入が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方は、所得税の確定申告が不要です。ただし、多額の医療費を支払ったときなど、源泉徴収された所得税の還付を受けるためには、所得税の確定申告をする必要があります。

### 給与所得者の還付申告

給与所得者の方で次に該当する方は、確定申告により、源泉徴収された所得税が還付される場合があります。なお、所得税の還付申告書は、確定申告期間にかかわらず、申告する年分の翌年の1月1日から5年間提出することができます。

- 多額の医療費を支払った方
- 住宅ローンなどによりマイホームの取得や増改築などをした方
- 年の途中で退職し、再就職していない方等

申告に必要なもの
①個人番号確認書類(マイナンバーカード、通知カード等)
②本人確認書類(運転免許証、公的医療保険の被保険者証等) ※マイナンバーカードを持参した場合は不要です
③源泉徴収票、収支内訳書、その他収入および必要経費を証明する書類(領収書、帳簿等)
④所得控除の対象となる医療費控除の明細書(※)、国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・国民年金保険料・介護保険料・小規模企業共済等掛金・寄附金などの領収書等、生命保険料・地震保険料などの控除証明書
⑤配偶者特別控除を受ける方は、配偶者の所得を証明するもの
⑥障害者控除を受ける方は、障害者手帳等、障害者控除対象者認定書(障害者控除対象者認定書の交付は、区役所・宮城総合支所障害高齢課で申請が必要です)
※医療費控除を受ける場合「医療費控除の明細書」の提出が必要です。領収書の添付または提示では控除は適用されません

### 確定申告書作成会場

会場では、原則ご自身のスマートフォンにより、ご自分で申告書等を作成していただきます。  
※マイナンバーカードを利用して申告する際は、利用者証明用電子証明書(数字4桁)、署名用電子証明書(英数字6~16文字)のパスワードが必要です

開設日時	会場	対象
2/16(金)~3/15(金) (土・日曜日、祝祭日を除く。ただし、2/25(日)は開設)	仙台北税務署(青葉区上杉1-1-1)	仙台北税務署管内の方
	仙台中税務署(若林区卸町3-8-5)	仙台中税務署管内の方
9:00~16:00	アズテックミュージアム 仙台産業展示館(太白区中田町字杉ノ下18)	仙台北・仙台中・仙台南税務署管内の方

- 申告書作成会場への入場には「入場整理券」が必要です  
入場整理券は、入場日の10日前からLINEアプリ(国税庁LINE公式アカウント[ID:@kokuzei]を友だち追加する必要があります)で事前発行により入手できます。当日、直接会場で受け取ることもできますが、数に限りがありますので、後日改めて来場いただく場合もあります。確実に入場できる事前発行をお勧めします。
- 指定された入場時間内に来場いただき、入場時に入場整理券(スマートフォン等の画面または印刷したもの)を提示してください。忘れた場合は入場できません
- 入場整理券は、入場する方1人につき1枚必要です(介護者は整理券不要)

### 所得税確定申告書(第二表)の次の欄は市県民税の計算に必要です。忘れずに記載をお願いします

- ◎「配偶者や親族に関する事項」欄  
同一生計配偶者・16歳未満の扶養親族を有する場合の扶養親族氏名等
- ◎「住民税・事業税に関する事項」欄  
配当割額控除額、株式等譲渡所得割額控除額、寄附金税額控除に関する事項等
- ◎住宅ローン控除を受ける方の「特例適用条文等」欄  
居住開始年月日等の必要事項

## 市県民税の申告

問市民税課【青葉区・泉区】☎214・8637、【宮城野区・若林区・太白区】☎214・8638

### 申告会場の混雑防止のため郵送申告をご利用ください

郵送での申告書提出にご協力をお願いします。なお、市ホームページ「市県民税税額試算・申告書作成コーナー」[https://zeisim.e-civion.net/tax-project/tax/seandai\\_top.html](https://zeisim.e-civion.net/tax-project/tax/seandai_top.html)(右の二次元コードでもアクセス可)で市県民税の税額の試算や申告書の作成ができます。



### 市県民税の申告が必要な方

●令和6年1月1日現在、市内にお住まいで、下記「市県民税の申告が不要な方」に該当しない方(令和5年中に所得がなかった方も申告が必要です。申告しない場合は、非課税証明書等を発行できないことがありますのでご注意ください)

公的年金等収入が400万円以下の年金受給者で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方について

所得税の確定申告は不要ですが、公的年金等以外の所得がある場合や、医療費控除・社会保険料控除(国民健康保険料や介護保険料等で、銀行窓口等や口座振替によりご自身で支払った分があるとき)などの控除を受ける場合には、市県民税の申告が必要です。

### 市県民税の申告が不要な方

- 所得税の確定申告をする方
- 収入が給与収入のみ、または公的年金等収入のみの方(年の途中で就職または退職し、年末調整を受けていない方および医療費控除などの源泉徴収票に記載のない控除の適用を受けようとする場合は申告が必要です)
- 上記に該当する方の扶養親族等(同一生計配偶者または扶養親族)の方(仙台市以外にお住まいの方に扶養されている方は申告が必要です)

### 上場株式等の配当所得等や上場株式等の譲渡所得等について

これまでは申告することで所得税と市県民税で異なる課税方式を選択することができましたが、税制改正により、令和6年度から、異なる課税方式を選択することはできなくなりました。

### 市県民税申告会場

開設期間(閉庁日を除く)	受付時間	会場
2/16(金)~3/15(金)	9:00~11:30、13:00~16:00	●アエル5階展示スペース特設会場(青葉区・若林区・太白区役所代替会場) ●宮城野区役所6階ホール ●泉区役所東庁舎1階会議室
		●宮城総合支所3階会議室
2/26(月)~3/15(金)	9:30~11:30、13:00~16:00	●秋保総合支所2階大会議室

●会場の混雑状況によっては、午前・午後の受付終了時間を早める場合があります

## 軽自動車税(種別割)の変更手続きはお早めに

問区役所税務会計課、総合支所税務住民課(☎は10ページ)、市民税企画課☎214・8625

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の所有者に課税されます。バイクや軽自動車などの名義や住所が変わった場合や廃車した場合、盗難に遭った場合は手続きが必要です。例年3月は窓口が大変混雑しますので、できるだけ2月中に手続きをお願いします。

種類	手続き窓口
原動機付自転車(125cc以下バイク等)、小型特殊自動車(農耕作業用含む)	区役所税務会計課、総合支所税務住民課
二輪の軽自動車(125cc超250cc以下等)、二輪の小型自動車(250cc超)	東北運輸局宮城運輸支局 ☎050・5540・2011
三輪・四輪の軽自動車(660cc以下)	宮城県軽自動車協会 ☎388・6033

## 令和6年度から軽自動車税(種別割)の税率が変わる車両があります

問市民税企画課☎214・8625

軽自動車のグリーン化を進める観点から、初めて車両番号の指定を受けた年月から13年を経過した経年車(令和6年度は自動車検査証の初度検査年月が平成23年3月以前の車両が対象)に対して、税率を引き上げる重課が適用されます。

車種	税率	
三輪(660cc以下)	4,600円	
四輪乗用(660cc以下)	営業用	8,200円
	自家用	12,900円
四輪貨物用(660cc以下)	営業用	4,500円
	自家用	6,000円

●一部対象から除かれる車両もあります。詳しくはお問い合わせください

## 償却資産(固定資産税)の申告はお済みですか

問資産課税課☎214・8619

市内に償却資産(事業用資産)をお持ちで、まだ申告がお済みでない方は、令和6年1月1日現在の資産の明細を記入した申告書を至急提出してください。

## 市税の納め忘れはありませんか

問北徴収課【青葉区】☎214・8152【泉区】☎214・5027、南徴収課【宮城野区・若林区】☎214・8153【太白区】☎214・8154

令和5年度分の市税の納め忘れはありませんか。納付が難しい場合は早急にご相談ください。円滑な市政運営のため、期限内の納付にご協力をお願いします。

### 「仙台市総合コールセンター」をご利用ください

市税をはじめ市役所や区役所でのさまざまな手続きに関する一般的なお問い合わせを受け付けています。個人情報に関わるお問い合わせなどは、担当部署に取り次ぎます。  
☎398・4894、FAX398・5070  
(8:00~20:00(土・日曜日、祝休日は17:00まで))





▲誓いの言葉を述べる田村美優さん、堀内丞さん

進みながら、社会の一員として明るい希望ある未来を創り上げていくことを誓います」と力強く決意を述べました。

1月7日に、「仙台市はたちの集い」が、カメイアリーナ仙台(仙台市体育館)で行われました。会場では、二十歳の有志の運営スタッフによるオープニング企画を実施。恩師からのメッセージ映像の放映や、クイズ大会などが行われ、旧友との再会を懐かしみながら楽しいひとときを過ごす姿が見られました。式典には約5200人が参加。郡市長は「自分自身を大切にしながら、互いの個性を認め合いながら、夢に向かって学びやチャレンジを重ねてほしい」とメッセージを贈りました。また、二十歳を迎えた参加者を代表して、田村美優さんと堀内丞さんが「感謝の気持ちを忘れず、他者を思いやる心を持ち、それぞれが選んだ道を進みながら、社会の一員として明るい希望ある未来を創り上げていくことを誓います」と力強く決意を述べました。

市政トピックス

はたちの集いー希望を胸に新たな門出



水道局職員の出発式(1月2日)



保健師等の出発式(1月6日)

また、住まいにお困りの方を対象として、市営住宅への受け入れを行っているほか、被災自治体の業務負担を減らすため、金沢市と内灘町のふるさと納税の寄付を代理で受け付けています。なお、市役所や各区役所などには義援金の募金箱を設置しています。市民の皆さまのご協力をお願いします。

1月1日に発生した令和6年能登半島地震で甚大な被害を受けた地域に、職員の派遣等の支援を行っています。1月2日から5日まで、水道施設の被害状況の把握と応急復旧支援、応急給水のため、水道局職員計10人を新潟市に派遣。6日から9日まで、石川県能登町に仙台市立病院のDMAT(医師、看護師、医療職などで構成される災害派遣医療チーム)を派遣し、支援に当たりました。その後も被災地支援のため、各地に職員を派遣しています(1月15日現在の派遣状況は下表のとおり)。

表 1月15日現在の派遣状況

Table with columns for dates (1/15, 1/10, 1/9, 1/6), locations (Ishikawa Prefecture, etc.), and activity content.

市では、引き続き被災地の一日も早い復旧・復興に向け、支援を行っています。

市政トピックス

令和6年能登半島地震の被災地を支援

市政トピックス

市政トピックス

階子乗りで防火・防災への意識高く消出初式開催

市民の安全・安心を願うとともに、消防関係者の安全と奮起を誓い合う消防出初式を1月6日、勾当台公園市民広場で開催しました。消防職員や消防団員、女性防火クラブ員などが参加し、式典の冒頭

市政トピックス

仙台城跡災害復旧クラウドファンディング目標金額達成

令和3年2月と令和4年3月に発生した福島県沖を震源とする地震により、石垣が崩落したり、土塀に亀裂が入ったりする等の大きな被害が生じた仙台城跡。市では、石垣等の復旧のため、昨年10月18日から12月22日までクラウドファンディングを実施しました。期間中、8000人を超える方から約2074万円の寄付をいただき、目標金額の2千万円を達成しました。集まった寄付金は、仙台城跡本丸北西石垣などの復旧工事の費用に充て、令和7年3月の完全復旧を目指します。たくさんのご支援をいただき、ありがとうございます。

市政トピックス

仙台市防災功労表彰を実施しました

本市の防災・減災に尽力され、顕著な功績のあった団体等を表彰する仙台市防災功労表彰を、1月17日に行いました。本年度受賞した2団体は次のとおりです(順不同)。「仙台市宮城地区女性防火クラブ連絡協議会」「社会福祉法人みんなの輪」



▲伝統の階子乗り。消防団員が息を合わせて、迫力ある技を披露しました

市政トピックス

商売繁盛と安全を願いー中央卸売市場業務開始式

1月5日、中央卸売市場で初競りに前に業務開始式が行われ、水産物部などの各売り場に関係者が一堂に会し、商売繁盛と安全を祈願しました。郡市長は、「より多くの小売事業者、消費者、生産者の方々の信頼を厚くし、市場が大いに盛り上がることを期待します」とあいさつしました。業務開始宣言に続き、初競りが行われ、市場に威勢の良い掛け声が響くとともに、マグロや野菜などが競り落とされていきました。今年も、東北の拠点市場として、安全で安心できる生鮮食料品などをお届けしていきます。



▲新鮮なマグロが並べられた水産物部の初競りの様子

令和5年は、火災件数は増加・救急出場件数等は過去最多

令和5年の火災・救急の概況(速報値)は、火災件数は前年より37件増の246件で、火災による死者は前年より7人増の14人となりました。また、救急出場件数

3.11震災文庫を69

東日本大震災を語り継ぐため市民図書館に設けた「3・11震災文庫」。所蔵する約1万冊からよりすぐりの本をご紹介します。

震災・その後を未来につなぐ本

「震災を語り伝える若者たちーみやぎ・きずなFプロジェクト」



せなりのたご 瀬成田実 / 著 かもがわ出版 刊

「藍色時刻の君たちは」



前川ほまれ / 著 東京創元社 刊

震災学習でいのちの大切さを学んだ七ヶ浜町立向洋中学校1年生は、2015年に地域の震災復興のために有志チームを立ち上げました。この本は、その軌跡をたどったドキュメンタリーです。チームのメンバーは、中学校卒業後も「きずなFプロジェクト」として在校生らと共に語り部としての活動を続けながら、震災を知らない子どもたちへも伝えるようにと紙芝居や絵本を制作し、上演活動にも取り組んでいます。

そんな彼らと共に今も活動を続ける著者「セニヨ先生」はベテランの社会科教師。学校、地域、被災者らとの交流を通して徐々に変化していく10代の心の動きを確かな筆致で描きます。

海沿いの町に住む高校2年生のヤングケアラー3人を主人公にした小説です。介護と家族の世話を忙し日々を送る彼らの前に、1人の若い女性が現れます。彼らの気持ちを受け止めて、必要な支援をする青葉さん。彼女も心にブルーを秘めています。そして2011年3月に地震発生、震災で失われたものこそから始まる新たな物語。

11年後に東京で再会した3人は、若い頃の青葉さんを偶然知ることにあります。登場人物らの家族への思いが全編にあふれ、すぐそばに彼らがいるかのようになりアティーンを感じさせます。著者は宮城県出身の30代の看護師。小説にしては珍しく、巻末に参考文献が付いています。

紹介した本は、市民図書館でご覧いただけます 問市民図書館 ☎261・1585



# 知ってた!? 隠れたまちの アレコレ

市内の知られざるスポット  
を調査してきました

Vol.  
11

## 日時計が教えてくれるもの

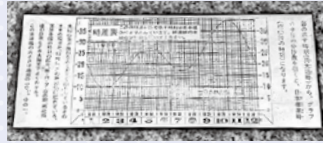
今年は、地球が太陽の周りを回る周期によって生じる季節と暦のずれを補正する「うるう年」。そこで今回は、「時と天体」にまつわるものとして「日時計」があるスポットをご紹介します。どうやら日時計で知ることができるのは、時だけではないようです。



### 精密さが美しい 市制100周年記念時計

人類最古の時計は、地面に棒を立て、その影の長さや位置で時を知る日時計だったといわれています。台原森林公園内に設置されているのは、三角形の指針（ノモン）の影が落ちる下の文字盤で時刻を読み取る水平型の日時計。平成元年に、本市の市制100周年と政令指定都市への移行を記念して、民間団体より寄贈されました。

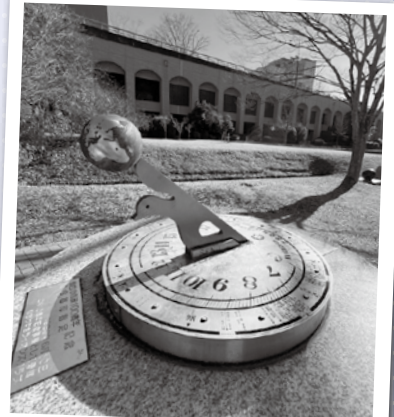
時刻の正確さもさることながら、方角やその先にある都市、山岳の名称等が刻まれた文字盤など、細部まで作り込まれているのが特徴です。ぜひ、晴れた日に立ち寄って、じっくりとご覧になってみてください。



▲日時計の時差表グラフ。横軸の日付とグラフの曲線を出した時差を、日時計の時刻から足し引きすることで、より正確な時間が計算できます



地下鉄旭ヶ丘駅から徒歩2分



ノモンの先端の地球儀では、日時計を見ているその時刻に、太陽が地球をどう照らしているかが分かります



十字のシンプルな構造が特徴。日時計であることを知らなかった方も多いのでは？



▲凹型の目盛りには刻まれた数字に、手前の銀の棒の影が落ちて時を示します



地下鉄大町西公園駅から徒歩4分

### 緑の復興の志をたたえる日時計



西公園の旧・仙台市天文台の跡地にたたずむこの日時計は、昭和49年に設置されました。日時計の裏側の碑には、戦後荒廃した仙台の街に緑を呼び戻そうと、西公園や仙台北城跡一帯に植える桜の樹約300本を個人が市に寄贈したこと、その功績をたたえ、地元の有志で日時計を設置したことが記されています。

いまや、春には多くの人々が西公園の桜の下に集う姿が見られます。時も、人の思いも形のないものですが、仙台のまちを思うその志は、重ねていく時とともに未来へ引き継がれてほしい…。日時計には、そんな願いが込められているのかもしれない。

## 食べる力を育む

### せんだいレシピ帖

閩農政企画課  
☎214・8266

#### セリのさっぱり和サラダ



仙台産のセリを使用したサラダのレシピです。和の食材とドレッシングに、油揚げと柿の種を加えることで食感と香りも楽しめます。

#### 材料（3～4人分）

セリ	… 1束
長ネギ	… 1/3本
油揚げ	… 1枚
絹豆腐	… 1丁
☆しょうゆ	…大さじ1と1/2
☆みりん	… 大さじ1
☆酢	大さじ1と1/2
☆ごま油	…小さじ2
☆ショウガのみじん切り	…10グラム
柿の種	…1袋（30グラム）

#### 作り方

- セリは水でさっと洗ってから根元を切り落とし、5～6cmの長さに切る。長ネギは縦半分の斜め薄切りにし、セリと合わせて5分ほど水にさらし、水気をよく切る
- 小さめのフライパンに油揚げを入れて中火にかけ、両面をこんがり焼き、キッチンペーパーの上に取り出す。粗熱がとれたら、ひと口大に切る
- ☆の材料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる
- ①と②を合わせて3分の1を器に盛り、その上に水気を切った豆腐をのせる。残り3分の2をさらに上に盛り付ける
- 柿の種を粗めにつぶしてトッピングし、③をかける

食育  
Point

地元の野菜のおいしさを、さまざまな形で楽しみましょう

# 誰もが暮らしやすい まちを目指して



## 障害を理解して共に支え合 う社会へ

市では、障害を理由とする差別をなくし、誰もが安心して暮らせるまちを目指して、「仙台市障害を理由とする差別をなくし障害のある人もない人も共に暮らしやすいまちをつくる条例」を制定しています。昨年10月には一部改正した条例を施行し、事業者による合理的配慮の提供を義務化しました。

障害のある方は、ちょっとした歩道の段差や、音声のみによる案内など、社会の中にあるさまざまなバリア（障壁）により、生活しづらい場面があります。「合理的配慮」とは、障害のある方から、そのバリアを取り除いてほしいという意思が示された場合に、負担が重すぎない範囲で対応することです。事業者は、飲食店で車椅子のまま着席できるスペースを設ける、文字を書くことが難しい人の代筆をすること等の対応が求められます。

困り事や必要な配慮は人により異なります。必要に応じた対応ができるよう、障害や障害のある方への理解を深めることが大切です。

市は、今後も障害の有無に関わらず、お互いを尊重して暮らせる社会を目指し、障害理解の取り組みを進めていきます。

特集③

仙台市障害理解促進キャラクター・ココロン



## 障害って何だろう

「障害」は、生活する上でのさまざまな社会的バリアから生じます。

### 物理的なバリア

歩道の段差、車いすの通行を妨げる障害物、乗降口や出入口の段差など

### 情報のバリア

タッチパネルのみの操作、音声のみによる案内、分かりにくい案内や難しい言葉など

### 制度のバリア

障害があることを理由に資格・免許等を与えないことなど

### 心のバリア

心ない言葉や視線、差別や偏見、無関心、障害のある人を受け入れないことなど

4つの社会的バリア



足が不自由なこと≠障害



段差=障害

段差をなくす、周囲の手助けにより「障害」はなくなる！

知ってほしい、障害のある方のこと

- ちょっとした工夫や配慮があれば、活躍できることがたくさんあります。対等な立場、同じ目線で接しましょう
- 常に手助けが必要なわけではありません。どのような配慮が必要か、本人に確認しましょう

## 障害への理解を深める

市では、障害の理解を深めるためのさまざまな取り組みを行っています。

### 障害について学びたい、地域貢献に生かしたい

#### ■障害理解サポーター養成研修

障害のある方が講師となり、市内の企業・学校・団体等を対象に、障害理解を目的とした研修を行っています。受講者は、研修で学んだことを地域貢献活動へつなげることができます。



▲七十七銀行で行われた研修会

※申し込み方法等詳しくは市ホームページをご覧ください  
くか、お問い合わせください

### 障害理解普及・啓発に向けて情報発信

#### ■障害理解情報サイト

「無関心を壊せ。違いに目を向けよう。」をテーマに、演劇やアートなどさまざまな分野で活躍する障害のある方の紹介やその活動を支援する方の思いなどを掲載。ホームページ<https://sendai-shougairikai.com/>をご覧ください。



▲舞台公演やダンスワークショップ等を行う「すんぷちょ」



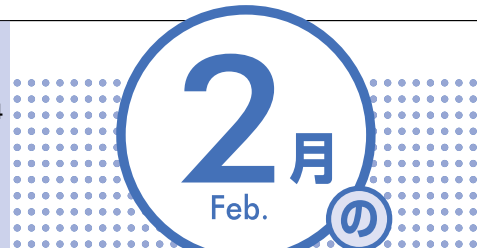
#### ■障害を理解するためのパンフレットを発行しています

障害理解普及・啓発に関するパンフレットは、市役所本庁舎6階障害企画課、区役所障害高齢課等で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。



この特集に関するお問い合わせは、障害企画課 ☎214・8163、FAX223・3573





# お知らせ

申 申し込み 問 問い合わせ 申・問 申し込み・問い合わせ (先着)先着順 (抽選)申し込み多数のときは抽選

- ☐電話番号案内 (市外局番022)
  - 仙台市総合コールセンター ☎398-4894
  - 仙台市役所 ☎261-1111(代)
  - 青葉区役所 ☎225-7211(代)
  - 宮城野区役所 ☎291-2111(代)
  - 若林区役所 ☎282-1111(代)
  - 太白区役所 ☎247-1111(代)
  - 泉区役所 ☎372-3111(代)
  - 宮城総合支所 ☎392-2111(代)
  - 秋保総合支所 ☎399-2111(代)
- ☐仙台市ホームページ
  - https://www.city.sendai.jp/
- ☐仙台市広報課Facebook
  - https://www.facebook.com/sendairp/

- ☐注意事項
  - 催しは、2月6日からの内容を掲載しています
  - 料金の記載のないものは無料(入館料が必要な施設あり)
  - 休館日等は事前にご確認ください
  - 来庁・来場の際は公共交通機関をご利用ください
  - ファクス番号が未掲載の場合は、広報課FAX211-1921、☎214・1150へお問い合わせください
  - 市役所への郵便は郵便番号(〒980-8671)と課名のみに届きます
- ☐申込み内容 (講座名等)
  - 〒住所
  - 氏名(フリガナ)
  - 電話・ファクス番号
  - その他必要事項
- ☐申込時の必要事項
  - 右記の項目を(往復はがきには返信先も)記入してください。特に記載のないものは、はがき1通につき1人、締切日消印有効。

## 申込時の必要事項 ①応募内容 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④☎・FAX ※往復はがきの場合は返信先も記入

**海浜エリア情報サイトを公開しました**  
2月1日(木)から、東部沿岸部の情報を発信するウェブサイトを「ぐるっと、海手」を公開します。エリアの魅力的なお店や名所の紹介、地域の活動やイベント情報を掲載します。

「ぐるっと、海手」URLは https://gurutto-uminoe.com  
問若林区海浜エリア活性化企画室 ☎282・1111

**今泉工場のごみの自己搬入受け入れを一時休止します**  
点検整備のため、2月19日(月)から27日(火)までの間、今泉工場へのごみの自己搬入ができません。期間中の自己搬入は、葛岡工場(家庭ごみ・粗大ごみ)または松森工場(家庭ごみ)をご利用ください。

問今泉工場 ☎289・4671

**都市計画の案が縦覧できます**  
●縦覧期間 2月16日(金)～29日(木)(閉庁日を除く) ●縦覧場所 二日町第五庁舎(オンワード 榎山仙台ビル) 12階都市計画課または市ホームページ ●縦覧内容 仙塩広域都市計画区域分の変更(柳生前原南地区、中野地区、燕沢三丁目地区、柊江地区、八木山弥生町地区、東

## 2月のお知らせ

### 市議会第1回定例会は2月9日に開会予定です

本会議の模様を区役所・総合支所でモニター中継します。また、市議会ホームページでは会期日程の詳細を掲載するほか、インターネットライブ中継を実施しています。令和2年第1回定例会以降の本会議、予算・決算等審査特別委員会のインターネット録画中継も行っています。

問 議会事務局調査課 ☎214・6169

### マイナンバーカード特設センターで電子証明書の更新等ができるようになります

マイナンバーカードの受け取り(予約制)や申請ができるマイナンバーカード特設センター(アエル24階)において、2月1日から、新たに次の手続きができるようになります。

- 新たに取り扱う業務 電子証明書の新規発行・更新手続き、暗証番号の再設定、マイナンバーカードの一時停止解除、顔認証マイナンバーカードの切り替え
- 直接会場へ。事前予約でスムーズに手続きできます
- 特設センターの開設時間や予約方法、持ち物など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 問 特設

### センターお問い合わせダイヤル ☎214・3076 (平日午前9時～午後4時)

### 児童扶養手当受給者臨時給付金を支給します

物価高騰に直面し、特に影響を受ける児童扶養手当受給世帯を支援するため、1世帯あたり3万円を支給します。

- 対象 令和5年11月分または12月分の児童扶養手当を受給した世帯
- 支給日 2月29日(木)(予定)

●支給対象世帯には、2月7日に「支給のお知らせ」を送付する予定です。詳しくは市ホームページをご覧ください

問 児童扶養手当受給者臨時給付金コールセンター ☎0120・710・0663

### 窓口繁忙期に伴い、勾当台公園地下駐車場・二日町駐車場が混雑します

4月にかけて窓口が繁忙となり、市役所本庁舎および青葉区役所への来庁の際に利用いただいている、勾当台公園地下駐車場と二日町駐車場の混雑が見込まれます。公共交通機関での来庁にご協力ください。

なお、庁内の各業務先で駐車券に来庁確認を受け、所定の窓口で無料処理を受けると、90分まで駐車料金が無料となります。

### 園の変更(海岸公園) ●縦覧期間中に意見書を提出できます 問都市計画課 ☎214・8294

原地区、中山二丁目地区、郷六地区、栗生地区、七北田地区、蒲生地区、仙塩広域都市計画用途地域の変更(柳生前原南地区、中野地区、燕沢三丁目地区、柊江地区、八木山弥生町地区、東原地区、中山二丁目地区、郷六地区、栗生地区、七北田地区、蒲生地区、岩切洞ノ口東地区、八木山中央南地区)、仙塩広域都市計画特別用途地区の変更(蒲生地区、岩切山崎今市東地区、卸町地区)、仙塩広域都市計画高度地区の変更(柳生前原南地区、燕沢三丁目地区、柊江地区、八木山弥生町地区、東原地区、中山二丁目地区、郷六地区、栗生地区、七北田地区、蒲生地区、岩切洞ノ口東地区、岩切山崎今市東地区、八木山中央南地区)、仙塩広域都市計画防火地域及び準防火地域の変更(蒲生地区、岩切洞ノ口東地区、岩切山崎今市東地区)、仙塩広域都市計画被災市街地復興推進地域の変更(廃止)(蒲生北部地区)、仙塩広域都市計画地区計画の決定(岩切山崎今市東地区)、仙塩広域都市計画地区計画の変更(卸町地区)、仙塩広域都市計画特別緑地保全地区の決定(狐沢山地区)、仙塩広域都市計画道路の変更(新田岩切駅線)、仙塩広域都市計画公

### やめましよう「歩きスマホ」

歩きながらのスマートフォンは、画面に夢中になることで、転倒や階段からの転落などによるけが、他の歩行者や自転車との接触事故、ひったくりなどの犯罪被害に遭う恐れがあります。大変危険な行為です。

通行の際は、マナーを守り、「歩きスマホ」はやめましよう

問市民生活課 ☎214・6146

### 記念樹プレゼント

誕生や結婚、新築など、人生の節目を迎えられた方に記念の節目を差し上げます。

- 対象 令和4年2月1日～令和6年1月31日に次の記念を迎えた方 ①誕生、小学校入学(令和6年度に入学する方を含む)
- ②結婚、銀婚、金婚 ③賀寿(還暦・古希・喜寿・米寿) ④新築等(市内に住宅を新築または戸建て住宅を購入した個人の方。マンション購入は対象外)

●同一の記念で再度申し込むことはできません

はできません ●交付場所 せんだい農業園芸センター ●樹木 ブルーベリー、コムラサキシキブ、ドウダンツツジ、キンモクセイ、ニオイヒバ(スマラグ)、セイヨウアジサイ ●本数 ①②各1本 ③3本 ④3本 ⑤1本 申す 役所本庁舎2階市政情報センター、区役所総合案内、総合支所、市民センターなどで配布する申込書(ホームページ http://sendai-green-association.jp/flower/ からダウンロード可)で2月29日までに 問仙台市公園緑地協会 ☎293・3583

## 低所得世帯への物価高対策緊急支援給付金

物価高騰に直面し、特に影響を受ける住民税非課税世帯を支援するため、1世帯あたり7万円を支給します。

- 支給対象 令和5年12月1日時点で本市に住民登録があり、世帯員全員の令和5年度の住民税均等割が非課税の世帯(生活保護受給世帯も含む)

※住民税が課税されている方に世帯員全員が扶養されている世帯を除く

- 手続き方法 本市から住民税非課税世帯等への緊急支援給付金(1世帯あたり3万円)が振り込まれた世帯へは、支給のお知らせを郵送しています。本給付金の申請手続きは不要です(口座変更等を希望する世帯のみ2月5日(月)までに仙台市緊急支援給付金事務センターへの申し出が必要です)。上記以外への世帯へは、確認書等を郵送しています。必要事項を記入し、5月31日(金)までに同封の返信用封筒で郵送してください
- 支給対象に該当する世帯で、手続き書類等が届いていない場合は、お問い合わせください

問仙台市緊急支援給付金事務センター ☎0120・000・483 (平日8:30～19:00)

### 高齢者等のごみ出し支援活動を行う団体に奨励金を交付します

高齢や障害等の理由により、家庭のごみ出しが困難な世帯のごみ出し支援を行う団体に対し、奨励金を交付します。

- 対象団体 市内に所在する町内会や老人クラブ、NPO法人などの非営利な活動を行う団体

●支援世帯 次のいずれかに該当する方のみで構成される世帯

- ①申請時に75歳以上の方
- ②要介護1～5認定を受けている方
- ③身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方

●奨励金額 活動1回・1世帯当たり家庭ごみ等140円、粗大ごみ等280円。半期ごとに上限あり

●詳しくは市ホームページをご覧ください

申す 二日町第二庁舎(MSビル二日町) 3階家庭ごみ減量課で配布する申請書(市ホームページ)からダウンロード可)で 問 家庭ごみ減量課 ☎214・8226

## 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

令和5年秋開始接種または初回接種がお済みでない方へ

無料で接種を受けられる「特例臨時接種」は、3月31日(日)で終了します。希望する方はお早めに接種をお願いします。

- 接種には接種券が必要です。3月31日(日)までに接種が可能となる方には2月26日(月)に接種券を送付します。3月1日(金)までに接種券が届かない方や、市外に住民票がある方で住所外接種届出済証の発行を希望する方は、3月11日(月)までに申請してください
- 転入した方で仙台市が発行する接種券がお手元ない場合は、下記専用コールセンターにお問い合わせください
- 4月1日(月)以降、接種券は使用できません

### 令和6年度の接種について

4月1日(月)から、新型コロナウイルスワクチン接種は、予防接種法上の位置付けが季節性インフルエンザ予防接種等と同様となり、原則接種費用がかかります。

- 予防接種法に基づく「定期接種」として実施します。対象は65歳以上の方および、60～64歳で心臓機能等に障害のある方(身体障害者手帳1級程度)です。接種は年1回で、接種時期は秋から冬となる見込みです。登録医療機関での接種となり、費用は一部自己負担となる予定です
- 定期接種の対象とならない方や、定期接種の期間外に接種を希望する方は、予防接種法に定めのない「任意接種」として接種を受けることができます。かかりつけ医等の身近な医療機関で、全額自己負担での接種となります

※接種制度の移行に関する情報は、随時市ホームページでお知らせします。最新情報等詳しくは、市ホームページをご覧ください

仙台市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター ☎022-393-6735 (平日8:30～17:00)

※上記コールセンターは3月29日(金)をもって終了します。3月30日(土)以降は、仙台市総合コールセンター(☎は10ページ)へお問い合わせください



### 市民の生活状況に関する調査にご協力ください

ひきこもり状態にある方のニーズ等を把握するため、15～64歳の方が属する全世帯(令和5年5月1日現在)を対象に調査を実施しています(回答期限を3月31日(日)に延長しました)。

#### ◆回答方法

調査票に記載の専用ウェブページまたは添付の返信用はがきにて回答。調査票が届いていない場合は、お問い合わせください。

問市民の生活状況に関する調査担当 ☎214・8742

### 認知症の人の見守りネットワーク協力者募集

認知症の方が行方不明となった際に、市からの協力依頼メールを受信し、周りに該当する特徴の方がいないか、日常生活の範囲内で捜索をしていただける方を募集します。

- 登録方法 ①メールアドレス (sendainimamori@sg.n.jp) へ空メールを送信し、返信で届いたメールから必要情報を登録してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。問地域包括ケア推進課 ☎214・8317

### 仙台おもてなし花壇へのスポンサー協賛者募集

市が管理する花壇のスポンサー(個人・団体・企業)を募集します。

- 募集期間 2月1日(木)～29日(木)
- 場所 ①仙台駅前ペデストリアンデッキ ②青葉山公園

募集部門	対象等	費用
一般部門	踊り手5人以上の祭連 ※会場によって人数制限有り	高校生以上1人1,320円、中学生以下1人660円
こまつめ祭連 1000人	小学生以下の個人・団体・親子での参加も可 ※土曜日のみ	—

●日時 5月18日(土)午前10時～午後9時、5月19日(日)午前10時～午後6時 ●会場 勾当台公園市民広場、定禅寺通ほか

### 子ども食堂助成金を希望する団体を募集します

子どもを対象とした食事の提供や配食を行う「子ども食堂」の運営費用の助成を希望する団体を募集します。

- 募集期間 2月19日(月)～10月16日(木) (申し込み多数の場合は、期前前に受け付けを終了します)
- 助成額 助成対象経費の2分の1以下(上限有り)
- 対象 ①次の要件を満たす団体 ②宿題等の自主学習の支援、地域住民との交流、子ども同士の遊び体験等、子どもの居場所づくり活動を行う ③1カ月に1回以上かつ1年以上の継続的な活動を見込む等 ●助成上限額やその他の要件等詳しくはお問い合わせください 申仙台市ボランティアセンター、仙台市社会福祉協議会各支部事務所などで配布する募集要項(ホームページ <https://www.ssvc.ne.jp/>)

### オーエンス泉岳自然ふれあい館の夏季・冬季利用仮申し込みを受け付けます

夏季(7～8月)の本館宿泊利用および冬季(令和7年1～2月)の活動を希望する団体の利用仮申し込みを受け付けます。

- 申込期間 2月1日(木)～29日(木)
- 申し込み方法や利用可能

### 今月の採用情報 ( )内は募集人数

#### ■(公財) 仙台市公園緑地協会 (パートタイム職員) [10人程度]

業務内容/申し込み/問い合わせ先等

業務内容=八木山動物公園フジサキの社内におけるチケット販売、食堂・売店等での簡単な調理、商品の販売等 / 応募条件=土・日曜日、祝休日に勤務できる方 / 雇用期間=①4月1日～11月30日 ②4月1日～令和7年3月31日(いずれも更新の場合有り) / 選考日=2月下旬(面接) / 履歴書(写真貼付)を2月20日(必着)までに郵送 / 申・問仙台市公園緑地協会(〒982-0801太白区八木山本町1-43 ☎229・1606)

#### ■(社福) 緑協会正規職員 [若干名]

業務内容/申し込み/問い合わせ先等

業務内容=精神障害のある方への生活支援・相談(電話・面接・訪問等)、作業指導 / 応募資格=普通自動車運転免許を有し、精神保健福祉士、社会福祉士、保健師、看護師、公認心理師、相談支援専門員、サービス管理責任者のいずれかの資格を有する方 / 採用予定日=令和6年4月1日 / 試験日=2月23日(祝) / 申市役所本庁舎1階総合案内、区役所総合案内、総合支所などで配布する試験案内に添付の申込書で2月16日(必着)までに / 問緑協会 ☎377・3761

### 「グリーン・パル」会員募集

中小企業勤労者福祉推進事業(グリーン・パル事業)の会員になると、さまざまな福利厚生サービスが利用できます。

- 加入資格 ①資本金3億円以下 または従業員300人以下の市内事業所の事業主および従業員 ●事業 ①慶弔共済金の給付、宿泊施設・人間ドックの利用助成、会員交流会、フルーツ狩り等イベントの開催など ●会費 ①人当たり入金金200円、月会費500円 ●申し込み方法など詳しく <http://kodomoshokudou.com/> からダウンロード可)に添付の申請書で 問仙台市ボランティアセンター ☎262・7294

### ひきこもり支援「フリースペース」利用者募集

人と関わるのが苦手、外出するきっかけが欲しいなどの思いを抱える思春期・青年期の方が、安心して過ごせる少人数の居場所を提供しています。

- 利用日時 2月2回(火曜日)午後2時～3時半 ●対象 市役所本庁舎1階、ひきこもり状態にある方 ●詳しくはお問い合わせください 問精神保健福祉センター ☎265・2305

### 入学準備金の貸付制度のご案内

- 受付期限 3月29日(金)
- 対象 ①申込時に6カ月以上市内にお住まいで、養育する児童・生徒の新入学にかかる経費の負担が経済的に困難な世帯の方 ●貸付限度額等 ①小・中学校(生活保護世帯の方を除く) / 5万円以内 ②公立高校 / 10万円以内 ③私立高校 / 15万円以内。いずれも無利子 ●返済 2ヵ月据え置き後、20ヵ月以内(15万円貸し付けの場合は30ヵ月以内) ●貸し付けには審査があります ●市内にお住まいの保証人が1人必要です ●申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください 問お住まいの区社会福祉協議会各支部事務所(青葉区 ☎265・5260、

### バレンタインジャンボ

2/14(水)～3/15(金)まで発売!

1等・前後賞合わせて **3億円**

インターネットからも購入できます 詳しくは [宝くじ公式サイト](http://宝くじ公式サイト)

宝くじの収益金は、高齢化・少子化対策や環境保全事業などの貴重な財源として活用しています

問財政企画課 ☎214・8111

### 公共的な花壇に植える花の苗をあっせんします

- 花苗の種類 ①パンジー(混合)、ビオラ(混合)、ノースポール(白)、ムルチコロール(黄)、デージー(混合)、キンギョウウ(混合) ●費用 ①1箱(40株入り)各2800円(消費税・配達料込み) ●対象 町内会・老人クラブ・子ども会などの地域団体、会社など ●申し込みは箱単位で受け付けます ●3月中旬～4月上旬に配達予定 申仙台市公園緑地協会など

### Jアラートの全国一斉情報伝達試験を実施します

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた全国一斉情報伝達試験を2月9日(金)午前11時に実施します。

当日は、市ホームページ、市LINE公式アカウント、市危機管理庁X(旧ツイッター)へ試験電文が配信されるほか、市東部に設置している屋外拡声装置により試験音声も放送されます。あらかじめご了承ください。

問危機管理課 ☎214・8519

期	事業実施時期	募集期間
1	4月～令和7年3月	2/1～29
2	7月～令和7年3月	5/1～31
3	10月～令和7年3月	8/1～31
4	令和7年1月～3月	11/1～30

土・日曜日、祝休日を除く

### 国際交流事業等に補助金を交付します

で配布する申込書(ホームページ <http://sendai-green-association.jp/flower/> からダウンロード可)で2月15日までに 問仙台市公園緑地協会 ☎293・3583

### 募集

#### 市政アンケートモニター、市政インターネットアンケートモニター募集

- 活動期間 ①委嘱の日々令和7年3月31日 ●活動内容 ①市政に関するアンケートへの回答 ●対象 市内にお住まいの18歳以上の方(公務員・公職に就いていない方、令和3年度～令和5年度の市政モニター経験者を除く) ②400人(選考) ●謝礼(アンケート1回につき500円の図書カード)を年度末に一括送付 申市役所本庁舎2階市政情報センター ☎234・1111

### 3月1日(金)～7日(木)に春の火災予防運動を実施します

春は空気が乾燥し、火災が多く発生する季節です。ひとたび火災が発生すると延焼しやすいため、暖房器具の取り扱いやたばこの始末には十分注意しましょう。

問消防局予防課 ☎234・1111

期間	日時	コース(内容)
①4月～令和7年3月	10:00～11:45	75歳からのアクティブライフコース(生きがい・健康づくりにつながる学習を行います)
②4月～令和8年3月	13:00～15:45	社会活動コース(地域づくりや仲間づくりができる実践力を身につけます)

主に金曜日

### せんだい豊齢学園生募集

ター、区役所総合案内、総合支所、市民センター等で配布する申込書(希望者には郵送可)で3月15日までに、2月1日から市ホームページからも申し込みます 問広聴課 ☎214・6132



### 精神科デイケア通所者募集

● 就労支援・社会参加コース  
● 内容⇨グループ活動や個別支援を通して、対人関係の向上、就労準備等を支援します ● 対象⇨精神科・心療内科で通院治療を受けている15〜45歳の方(中学生を除く)

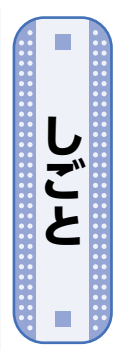
● リワーク準備コース  
● 内容⇨復職に向け、一歩を踏み出すための支援をします ● 対象⇨精神科・心療内科でうつ病・うつ状態の通院治療を受けている休職中の方

● アディクション回復支援コース  
● 内容⇨テキストを用いた回復支援プログラムを通して、お酒や薬物を使わない生活をしていくための方法を考えます ● 対象⇨アルコールや薬物(違法・合法問わず)の使用に関する悩みを抱えている15歳以上の方

● 支援医療が適用になります。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください ● 間精神保健福祉総合センター ☎265・2305

### 仙台大志高等学校科目履修生(聴講生)募集

● 開講予定科目⇨数学A、数学活用、生物基礎、科学と人間生活、化学基礎、中国語基礎、中国語会話、韓国語基礎、韓国語会話、簿記 ● 対象⇨令和6年



### 仙台で働こう！魅力溢れる地元企業との交流会

● 日時⇨2月22日(木)午後3時〜8時半 ● 会場⇨中小企業活性化センター(アエル5階) ● 内容⇨会場周辺の企業を直接訪問する企業ツアー、企業によるミニプレゼンテーション、企業とのディスカッション等の交流会 ● 対象⇨大学生または専門学校生 申込電話で2月20日までに仙台商工会議所青年部事務局。ホームページ⇨https://www.sendai-veg.jp/work2024/からも申し込みます 申・問仙台商工会議所青年部事務局 ☎265・8127、商業・雇用支援課 ☎214・1007

### 働きたい障害のある方向け説明会

● 日時⇨2月14日(水)・28日(水)午前10時〜11時半 ● 会場⇨障害者就労支援センター ● 内容⇨障害者就労支援センター等の支援機関の紹介や働き方、働く前の準備について ● 対象⇨市内にお住まいの15歳以上の障害のある方とその家族など各8人(先着) 申2月6日午前9時から電話またはEメール(申込時の必要事項)と参加希望日を記

4月1日時点で15歳以上で、他高校に在籍しておらず、講座の開設期間(半年または1年)を通して受講できる方 ● 定員⇨各科目若干名(先着) ● 受講料⇨1単位につき1750円(教材費等は実費) ● 募集期間⇨3月22日(金)〜27日(水)午前9時〜午後4時(必着) 申仙台大志高等学校で配布(平日午前9時〜午後4時)する募集要項の申込書(ホームページ⇨https://www.sendai-c.ed.jp/~tais/)からもダウンロード可。郵送による請求もできます。詳しくはお問い合わせください)で問仙台大志高等学校 ☎257・0986

### 市立高等学校(定時制課程)社会人特別選抜入学生募集

● 応募資格⇨次の全ての要件を満たす方①中学校を卒業または中学校卒業と同等以上の学力を有する②令和6年3月31日時点で3年以上勤務している(見込みを含む。自営業・家事專業も勤務とみなす)③県内に居住している(入学時までに県内に居住または勤務予定の方を含む)④勤務先の所属長等の推薦を得ている ● 募集学校(学科)⇨(ア)仙台大志高等学校(普通科I部/午前午後、普通科II部/午後夜間)(イ)仙台工業高等学校定時制課程(建築土木科・機械シ

入)で障害者就労支援センター ☎772・5517、Eメールinfo@sendai-wsc.jp

### 公認排水設備工事業者の承認申請を受け付けます

新たに仙台市公認排水設備工事業者となることを希望する方の申請を受け付けます。● 期間⇨2月1日(木)〜29日(木) 問建設局業務課 ☎214・8809

### 保健・福祉

### 後期高齢者医療制度に加入する方の被扶養者は、国民健康保険等に加入を

職場の健康保険に加入しており、75歳の誕生日を迎えた方は、職場の健康保険から脱退して後期高齢者医療制度に加入することになります。その被扶養者の方も健康保険の資格を喪失するため、新たに国民健康保険等に加入することになります。国民健康保険に加入する場合は、次の書類を持参して手続きを行ってください。● 職場の健康保険の資格喪失証明書 ● 運転免許証など本人確認ができるもの ● マイナンバーが確認できるもの 問区役所・宮城総合支所保険年金課、秋保総合支所保健福祉課(☎は10ページ)

## センダイ・フォー・スタートアップス2024

起業家や学生のチャレンジを応援するイベントです。

日時	内容	定員
3/15(金)	11:30~19:00 東北のスタートアップによるプレゼンテーション、起業支援者によるパネルディスカッションなど	150人(先着)
3/16(土)	11:00~13:30 14:00~17:00 ITコンテスト(学生が開発したITサービスのプレゼンテーション等) ゲームコンテスト(学生が開発したゲーム作品のプレゼンテーション等)	各150人(抽選)
3/17(日)	13:00~19:00 東北の社会起業家によるプレゼンテーション、起業支援者によるパネルディスカッションなど	150人(先着)

※いずれも●会場=アーバンネット仙台中央ビル(青葉区中央4-4-19) 申①③2月6日9:00から電話またはホームページ①https://sendai-startup-ecosystem.jp/③https://www.social-ignition.net/ssid②電話またはホームページhttps://app-contest-2024.globallab-sendai.jp/で3月15日までに

申・問①③スタートアップ支援課 ☎214・8278 ②産業振興課 ☎214・8263

STEM科/夜間) ● 検査日⇨3月5日(火) ● 検査内容⇨(ア)面接、作文(イ)学力検査(国・数)、面接 ● 選抜手数料⇨各950円 ● 出願期間⇨2月13日(火)〜16日(金)午前9時〜午後4時(最終日は午前11時まで。必着) ● 詳しくはお問い合わせください 問仙台大志高等学校 ☎257・0986、仙台工業高等学校定時制課程 ☎237・5342

### せんだい食の安全サポート募集

● 活動期間⇨5月頃〜令和7年3月 ● 活動内容⇨サポーター会議、移動研修等への参加、市が作成するパンフレットや市の食品安全施策への意見提出等

● 対象⇨市内にお住まいの方20人程度(一選考)。これまでにせんだい食の安全サポーターの委嘱を受けていない方を優先 ● 申込期限⇨2月22日(木) ● 謝礼有り(対面会議1回参加ごとに2千円(交通費含む)。会議は年3回程度) ● 託児有り(6カ月以上の未就学児。要申し込み) ● 申し込み方法等詳しくは市ホームページをご覧ください 問生活衛生課 ☎214・8205

### 仙台すくすくサポート事業会員募集

子どもを預けたい方(利用会員)と、預かることができる方(協力会員)が会員となり、お

互いに信頼関係を築きながら子どもを預け、預かる子育て支援活動「仙台すくすくサポート事業」の会員を募集しています。● 対象⇨【利用会員】市内にお住まいで、おおむね生後2カ月〜小学6年生までの子どもがいる方(利用時間に応じて費用がかかります) 【協力会員】市内にお住まいの健康な20歳以上の方で、面接および講習会を受講できる方(資格不要) ● 協力会員活動内容⇨保育施設等への送迎や、その前後の預かりなど(報酬有り) ● 詳しくは市ホームページをご覧ください 申・問仙台すくすくサポート事業事務局 ☎214・5001、FAX 214・8610

### 相談窓口 秘密厳守 ★は祝休日を除く

相談内容	日時	電話	会場・その他
父子家庭の就業相談・一般生活相談★	毎週(月)~(金) 18:00~20:00	父子家庭相談支援センター ☎302・3663	Eメールkosodate@personal-support.orgでも相談可
シングルマザーの就業・自立相談、養育費相談★	毎週(火) 11:00~19:00、毎週(水)~(土) 9:00~17:00	母子家庭相談支援センター ☎212・4322	予約制/託児有り/電話相談も可
思いがけない妊娠などのLINE相談	毎日 17:00~22:00	LINE公式アカウント「せんだい妊娠ほっとライン」ID: @215cjgku	専門の相談員が対応/LINEアプリで友だち追加の上、相談内容を送信
助産師による妊産婦電話相談★	毎週(月)・(水)・(金) 13:00~19:00	妊産婦の電話相談 ☎090・1060・2232	妊娠・出産・育児等に関する相談に助産師が対応
不妊・不育専門相談★	毎週(水) 9:00~10:00、毎週(木) 15:00~17:00	みやぎ・せんだい不妊・不育専門相談センター ☎728・5225	認定看護師等が対応/面接相談は予約制
グリーフケア相談★	第1・3(月) 13:00~14:00	みやぎ・せんだい不妊・不育専門相談センター ☎090・9714・7774	流産や死産を経験した方の相談に心理士が対応
女性医療相談	2/17(土)、3/2(土) 14:00~17:00	宮城県女医会 ☎090・7075・2525	アエル28階で/女性医師が対応/予約制/託児有り
女性に対する暴力に関する相談★	毎週(月)・(水)~(金) 9:00~17:00、毎週(火) 9:00~19:00	仙台市「女性への暴力相談電話」 ☎268・5145	DVや性暴力被害などの相談に女性相談員が対応
男性のための電話相談	2/9(金) 18:00~21:00	仙台市「男性のための電話相談」 ☎302・6158	生き方や働き方、人間関係などの悩みに男性相談員が対応
高齢者に関わる総合相談	①一般相談 10:30~16:30 ②専門相談 指定日時	シルバーセンター総合相談センター ☎215・4135	②専門相談(税務・年金・法律)は予約制。曜日や時間等詳しくはお問い合わせ
遺伝カウンセリング	2/27(火) 13:30~16:30	区役所家庭健康課、総合支所保健福祉課(☎は10ページ)	専門医が対応/予約制
難病に関するさまざまな相談 ①面談・電話相談★ ②電話相談	①毎週(月)~(金) 10:00~17:00 ②2/11(祝)・17(土) 11:00~16:00	仙台市難病サポートセンター ☎796・9131	難病に関する悩みなどの相談に専門の相談員が対応。家族による相談も可/面談相談は予約制
生活困りごと、こころの健康相談	2/20(火) 13:00~16:00	宮城県司法書士会 ☎263・6755	宮城県司法書士会館で/司法書士・精神保健福祉士等が対応/予約制
無料法律相談とこころの健康相談	2/17(土) 13:00~17:00	仙台いのちの電話事務局 ☎718・4401	福祉プラザで/カウンセラー・弁護士が対応/予約制/託児有り
電話による消費生活特別相談	2/18(日) 10:00~16:00 (1人30分)	消費生活特別相談ダイヤル ☎212・3110	弁護士・消費生活相談員が対応
労働に関する職場や仕事の悩み相談★	毎週(火) 10:00~12:00、13:00~16:00	仙台市労働相談室 ☎214・6144	市役所本庁舎1階労働相談室で/社会保険労務士が対応/直接会場へ/電話相談も可
ダニアレルギー相談など★	随時	区役所衛生課(☎は10ページ)	ダニアレルギー相談・ホルムアルデヒド等の簡易測定を実施
キャリア・コンサルティング	3/9(土)・14(木)・23(土) 10:00~17:00、3/19(火)・27(火) 13:40~20:00	仙台市産業振興事業団 ☎724・1212	アエル7階またはオンラインで/予約制/申ホームページ⇨https://www.siip.city.sendai.jp/jobsta/または電話で
休日・夜間の起業相談	2/8(木)・27(火) 17:15~20:15、2/18(日) 9:00~16:30	仙台市産業振興事業団 ☎724・1212	アエル7階で/予約制/申ホームページ⇨https://www.siip.city.sendai.jp/assista/または電話で



**初心者向けスマートフォン教室**

●定員各12人(先着) ●複数申し込み可 ●持ち物スマートフォン(貸し出し有り。数に限り有り) 申2月6日午前9時半から電話で一般社団法人トナリ☎070・1552・4824(平日午前9時半~午後5時) 問まちのデジタル推進課 ☎214・1248

**農と触れ合う親子イベント「野菜でひな祭り寿司を作ろう」**

●日時 2月25日(日)午前10時半~午後0時半 ●会場 せんだい農業園芸センター ●内容 女性農業者による仙台産野菜を使ったちらし寿司などの紹介と調理・試食 ●対象 市内にお住まいの小学生と保護者7組程度(1組3人まで) [抽選]

日時	内容	会場
2/25(日) 10:00~12:00	電源の入れ方、電話のかけ方、ボタン操作の仕方	宮城野区中央市民センター
2/24(土) 14:00~16:00	インターネットの使用方法(検索、地図など)	
2/16(金)	カメラの使い方(写真、動画、二次元コードなど)	
2/15(木)	SNSの使い方(LINE、Twitterなど)	

検査	日時	会場	定員	結果
エイズ・梅毒即日検査	夜間検査 3/8(金)・22(金) 17:00~19:00	健康相談所 興生館(青葉区宮町1-1-5)	各30人程度(先着)	採血後約1時間ほどでお知らせします(判定保留の場合は、後日お知らせします)
夜間エイズ・梅毒・クラミジア検査	休日検査 3/2(土) 13:30~15:00	青葉区役所	25人程度(先着)	後日直接本人にお知らせします

**株式等の配当・譲渡所得の申告により保険料等の負担が増える場合があります**

上場株式等の配当所得等および源泉徴収を選択している特定口座による上場株式等の譲渡所得等を申告した場合、国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険料や病院等の負担額が増える場合があります。

その増額分は、確定申告で還付・減額される所得税額や住民税額を上回る場合がありますのでご注意ください。

問区役所・宮城総合支所保険年金課、秋保総合支所保健福祉課(☎は10ページ)

**のびすくの催し**

●のびすく仙台☎726・6181、FAX214・5071

内容	日時	対象	受付
絵本の時間(絵本の読み聞かせなど)	2/21(水) 11:00~11:20	どなたでも	直接会場へ
グループ相談「知っておきたい! 防災講座」	2/28(水) 10:00~11:00	乳幼児と保護者、プレパパ・プレママ 10組(先着)	2/15 9:30~

●のびすく宮城野☎352・9813、FAX352・9812

内容	日時	対象	受付
2月生まれのお誕生会	2/26(月) 10:30~11:00	2月生まれの1歳以上の未就学児と保護者 10組(先着)	2/13 9:00~
せんだい助産師サロン「口コボケ」(助産師への相談と母親の交流会)	2/27(火) 10:00~11:00	2~5カ月の乳児と母親 6組(先着)	2/13 9:00~

●のびすく若林☎282・1516、FAX282・1609

内容等	日時	対象	受付
のびすくプレーパーク(外遊び) ●会場=若林区役所南側ふるさと広場	2/8(木) 10:00~12:00、13:30~15:30(荒天時中止)	どなたでも	直接会場へ
絵本とわらべうた	2/28(水) 11:00~11:30	どなたでも	直接会場へ

●のびすく長町南☎399・7705、FAX399・7706

内容	日時	対象	受付
ぱぱ! ハイタッチ!(触れ合い遊びやリズム遊び)	2/18(日) 10:15~11:00	1歳4カ月~2歳の幼児と父親6組(先着)	2/11 9:30~
2月生まれのお誕生会	2/22(木) 10:30~11:15、11:30~12:15	2月生まれの乳幼児と保護者各6組(先着)	2/15 9:30~

●のびすく泉中央☎772・7341、FAX375・0671

内容	日時	対象	受付
みんなでのびすくデビュー(先輩ママが館内を案内します)	2/22(木) 11:00~11:30	のびすくを初めて利用する乳幼児と保護者、プレパパ・プレママ 8組(先着)	2/7 9:30~
おはなしの森(絵本の読み聞かせ)	2/27(火) 11:00~11:30	乳幼児と保護者	直接会場へ

※いずれも申・問電話または直接施設へ

**市民センターフォーラム 2024**

●日時 2月17日(土)午後1時半~3時45分 ●会場 せんだい市民センター

●費用 1人600円 ●持ち物 エプロン・三角巾・タオル・筆記用具 申はがき、ファクスまたはホームページの問い合わせフォーム(<https://sbi-fruit-farm.jp/support/contact/>)に申込時の必要事項を記入して2月14日(必着)までに仙台ターミナルビル(株)荒井事業所(〒984-0032 若林区荒井字切新田13-1) ☎762・9667、FAX762・9668) 問農政企画課 ☎214・8266

**仙台フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会**

●日時 3月15日(金)午後7時~3月16日(土)午後3時 ●会場 日立システムズホール仙台

●指揮 パスカール・ペロ ●曲目 目録コープランド「交響曲第3番」ドビュッシー「交響組曲『春』」ほか ●入場料(全席指定) ⅡS席5100円、A席4600円ほか ●未就学児は入場不可 問仙台フィルサービス ☎225・3934

**春風の調べ ピアノの音色とともに**

●日時 2月18日(日)午後2時 ●会場 戦災復興記念館 ●内容 ピアノニスト・佐藤和貴の司会で、市内の音楽教室に通う子どもたちや仙台市出身のピアニスト・蔡翰平による演奏をお届けします ●定員 220人(先着) ●直接会場へ 問戦災復興記念館 ☎263・6931

**猫日和写真展**

アニパル仙台から令和4年度に譲渡された猫たちが、家庭で幸せに暮らす様子を撮影した写真を展示します。

日時	会場
3/1(金)~5(火) 9:00~16:45(入園は16:00まで)	アニパル仙台
2/22(木)~27(火)・29(木) 9:00~16:00(入園は15:00まで)	アニパル仙台
2/5(月)~19(月)(土・日・祝日を除く)	アニパル仙台

**森林アドバイザー養成講座**

●期間 4月~令和7年2月(全11回。各回土曜日を予定)

●会場 市有林(太白区坪沼字大八上ほか)、茂庭台・根白石市民センターほか ●内容 森林の役割や林業の現状と課題を学び、森林作業を行います ●対象 市内にお住まいの18歳以上の方で、森林内での作業実習が可能な方16人(選考) ●費用 1人600円

**緑化フェア1周年「子どもたちと作るたねダンゴ花壇」**

●日時 3月20日(祝)午前10時~午後0時半 ●会場 仙臺緑彩館 ●内容 たねダンゴを作り、青葉山公園追廻地区の花壇に植えます ●対象 小学生以下の子どもと保護者25組程度(1組4人まで) [抽選] ●申込期限 2月29日(木) ●申し込み方法 問農林土木課 ☎214・8264

**猫日和写真展**

アニパル仙台から令和4年度に譲渡された猫たちが、家庭で幸せに暮らす様子を撮影した写真を展示します。

**講座・催し**

**せんだいメディアテークの催し**

企画展「耳をすまして声をうけつぐ」『民話 声の図書室』の11年

●日時 2月1日(木)~29日(木) 午前9時~午後10時(最終日は午後5時まで) ●内容 民話語りの映像や音声の後世に残す活動をしている「民話 声の図書室」が制作したDVDやCD、活動の紹介など

企画展関連イベント「考えるテابل」丸森の民話を聞く 語る

●日時 2月12日(振休)午後2時~3時半 ●内容 丸森町で生まれ育った鈴木悦郎氏から、丸森の里の暮らしで生まれた民話などについて話を聞きます

企画展関連イベント「考えるテابل」小さなゆうわ座―声をきく みる はなす―

●日時 2月23日(祝)午後2時~4時 ●内容 『民話 声の図書室』で記録した映像・音声から感じたことを、参加者同士で語り合います

※いずれも●直接会場へ 問せんだいメディアテーク ☎713・4483

**震災復興交流事業 「あなたのオモイそれぞれのカタチ」**

【展示】

期間	内容	会場
2/18(日)~3/12(水)	「いつまでも忘れない-かえりびな展」	宮城野区文化センター
2/27(火)~3/10(日)	ししゅうで伝える「わたしの物語」-東日本大震災の記憶(震災の体験と想いを伝える刺しゅう作品の展示)	原町児童館
3/6(水)~9(土)	のこそう つなごう わたしたちの街(私たちの街の「好きなおとこ」「こうなったらいいな」をテーマに原町児童館の子どもたちがつづったメッセージの展示)	原町児童館

【イベント】

日時	内容等	会場
① 10:00~12:00	かえりびな講習会 ●定員=15人(先着) ●費用=1,000円	宮城野区文化センター
② 11:30~12:30	みやぎの「花は咲く」コンサート2024	
③ 13:00~15:00	ひなぬの 雑布リース講習会 ●定員=15人(先着) ●費用=1,000円	
④ 13:30~15:00	東日本大震災体験文集 朗読会 -あの日、あの時、私の記憶-	
⑤ 14:00~15:30	NHK仙台少年少女合唱隊「春のコンサート」	宮城野図書館
⑥ 10:00~12:00、13:30~15:30	震災復興応援上映会「アイネクラ イネナハトムジーク」 ●定員=各20人(先着)	

●②④~⑥直接会場へ ①③の申2月6日11:00から電話で仙台かえりびなの会 ☎090・2977・3438

※いずれも問宮城野区文化センター ☎257・1213



### 観光ボランティアガイド研修会

●日時 2月18日(日)午後1時半～4時 ●会場 二日町第五仮庁舎(オンワード樺山仙台ビル)10階 ●内容 仙台の古地図の見方を学び、まち歩きの新たな魅力を探ります ●対象 市内または市近郊にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方 ●講師 風の時編集代表 表・佐藤正実氏 ●仙台観光国際協会の統計データを基に、市内の観光動向に関する報告も行います 申 申フアックスまたはEメールに**申込時の必要事項**と年齢Eメールアドレス(お持ちの方)を記入して2月13日までに仙台観光国際協会 ☎268・9568、FAX 268・6252、Eメール kankou9568@sentia-sendai.jp

### 羊毛フェルトで野鳥ブローチづくり

●日時 2月17日(土)午前9時半～正午 ●会場 海岸公園センターハウス ●内容 野鳥クラフト作家を講師に迎え、オリジナルブローチを作ります ●対象 小学4年生以上12人(先着) ●小学生以下は保護者同伴 申 2月7日午前9時からファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**と小学生は学年も記入し

て海岸公園センターハウス ☎FAX 288・4021、Eメール ukai@sendai-park.or.jp

### ヨシ刈り体験・配布会&井戸掘り見学会

●日時 2月12日(振休)午前10時～正午(荒天時中止) ●会場 仙台ふるさとの杜再生プロジェクト 荒浜圃場(海岸公園センターハウス南側) ●持ち物 軍手・長靴 ●草刈り鎌の貸し出し有り ●刈ったヨシは持ち帰り可 ●直接会場へ 問 海岸公園センターハウス ☎288・4021

### 泉区家庭健康課・泉図書館連携講座「フレイル予防でいきいきニアライフ」

●日時 2月20日(火)午後2時～3時 ●会場 泉図書館 ●内容 保健師、管理栄養士による講話と関連図書のご案内 ●定員 30人程度(先着) 申 2月6日午前9時半から電話または直接泉図書館へ 申・問 泉図書館 ☎375・6161

### 講座「発達に気になる子どもへの対応について」学齢期を中心に

●日時 2月21日(水)午後2時～3時半 ●会場 泉図書館 ●内容 北部発達相談支援センター職員による講話と関連図書の

紹介・展示 ●定員 30人(先着) 申 2月6日午前10時から電話または直接宮城野図書館へ 申・問 宮城野図書館 ☎256・7361

### 民俗芸能のつどい

●日時 2月10日(土)午後1時半～ ●会場 日立システムズホール仙台 ●出演 湯元田植踊保存会(太白区/ユネスコ無形文化遺産)、福岡の鹿踊・剣舞保存会(泉区/宮城県指定無形民俗文化財)、大沢田植踊保存会(泉区/宮城県指定無形民俗文化財)、塩竈神楽保存会(塩竈市/塩竈市指定無形民俗文化財) ●直接会場へ ●車椅子での観覧を希望する場合は事前にご連絡ください 問 文化財課 ☎214・8892

### SMA見聞楽学(けんけん)ががく) ツアー

●日時 3月2日(土)午後1時～4時 ●内容 学生ガイドの案内で、東北大学片平キャンパスと東北学院大学土樋キャンパスを散策し、学都仙台の歴史の魅力に触れます ●集合場所 東北大学ギャラリーひすとあり(青葉区片平2-1-1) ●定員 30人(抽選) 申 申フアックスまたはEメールに**申込時の必要事項**と年齢を記入して2月19日までに仙台・宮城ミュージアム

アライアンス(SMA)事務局(せんだいメディアテーク内) ☎713・4483、FAX 713・4482、Eメール office@smt.city.sendai.jp

### 2024 仙台市工芸展

●日時 2月16日(金)～25日(日)午前10時～午後9時(2月20日(火)を除く。2月18日(日)・19日(月)・21日(水)は午後8時、最終日は午後7時まで) ●会場 エスパル仙台本館1階(青葉区中央1-1-1) ●内容 仙台・宮城の民芸品の展示・販売や工芸品の制作体験等 ●直接会場へ 問 仙台観光国際協会 ☎268・9568、観光課 ☎214・8260

### たまきさんサロン講座

●日時 2月17日(土)～19日(月)午前10時～午後5時半(最終日は午後1時半まで) ●会場 中小企業活性化センター(アエル5階) ●内容 児童生徒による書き初めの優秀作品の展示 問 教育指導課 ☎214・8875

ファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**と年齢、②はプレイヤー・リスナーの希望も記入して①2月12日②3月4日(いずれも必着)までに 申・問 たまきさんサロン(〒980-0845 青葉区荒巻字青葉468-1) ☎214・1233、FAX 393・5038、Eメール tamaki3salon@city.sendai.jp)

### 宮城県・仙台市小中学校児童生徒書きぞめ展覧会

●日時 2月17日(土)～19日(月)午前10時～午後5時半(最終日は午後1時半まで) ●会場 中小企業活性化センター(アエル5階) ●内容 児童生徒による書き初めの優秀作品の展示 問 教育指導課 ☎214・8875

### シングルマザーのためのマネースクール「ファイナンシャル・プランナー専門相談」

●日時 3月7日(土)午前9時半～午後0時半(1人60分程度) ●会場 エル・ソーラ仙台 ●対象 母子家庭の母、寡婦の方および現在離婚を考えている子育て中の女性4人(先着) ●託児有り(0カ月～小学1年生。2月28日までに要申し込み) 申 2月7日午前9時から電話で母子家庭相談支援センター ☎212・4322

### 仙台子ども財団設立記念シンポジウム

日時	内容等	会場
3/21(木)		
19:00～20:00	基調講演「仙台子ども財団がこれからの社会でいかに貢献できるか」	日立システムズホール仙台
20:00～	浅誠氏 講演 仙台子ども財団理事長・湯浅誠氏	

●対象 市内にお住まいか子育て支援団体等にお勤めの方300人(先着) 申 2月7日午前9時からファクスに**申込時の必要事項**を記入して。ホームページ <https://sendai-kodomo.jp/>からも申し込みます 申・問 仙台子ども財団 ☎302・5275、FAX 302・5276

### ひとり親家庭等就業支援講習会

①介護職員初任者研修 春期 ●日時 4月7日～9月15日の毎週日曜日(全21回。5月5日、8月11日、9月8日を除く) 午前9時～午後5時10分。そのほか平日に実習2日有り ●定員 7人程度 ●費用 9千円程度 ②パソコン講習会エクセル2019 日曜コース ●日時 4月7日～7月14日の毎週日曜日(全14回。5月5日

を除く) 午前9時～午後5時 ●定員 7人程度 ●費用 1万6千円程度

※いずれも ●会場 宮城県母子・父子福祉センター(宮城野区安養寺3-7-3) ●対象 市内にお住まいのひとり親家庭の母や父または寡婦の方(「選考」・「託児有り」(3歳～小学3年生。要申し込み) 申はがきまたはファクスに**申込時の必要事項**と託児希望の方は子どもの年齢を記入して①3月21日②3月15日(いずれも必着) までに宮城県母子福祉連合会。ホームページ <https://miyagiboren.fem.jp/>からも申し込みます 申・問 宮城県母子福祉連合会(〒983-0832 宮城野区安養寺3-7-3) ☎256・6512、FAX 256・6512、FAX 214・8188

### おたがいさまの子育てサロン 親子で簡単ハンドメイド

●日時 2月22日(木)午前10時～11時半 ●会場 宮城社会福祉センター ●内容 針を使わずにフェルトバッグとストラップを作ります ●対象 市内にお住まいの0～3歳児と保護者10組(先着) 申 2月6日午前9時から電話または直接施設へ 申・問 宮城社会福祉センター ☎392・6382

### シルバーセンターの催し

#### ■シルバー創作展示会

●日時 2月14日(水)～18日(日)10:00～18:00(最終日は16:00まで) ●会場 東北電力グリーンプラザ(青葉区一番町3-7-1) ●内容 手芸作品やシルバー創作展の上位入賞作品など、シニアによる創作作品の展示

#### ■シニア学び合い講座

講座名	日時	内容等	費用
①春待ち気分 御朱印帳づくり	2/28(水) 13:00～16:00	古来の製本方法「折り本」で御朱印帳を作ります ●講師 ばた本屋店主・ながさわゆうこ氏	各1,000円
②はじめての墨画	3/8(金) 10:00～12:00、13:30～15:30	筆の使い方を練習しながら墨画作品を仕上げます ●講師 墨画家・一関恵美氏	

●会場 シルバーセンター ●対象 市内にお住まいかお勤めの50歳以上の方①15人②各10人 [いずれも先着] ●持ち物 エプロンまたは汚れてもよい服装で。②は作品を入れる袋も 申 2月7日10:00から電話またはファクス、Eメール (**申込時の必要事項**と年齢、②は参加希望時間も記入) で

#### ■今から始めよう! 生涯健康脳のつくり方

●日時 3月9日(土)10:00～11:30 ●会場 シルバーセンター ●内容 脳の健康と認知機能の維持に向けた日常生活でできる取り組みを紹介します ●対象 市内にお住まいかお勤めのおおむね50歳以上の方200人 [先着] ●講師 東北大学加齢医学研究所教授・瀧靖之氏 申 2月6日9:00から電話またはファクス、Eメール (**申込時の必要事項**と年齢を記入) で。直接施設も可

申・問 シルバーセンター ☎215・3170、FAX 215・4140、Eメール kouryu@sendai-hw.or.jp

### 仙台市健康福祉事業団の催し

#### ①シニアステップアップ運動教室

●日時 3月1日・8日・15日各金曜日10:00～11:00、11:30～12:30 ●会場 シルバーセンター ●内容 リズム体操や筋力トレーニングなど、介護予防のための運動実技 ●対象 市内にお住まいかお勤めの運動可能なおおむね60歳以上の方各30人 [先着] ●費用 各510円 申 2月20日10:00から電話で

#### ②介護講座

講座名	日時	内容	定員
知って役立つ福祉用具講座	3/1(金) 10:30～11:30	「いろいろな車いすを知って活用しよう!」	15人(先着)
認知症サポーター情報交換会	3/5(火) 13:30～16:00	「認知症サポーター活動報告」、「認知症サポーターとしてできることを考える」	25人(先着)
テーマ別介護講座	3/7(木) 13:30～15:30	「高齢期のうつと閉じこもり予防」	50人(先着)

●会場 シルバーセンター 申 2月6日9:00から電話またはファクス、Eメール (**申込時の必要事項**と講座名を記入) で

申・問 仙台市健康福祉事業団 ☎215・3194② ☎215・3711、FAX 215・3718、Eメール senkaigo@nifty.com



## 仙台市市民文化事業団 のお知らせ

### ①仙台レコード展—1980年代のレコードと仙台の喫茶店文化を歩く

●日時—2月23日(祝)~3月3日(日)10:30~19:00  
●会場—日立システムズホール仙台 ●内容—1980年代のレコードジャケットや当時の仙台市街の手書きマップ、マップに掲載されている喫茶店全店のマッチの展示を通して、昭和の仙台の喫茶店文化を振り返り、その魅力を紹介しします

### ②「せんだい短編戯曲賞」作品募集

上演時間おおむね60分以内の短編戯曲を募集します。

●受付期間—3月1日(金)~24日(日) ●応募条件や応募方法等詳しくは、ホームページ<https://www.gekito.jp/>をご覧ください

### ③Voice—仙台市東部沿岸地域の伝承と物語

●日時—3月9日(土)15:00~ ●会場—宮城野区文化センター ●内容—市民による、沿岸地域の震災前の暮らしや伝承を題材とした演劇作品の上演 ●定員—150人〔先着〕 申2月6日10:00から宮城野区文化センターほかで整理券を配布。ホームページ<https://mag.ssbj.jp/event/15991/>からも申し込みめます

### ④ダンスのいりぐちプログラム「音/音楽と身体」実験ワークショップ—基礎編

●日時—3月24日(日)13:00~17:00 ●会場—日立システムズホール仙台 ●内容—音と身体の関係を探る、ダンス経験不問のワークショップ ●対象—15歳以上の方15人〔抽選〕。未成年者は保護者の同意が必要 ●講師—ダンサー・岩淵貞太氏 申はがき、ファクスまたはEメールに**申込時の必要事項**と年齢、参加希望理由、普段行っている活動があればその内容を記入して3月7日(必着)までに

### ⑤仙台ジュニアオーケストラ 2024スプリングコンサート

●日時—3月24日(日)14:00~ ●会場—日立システムズホール仙台 ●指揮—太田弦(仙台フィルハーモニー管弦楽団) ●曲目—ボロディン「歌劇『イーグリ公』よりダッタン人の踊り」、ラフマニノフ「交響的舞曲」ほか ●入場料(全席指定)—一般1,000円、高校生以下500円 ●未就学児は入場不可 ●チケットは仙台市市民文化事業団ほかで販売中

申・問①日立システムズホール仙台☎276・2110

②せんだい演劇工房10-BOX☎782・7510③~⑤仙台市市民文化事業団(〒981-0904青葉区旭ヶ丘3-27-5)③☎301・7405、FAX727・1874、Eメールinfo@sendaicf.jp⑤☎727・1875

## 老人福祉センターの催し

市内にお住まいの60歳以上の方が対象です。催しの内容など詳しくは各センターへお問い合わせください

### ■台原老人福祉センター☎233・3901、FAX233・4248

催し名	日時	定員	受付
①趣味の体験教室 台原マジッククラブ	2/18(日) 10:00~11:30	10人〔先着〕	2/6 10:00~
②相続遺言等無料相談会	2/21(水) 13:00~16:00 (1人30分)	12人〔先着〕	2/6 10:00~
③趣味の体験教室 遠州流茶道	3/1(金) 13:00~15:00	10人〔先着〕	2/6 10:00~

申①③電話または直接施設へ②電話で仙台ライフサポート☎090・1494・8106

### ■小鶴老人福祉センター☎・FAX236・4171

催し名等	日時	定員	受付
①シナプソロジー(※)とアクティビティ体験 ※脳を活性化し、認知機能低下を予防するためのプログラム	2/21(水) 13:30~15:00	20人〔先着〕	2/8 9:30~
②手作りキムチ講座	3/20(祝) 10:00~12:00	20人〔先着〕	2/8 9:30~

●費用—②2000円 ●持ち物—①飲み物・タオル。動きやすい服装で②エプロン・三角巾・タオル 申①電話または直接施設へ②費用を添えて直接施設へ

### ■沖野老人福祉センター☎282・0531、FAX282・0532

催し名	日時	定員	受付
安全運転講習会	3/5(火) 10:00~12:00	15人〔先着〕	2/6 9:30~

申電話または直接施設へ

### ■泉中央老人福祉センター☎・FAX373・1285

催し名	日時	定員	受付
①地域包括支援センター福祉相談会	3/14(木) 10:00~12:00	10人〔先着〕	2/6 9:30~
②行政書士無料相談会	3/14(木) 10:00~12:00	10人〔先着〕	2/6 9:30~

●内容—①介護、福祉、健康などの相談会②相続、遺言、後見人制度などの相談会 申電話または直接施設へ

## 健康増進センターの催し

いずみ・シニアステップアップ運動教室  
●日時①2月15日・22日・29日②3月7日・14日各木曜日午前9時半~10時半、11時半~午後0時半 ●内容①リズム体操や筋力トレーニングなどの運動実技 ●対象①市内にお住まいかお勤めの運動可能なおむね60歳以上の方各35人〔先着〕 ●費用①各510円 ●持ち物①飲み物・タオル・屋内用運動靴 申①2月9日②3月1日午前9時から電話で  
講演会「足のお手入れしてますか? 快適に歩くための正しい足のメンテナンス法」  
●日時①3月9日(土)午前10時~11時半 ●対象①市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方50人〔先着〕 ●講師①東北大学名誉教授・館正弘氏 ●持ち物①筆記用具 申2月6日午前10時から電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と年齢を記入)で。直接施設へ  
セミナー「血糖値高めと言われるから早めの対策」  
●日時①3月23日(土)午前10時~午後3時 ●内容①糖尿病予防のための講話と運動実技 ●対象①市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方20人

## 「先着」●講師①東北医科大学若林病院長・赤井裕輝氏ほか ●費用①10200円 ●持ち物①飲み物・タオル・屋内用運動靴・筆記用具 申2月6日午前10時から電話またはファクス、Eメール(申込時の必要事項と年齢を記入)で。直接施設へ

※いずれも申・問健康増進センター☎374・6661、FAX374・6664、Eメールshpc@dobco.road.ocn.ne.jp

## ひきこもりや障害のある方の家族向け学習会・相談

日時	内容/会場	対象
① 2/14(水) 13:00~15:00	学習会	市内にお住まいで、ひきこもり状態にある方や障害のある方の家族 ①20人②各6組(いずれも先着)
② 2/20(火)・21(水) 10:00~16:00	個別相談	市内にお住まいで、ひきこもり状態にある方や障害のある方の家族 ①20人②各6組(いずれも先着)

●内容①ファイナンシャル・プランナーによる、親亡き後を見据えた将来の生活設計等に関する学習会と個別相談 申2月6日午前10時から電話でNPO法人障がい者の暮らしとお金の相談☎748・7358 問障害者支援課☎214・8165  
ひきこもり地域相談会  
●日時①2月21日(水)午後2時~4時 ●会場①八木山市民セン

## 2月のお知らせ

ター ●内容①個別相談 ●対象①市内にお住まいでひきこもり状態にある方の家族6組〔先着〕 申2月6日午前10時から電話で仙台市ひきこもり地域支援センター☎285・3581

## 障害のある方のスポーツ教室

日時	内容	対象
2/17(土) 10:00~11:30	①卓球教室	市内にお住まいの障害のある方各15人(いずれも抽選)
2/25(日) 13:30~15:00	②パドミント教室	市内にお住まいの知的障害のある方15人〔抽選〕
3/2(日) 13:15~14:30	③知的障害者サツカ教室	市内にお住まいの知的障害のある方15人〔抽選〕
3/2(日) 10:00~11:30	④卓球教室	市内にお住まいの障害のある方各15人(いずれも抽選)
3/10(日) 13:15~14:30	⑤知的障害者サツカ教室	市内にお住まいの知的障害のある方15人〔抽選〕

## 高次脳機能障害「家族のための交流会」

●日時①2月16日(金)午前10時~正午 ●会場①障害者総合支援センター ●内容①「運動と脳の関係について」と題したミニ講話と、家族同士の交流 ●対象①高次脳機能障害がある方の家族10人〔先着〕 申2月6日午前9時から電話で障害者総合支援センター☎771・6511  
アーチ療育セミナー  
●日時①3月5日(火)午後2時~5時 ●会場①福祉プラザ ●内容①発達障害のある方の地域でのつながりづくりや支援の実践について、講演やパネルディスカッション等を通して学びます ●定員①250人〔先着〕 申区役所総合案内、総合支所、市民センター等で配布する申込書で2月6日午前8時半から。市ホームページからも申し込みます 問北部発達相談支援センター☎375・0110  
目の不自由な方と家族の交流会  
●日時①3月8日(金)午後1時~3時 ●会場①健康増進センター ●内容①「健康づくりのヒントを見つけよう!」と題した健康増進センターの活用方法の紹介と軽い運動実技 ●対象①視覚障害のある方とその家族20人〔先着〕 ●持ち物①飲み物・上履き。動きやすい服装で 申2月6日午前9時から電話で仙台市視覚障害者支援センター☎341・1728  
女子会ティータイム  
●日時①3月1日(金)午前10時~正午②3月17日(日)午後1時~3時 ●会場①福祉プラザ ●内容①視覚障害のある女性のための情報交換会②簡単な料理の教室 ●対象①市内にお住まいの視覚障害のある女性①15人②10人(いずれも抽選) 申電話①2月26日②3月14日までに仙台市視覚障害者福祉協会☎213・5811

## 2月のお知らせ



**中途失聴者・難聴者生活訓練(手話ヨガ教室)**  
 ●日時 3月3日(日)午前10時半～午後0時半 ●会場 福祉プラザ ●内容 手話で説明しながら、ヨガを体験します ●対象 市内にお住まいで聴覚障害のある方15人(抽選) ●持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット(大きめのタオルでも可) ●申込方法 申込時の必要事項を記入して2月25日までにみやぎ・せんだい中途失聴難聴者協会 FAX 295・2978 問仙台市障害者福祉協会 ☎ 266・0294、FAX 266・0292

**ふれあい製品販売会**  
 野菜やパンなど、障害のある方が作った製品の販売会です。ふれあい製品販売会 in 地下鉄仙台駅「ふれ地下」  
 ●日時 2月9日・16日、3月1日各金曜日午前10時半～午後2時半 ●会場 地下鉄仙台駅地下1階コンコース(中央1出口付近)  
 ふれあい製品販売会 in ララガーデン長町「ふれララ」  
 ●日時 2月15日(木)・16日(金)午前10時～午後6時 ●会場 ララガーデン長町1階(太白区長町7-20-5)  
 ※いずれも問障害企画課 ☎ 214・8151

**障害のある人もない人も共に学ぶ ミンナシテマザー**  
 ●日時 2月17日(土)午後2時～4時 ●会場 生涯学習支援センター ●内容 体や道具を使ってできる、さまざまな形の影絵を楽しみます ●対象 小学生以上の障害のある方10人(付き添い可)、小学生以上の障害のない方10人(いずれも抽選) ●申込方法 往復はがき、ファクス(申込時の必要事項と障害の有無、障害の種類と内容を記入)で2月10日までに。ホームページ: <https://www.sendai-shimincen.jp/>からも申し込みます ●申込先 生涯学習支援センター(〒983-0852 宮城野区榴岡4-1-8) ☎ 292・4875、FAX 295・0810

**アルコール・薬物 家族ミーティング**  
 ●日時 2月8日(木)・22日(木)午後2時～3時半 ●対象 家族のアルコールや薬物の問題でお悩みの方 ●初めて参加する方のみ申し込みが必要 ●会場など詳しくはお問い合わせください ●申込先 申区役所障害高齢課、総合支所保健福祉課(☎は10ページ) 問精神保健福祉総合センター ☎ 265・2191

## スポーツ情報

※教室の参加について健康上の不安がある方は、事前に各施設にご相談ください

申込方法 a: 電話で b: 直接窓口へ c: 費用を添えて直接窓口へ d: 往復はがきに申込時の必要事項を記入して施設へ郵送 e: はがき持参で直接施設へ f: ホームページで

※対象年齢—2歳児: 令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ、3歳児: 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ、4歳児: 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ、5歳児: 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ

### ◆スポーツ教室

施設名等	教室名等(対象)	日時	定員	費用	受付	申込方法
本山製作所青葉アリーナ(青葉体育館) ☎717-1191	キッズスポーツデー(未就学児と保護者)	2/13	—	保護者300円、未就学児無料	—	直接会場へ
仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 ☎392-2595 〒989-3124 青葉区上愛子字松原39-1 ホームページ <a href="http://www.miyahiro-sp.onavi.com/">http://www.miyahiro-sp.onavi.com/</a>	【通年制】 幼児水泳 (3歳6カ月以上の未就学児)	(ア)月～金曜日のいずれか (イ)土曜日 ※4月～令和7年3月の通年制。 開始日は4/1～6の該当する曜日	各20人(抽選)	各1,400円～各7,000円/月(月回数により変動)	2/25(必着)	d・f
TAC葛岡ウォーターパーク(葛岡温水プール) ☎277-8598 〒989-3121 青葉区郷六字葛岡57-1 ホームページ <a href="http://www.tm-sendai.com/">http://www.tm-sendai.com/</a>	【通年制】 小学生水泳A (水慣れからクロール、背泳ぎの習得を目指す小学生)	(ア)月～金曜日のいずれか (イ)土曜日 ※4月～令和7年3月の通年制。 開始日は4/1～6の該当する曜日	各50人(抽選)	各1,400円～各7,000円/月(月回数により変動)	2/28(必着)	d・f
TAC水の森ウォーターパーク(水の森温水プール) ☎277-2713 〒981-0962 青葉区水の森4-1-1 ホームページ <a href="http://www.tm-sendai.com/">http://www.tm-sendai.com/</a>	【通年制】 幼児水泳 (4歳以上の未就学児)	(ア)月～金曜日のいずれか (イ)土曜日 ※4月～令和7年3月の通年制。 開始日は4/1～6の該当する曜日	各20人(抽選)	各1,400円～各7,000円/月(月回数により変動)	2/29(必着)	d・f
TAC鶴ヶ谷ウォーターパーク(鶴ヶ谷温水プール) ☎252-1186 〒983-0824 宮城野区鶴ヶ谷8-19-1 ホームページ <a href="http://www.tm-sendai.com/">http://www.tm-sendai.com/</a>	【通年制】 幼児水泳 (4歳以上の未就学児)	(ア)月～金曜日のいずれか (イ)土曜日 ※4月～令和7年3月の通年制。 開始日は4/1～6の該当する曜日	各25人(抽選)	—	—	d・f
	【通年制】 小学生水泳A (小学生)	(ア)月～金曜日のいずれか (イ)土曜日 ※4月～令和7年3月の通年制。 開始日は4/1～6の該当する曜日	各40人(抽選)	各1,400円～各7,000円/月(月回数により変動)	2/27(必着)	
	【通年制】 小学生水泳B (小学生)	(ア)月～金曜日のいずれか (イ)土曜日 ※4月～令和7年3月の通年制。 開始日は4/1～6の該当する曜日	15人(抽選)	—	—	
元気フィールド仙台 ☎231-1221	水中ウォーキング(高校生以上)	2/7・9・14・16・21	各20人(先着)	各700円	—	直接会場へ
	健康水中運動(高校生以上)	2/19・26	各30人(先着)	各700円	—	直接会場へ
	歪みすっきり骨盤エクサ(高校生以上)	3/4・18	各25人(先着)	各500円	2/20 9:00～	a・b

## スポーツ情報

施設名等	教室名(対象)	日時	定員	費用	受付	申込方法
宮城野区 弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場) ☎256-2488 ホームページ <a href="https://www.spf-sendai.jp/shiriku/">https://www.spf-sendai.jp/shiriku/</a>	陸上指導者講習会(一般)	3/9	10:00～12:00	20人(先着)	500円	2/9 9:00～ b・f
若林区 今泉運動場 ☎289-4235	春休み短期水泳教室(5歳児～小学生)	3/27・28・29(3回)	13:30～14:30	30人(先着)	3,300円	2/9 13:00～ c
泉区 泉総合運動場 ☎372-1019 ホームページ <a href="https://www.spf-sendai.jp/igm/">https://www.spf-sendai.jp/igm/</a>	さたでいスポーツ(どなたでも)	2/17	10:00～12:00、13:00～15:00	—	各一般400円、小・中学生200円、未就学児無料	直接会場へ
	おやこdeあそびつとねす(ア)2・3歳児と保護者(イ)4・5歳児と保護者)	3/3 3/24	(ア)9:30～10:50 (イ)11:10～12:30	各20組(先着) 各30組(先着)	各1,000円	2/11 9:00～ 3/3 9:00～ b・f
北中山コミュニティグラウンド ☎348-2515 ホームページ <a href="https://www.spf-sendai.jp/kitanakayama/">https://www.spf-sendai.jp/kitanakayama/</a>	1から始めるノルディックウォーキング(一般)	3/9	10:00～11:30	30人(先着)	800円	2/9 10:00～ a・b・f
根白石温水プール ☎376-5124	らくらく水中ウォーキング(一般)	3/5・12・19(3回)	11:10～12:00	15人(先着)	2,890円	2/8 10:00～ a・b
	水中脂肪燃焼ウォーキング(一般)	3/5・12・19(3回)	19:10～20:00	15人(先着)	2,890円	
七北田公園体育館 ☎375-9914	女性向けヨガ教室(女性)	2/14・21・28(3回)	14:30～16:00	12人(先着)	1,500円	2/6 10:00～ a・b

### ◆仙台国際ハーフマラソン2024 関連イベント「仙台ハーフ ファミリーラン2024」参加者募集

日時	募集部門	対象	定員	制限時間	費用	受付
4/27(土) 10:00～12:50	2kmの部	小学4～6年生	250人(先着)	20分	1,000円	2/6 11:00～
		中学生			1,500円	
		60歳以上			2,000円	
	2km親子ペアの部	小学1～3年生と保護者 小学4～6年生と保護者	250組(先着)		1組2,500円	
5kmの部	一般(高校生以上)	250人(先着)	40分	2,500円		

●内容—弘進ゴムアスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)と宮城野原公園総合運動場内の一部を使用した1周1kmの特別周回コースを走る、順位を競わないランニングイベント ●参加資格—コースを制限時間内に完走・完歩できる見込みがある方 ●介助等を要する方は伴走者1人まで同伴可 ●申し込み方法等詳しくは、市スポーツ施設などで配布する募集要項または大会ホームページ <https://www.sendaihalf.com/> をご覧ください 問仙台国際ハーフマラソン大会実行委員会事務局(仙台市スポーツ振興事業団内) ☎297-1322

●各施設の催しについては、仙台市スポーツ振興事業団ホームページ (<https://www.spf-sendai.jp/>) もご覧ください ●スポーツ施設の利用などスポーツ全般の相談は、電話または直接スポーツナビゲーションセンターせんだい(弘進ゴムアスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)内) 宮城野区宮城野2-11-6 ☎215-3233まで ※開設時間は9:00～19:00



せんだい3.11メモリアル交流館 〒984-0032若林区荒井字峯形85-4  
☎390・9022、FAX353・5710

■企画展「こころへんのごはん—お茶飲み話で聞いた沿岸部のレシピ」

●期間＝2月12日(振休)まで

■仙台かえりびなの会「かえりびな」展示

●期間＝2月4日(日)～3月16日(土) ●内容＝東日本大震災で行方不明になった方の帰還を願って作られた「かえりびな」260体を展示します

■かえりびな展示関連企画「『かえりびな』づくり」

●日時＝2月24日(土)10:00～、13:00～ ●内容＝着物の古布と帯で、かえりびなを作ります ●定員＝各15人〔先着〕 ●費用＝各1,000円 申2月6日10:00から電話で

■パネル展「世界がすこやかであるために—東日本大震災と保健活動」

●期間＝2月17日(土)～3月17日(日) ●内容＝東日本大震災の時に現場で奔走した保健師の活動を、パネル展示と映像で紹介しします

■あらい劇団×劇団ざくろ公演「時をこえたおくりもの」

●日時＝2月17日(土)14:00～、2月18日(日)11:00～ ●内容＝あらい劇団(荒井児童館の有志の子どもたち)と劇団ざくろのメンバーが、地元の魅力を演劇で伝えます ●定員＝30人程度〔先着〕 ●直接会場へ

■工藤寛之写真展「ここにあった風景、ここにある風景」

●期間＝2月21日(水)～3月17日(日) ●内容＝東日本大震災による被災前の沿岸地域の風景と、復興が進む同じ場所を撮影した定点観測写真を中心に展示します

■七郷中学校展示「復興展—1年間の防災学習の歩み」

●期間＝2月23日(水)～3月13日(水) ●内容＝七郷中学校の生徒が作成した防災マップや、七郷に残したい風景を撮影した写真等を展示します

太白山自然観察の森 〒982-0251太白区茂庭字生出森東36-63  
☎244・6115、FAX244・6133

■野鳥のレストラン

●期間＝3月31日(日)まで

■かわいい雪だるまのリースを作ろう

●日時＝2月17日(土)10:00～11:30 ●内容＝自然素材で作った雪だるまや木の実などを飾って、リースを制作します ●対象＝小学生以上10人〔先着〕 申2月6日9:00から電話で

■森のアート感さつ会「こけウオッチング」

●日時＝2月24日(土)10:00～12:00 ●対象＝小学3年生以上10人〔先着〕。中学生以下は保護者同伴 ●持ち物＝飲み物・防寒具・かっぱ 申2月7日9:00から電話で

■ガイドウオーク「冬の森の楽しみ」

●日時＝毎週日曜日10:00～11:30 ●内容＝レンジャーの解説を聞きながら森の中を歩きます ●持ち物＝飲み物・防寒具・かっぱ

八木山動物公園フジサキの杜 〒982-0801太白区八木山本町1-43  
☎229・0122、FAX229・3159

■どうぶつたくさんおはなしかい

●日時＝2月10日(土)13:00～13:30 ●会場＝ビクターセンター ●内容＝「おはなしやま」の皆さんによる動物の絵本の読み聞かせや紙芝居の上演

■飼育員とじっくり動物観察!

●日時＝3月10日(日)14:00～15:00 ●内容＝ワークブック「動物発見シート」と飼育員のガイドにより、カピバラの観察方法を学びます ●対象＝小学生以上20人〔抽選〕。小学生は保護者同伴 申往復はがきに参加者全員の**申込時の必要事項**を記入して2月16日(必着)までに。2月2日から八木山動物公園フジサキの杜ホームページからも申し込みます

秋保・里センター 〒982-0241太白区秋保町湯元寺田原40-7  
☎304・9151、FAX304・9152

■展示・イベント

日時	催し名
2/10(土)～3/10(日) 10:00～16:00	手づくりおひな様展
2/10(土)～3/10(日) —	あきう巡りスタンプラリー2024
2/10～3/9の毎週土曜日 11:00～11:30、14:00～14:30	ひな祭りミュージックライブ
2/11(祝)・25(日) 10:30～11:30	秋保の民話語り

■日曜手づくり教室

日時	催し名	定員	費用
2/18	本革でキーケースをつくろう	各10人〔先着〕	各2,000円
2/25	つまみ細工で花衣の稚児雛をつくろう		各800円
3/3	ギャラクシーアートのコースターをつくろう		各1,500円
3/10	自然素材の材料でつくる春の花籠アレンジ		各2,500円

申2月6日9:00から電話で

スリーエム仙台市科学館 〒981-0903青葉区台原森林公園4-1  
☎276・2201、FAX276・2204

■大人の科学教室「プログラミングでドローンを飛ばす」

●日時＝3月10日(日)10:00～12:00 ●内容＝ドローンをスクラッチ言語でプログラミングして飛ばします ●対象＝中学生以上12人〔抽選〕 申往復はがきに**申込時の必要事項**と学年も記入して2月20日までに。科学館ホームページからも申し込みます

七北田公園都市緑化ホール 〒981-3131泉区七北田字赤生津4  
☎375・9911、FAX375・9912

■市民園芸講座

	日時	内容等	定員
①	2/17(土) 10:00～11:30	春からはじめる家庭菜園	30人〔先着〕
②	2/18(日) 10:00～12:00	ブルーベリーの鉢栽培	30人〔先着〕
③	2/23(祝) 10:00～11:30	土と肥料の基礎知識	30人〔先着〕
④	2/24(土) 10:00～12:00	自然素材のおひなさま(木の実などの自然素材を使って、ひな人形を作ります) ●費用＝200円	15人〔抽選〕
⑤	3/2(土) 10:00～11:00、13:30～14:30	クラフトカフェ「鉢のリメイク」	各15人〔先着〕

申①2月6日②2月7日③2月9日⑤2月17日9:00から電話で④ファクスまたはEメール(green-kouza@sendaipark.or.jp)に参加者全員の**申込時の必要事項**を記入して2月13日までに

■緑の移動相談

日時	会場
2/8(木)	ララガーデン長町1階(太白区長町7-20-5)
2/9(金)	10:00～16:00 宮城野区役所1階
2/16(金)	
2/21(水)	広瀬市民センター2階

●内容＝植物の育て方などについての相談や花の種の配布



# お出かけ情報

施設からのお知らせ

**申込時の必要事項** ①応募内容 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④☎・FAX  
※往復はがきの場合は返信先も記入

**縄文の森広場** 〒982-0815太白区山田上ノ台町10-1  
☎307・5665、FAX743・6771

## 縄文ワクワク体験

日時	内容等	対象
2/17～ 3/17の毎 週土・日曜 日、祝休日	9:00～ 11:30、 13:00～ 15:00 火おこし ●費用＝各100円	— (小学生以下は 保護者同伴)
2/17(土)、 3/10(日)	縄文土器づくり (ア)ミニ(イ)小 ●費用＝(ア)各100円(イ)各200円	各10組〔先着〕 (1組4人まで。 小学生以下は 保護者同伴)
2/18(日)、 3/17(日)	まがたま (ウ)勾玉づくり (エ)石のアクセサリづくり ●費用＝(ウ)各200円(エ)各100円	
2/23(祝)、 3/16(土)	13:00～ 土笛づくり ●費用＝各100円	
3/2(土)	あんどん 編布コースターづくり ●費用＝100円	5組〔先着〕 (1組4人まで。 小学生以下は 保護者同伴)
3/9(土)	石器づくり ●費用＝100円	小学5年生以上 5組〔先着〕 (1組4人まで。 小学生は 保護者同伴)

申 2月8日9:00から電話または直接施設へ

**仙台文学館** 〒981-0902青葉区北根2-7-1  
☎271・3020、FAX271・3044

## 新春ロビー展「100万人の年賀状展」

●期間＝2月12日(振休)まで

■企画展「仙台文学館の語り部たち—資料でたどる文学の記憶」

●期間＝3月17日(日)まで ●観覧料＝一般580円、高校生230円、小・中学生110円

## 企画展展示解説

●日時＝2月25日(日)13:30～14:30 ●企画展観覧券が必要です

## 仙台文学館ゼミナール2023 小池光短歌講座

●日時＝3月9日(土)13:30～15:40 ●定員＝60人〔抽選〕

●費用＝1,000円 申往復はがきに**申込時の必要事項**を記入して2月14日(必着)までに

## 市民センターの催し

休館日:月曜日、祝休日の翌日  
(土・日曜日、祝休日を除く)

※このほかの催しは市民センター事業ガイドや、ホームページ (<https://www.sendai-shimincenter.jp/>) をご覧ください

	センター名	講座名	内容	対象・定員	日時	申込方法
青葉区	福沢市民センター ☎223・9095、FAX213・1647 〒980-0002 福沢町9-9	ママのためのリフレッシュタイム—親子で遊んじゃお!	親子でストレッチした後に、お茶を飲みながらおしゃべりをします	未就学児と保護者・10組〔先着〕	2/28(水)10:00～11:30	2/6 10:00から電話または直接窓口へ
太白区	茂庭台市民センター ☎281・3293、FAX281・4349 〒982-0252 茂庭台4-1-10	天空の広場 風あげ大会	茂庭台市民センター前広場で風あげをします(風は原則持参)	どなたでも	2/17(土)10:00～11:30	不要 直接会場へ

**天文台** 〒989-3123青葉区錦ヶ丘9-29-32  
☎391・1300、FAX391・1301

## プラネタリウム (放映時間は各回約45分)

放映日 (休館日を 除く)	番組名/開始時刻				
	星空の 時間 「今夜の 星空 散歩」	VOYAGER/ 終わりになき旅	こどもの 時間 「プラネ くんと あそぼ う!」	プラネタリ ウム100周 年特別放映 「仙台のプ ラネタリ ウム史」	星と音楽の 時間 「ORION's プレイリスト PLAYLIST」
平日 (2/22を 除く)	16:00	14:30	—	—	—
土曜日	10:00、 13:00、 16:00	—	11:30	14:30	18:00 (3/2を 除く)
日曜日、 祝休日	—	—	—	—	—

●観覧料＝一般610円、高校生350円、小・中学生250円

## ナイトプラネタリウム

番組名	放映日 (各土曜日)	放映 時間	観覧料
スマホで星空撮影 in プラネタリウム	2/10・17・ 24	19:40～ 20:10	一般500円、 小学生～高校生200円

## おはなしクラシック2.5 星々の語る詩—音楽で感じる宇宙の物語 朗読とピアノのコンサート

●日時＝2月23日(祝)14:30～15:30 ●内容＝星々の物語を、朗読とピアノ演奏でお届けします ●出演＝大橋瑞月(朗読)、榎本未来(ピアノ)

## ベガ号で星をお届け—出動先募集

移動天文車「ベガ号」でご希望の場所を訪問し、天体観望会を開催しています。令和6年度に、地域の交流会や子ども会の催しなど、星空の観察会を行う団体等を募集します。

●対象＝開催会場が市内またはその近郊にあり、30人以上の参加者を見込める団体〔先着〕 ●このほかにも応募条件があります。詳しくは天文台ホームページをご覧ください 申 2月8日9:00から、開催希望日(第3希望日まで)の2カ月前までに電話で

**秋保大滝植物園** 〒982-0244太白区秋保町馬場字大滝5  
☎399・2761、FAX797・2645

## 冬季特別開園

●日時＝2月11日(祝)9:30～15:00 ●当日は入園無料

●そり、スノーシュー、長靴の貸し出し有り

# お出かけ情報

施設からのお知らせ

●催しは、2月6日からの内容を掲載しています  
●料金の記載の無いものは無料(入館料が必要な施設あり)  
●申し込み方法の記載の無い催しは直接会場へ

**地底の森ミュージアム** 〒982-0012太白区長町南4-3-1  
☎246・9153、FAX246・9158

## ① 特別企画展「旧石器×ハンター!!」

●期間＝3月10日(日)まで

## ② 特別企画展連動イベント「360度・VR動画「地底の森ミュージアムに旧石器時代の狩人登場!」視聴体験」

●日時＝2月10日(土)10:30～12:00、13:30～15:00 ●内容＝旧石器時代の狩人が地底の森ミュージアムに登場する映像を、360度動画やVR(バーチャルリアリティ)動画で楽しめます

## ③ 特別企画展関連イベント「石蒸し料理をつくってみよう!」

●日時＝3月2日(土)10:00～14:00 ●定員＝5組(1組3人まで)〔抽選〕

## ④ 特別企画展関連講座「狩猟を探る」

●日時＝3月10日(日)13:30～15:00 ●内容＝「狩猟採集を実践する—カナダ・ユーコン準州と日本の事例から」と題した講座 ●定員＝【会場】40人【オンライン】80人〔いずれも抽選〕 ●講師＝北海道大学文学研究院准教授・山口未花子氏

③④の申往復はがき、ファクスまたはEメール(t-forest@coral.ocn.ne.jp)に**申込時の必要事項**と④は参加方法(オンライン希望の場合はEメールのみ受け付け)を記入して③2月17日④2月25日(いずれも必着)までに

**歴史民俗資料館** 〒983-0842宮城野区五輪1-3-7  
☎295・3956、FAX257・6401

## ■ 特別展「なつかし仙台—いつか見た街・人・暮らし」

●期間＝4月14日(日)まで

## ■ 特別展関連講座「写真が歴史資料となるまで」

●日時＝3月2日(土)13:30～15:00 ●定員＝30人〔先着〕

## ■ 季節展示「ひな祭り」

●期間＝2月17日(土)～3月24日(日) ●内容＝明治から昭和初期に作られたひな人形や、堤焼のひな人形などを展示し、ひな祭りの歴史を紹介します

## ■ たんけん資料館 れきみんバックヤードツアー

●日時＝2月24日(土)11:00～11:30、14:00～14:30

## ■ 被災地関連展示

●期間＝3月1日(金)～31日(日) ●内容＝東日本大震災で大きな被害を受けた六郷・七郷・高砂地区とその周辺地域を取り上げ、震災前の人々の暮らしを紹介します

## ■ 子ども講座 紙芝居「東日本大震災ものがたり」

●日時＝3月9日(土)11:00～11:30、14:00～14:30

**青葉の森緑地** 〒980-0845青葉区荒巻字青葉260  
☎263・2101、FAX263・2102

## ■ 森の仕事のお手伝い

●日時＝2月17日～3月9日の毎週土曜日10:00～13:00 ●内容＝森の安全管理のための草刈り作業を行います ●対象＝中学生以上各20人〔先着〕 ●持ち物＝かっぱ 申 2月6日9:00からファクスまたはEメール(aobanomori\_moushikomi@sendai-park.or.jp)に**申込時の必要事項**と年齢、参加希望日を記入して

**オーエンス泉岳自然ふれあい館** 〒981-3225泉区福岡字岳山9-8  
☎379・2151、FAX379・2152

## ■ 泉ヶ岳自然ふれあい塾

●日時＝3月2日(土)10:00～15:00 ●内容＝心身のリラックスを目的に森の散歩やたき火等を行います ●対象＝不登校傾向にある小・中学生と保護者30人(1家族5人まで)〔抽選〕 ●費用＝1人500円 申往復はがきに参加者全員の**申込時の必要事項**と性別、年齢、交通手段、メールアドレス(お持ちの方)、子どもは学年も記入して2月17日(必着)までに。オーエンス泉岳自然ふれあい館ホームページからも申し込みます

**大倉ふるさとセンター** 〒989-3213青葉区大倉字若林14-2  
☎391・2060、FAX391・2064

## ■ 桃の節句

●日時＝2月10日(土)～3月10日(日)10:00～17:00 ●内容＝7段飾りや地域の方が作ったつるし雛などのひな人形を古民家に展示します ●3月3日(日)11:00から、先着15人にひなあられを配布します

## ■ スノーシューを体験しよう

●日時＝2月17日(土)10:00～13:00 ●対象＝小学生以上20人〔先着〕 ●費用＝1,500円 申 2月10日10:00から電話で

**野草園** 〒982-0843太白区茂ヶ崎2-1-1  
☎222・2324、FAX222・9155

## ■ 草木染め資料展

●日時＝2月3日(土)～28日(水)9:00～16:45(最終日は15:00まで) ●内容＝東北地方の伝統的な染め物や、身近な植物の染め物の見本を展示します

## ■ 冬季特別開園

●日時＝2月12日(振休)9:00～16:00 ●当日は入園無料

## ■ 園長と歩こう

●日時＝2月12日(振休)10:00～11:30 ●内容＝園長と歩きながら、早春の動植物を観察します ●定員＝15人〔先着〕 ●荒天時中止 申 2月6日9:00から電話で

## ■ 早春の自然ウォッチング

●日時＝2月12日(振休)10:00～11:30 ●内容＝早春に咲く植物や生き物を観察します ●定員＝30人〔先着〕 ●荒天時中止 申 2月6日9:00から電話で

## ■ 藍染め体験

●日時＝2月22日(木)・23日(金)・25日(日)10:00～12:00 ●内容＝トートバッグとエコバッグの藍染めをします ●定員＝各20人〔先着〕 ●費用＝各1,000円 ●持ち物＝汚れてもよいタオル・作品を入れる袋2枚 申 2月7日9:00から電話で

## ■ はじめての草木染め

●日時＝2月24日(土)10:00～12:00 ●内容＝風呂敷と巾着を染めます ●定員＝10人〔抽選〕 ●費用＝2,000円 ●持ち物＝エプロン・汚れてもよいタオル・ゴム手袋・作品を入れる袋2枚 申往復はがきまたはファクス、Eメール(sendai-yasouen@arion.ocn.ne.jp)に参加者全員(1通につき2人まで)の**申込時の必要事項**と小学生以下の子どもは年齢も記入して2月13日(必着)までに



# 休日当番医

●おとな救急電話相談 ☎ #7119 (プッシュ回線以外の固定電話等からは ☎706・7119) (平日19:00～翌8:00、土曜日14:00～翌8:00、日曜日・祝休日8:00～翌8:00) ●宮城県子ども夜間安心コール ☎ #8000 (プッシュ回線以外の固定電話等からは ☎212・9390) (毎日19:00～翌8:00) ●耳や言葉の不自由な方の緊急ファクス119番 FAX119 (局番なし)

●メール配信サービスを行っています。登録方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください

●受診を希望する際は、事前に電話で症状(発熱の有無など)を詳しくお知らせください

受付時間	月日	内科	小児科	整形外科	
<b>日曜・祝休日</b> 9:00～16:00※ ※受付時間や休日当番医は変更になることがあります。電話で確認の上、お越しください ※各診療所の駐車場には限りがあります。当番医近隣での迷惑駐車とならないようお願いいたします	2/4 (日)	◆の休日診療所等をご利用ください	<b>池田クリニック (小児科)</b> 青葉区旭ヶ丘2-15-15 ☎233-5502	<b>せきこどもクリニック</b> 宮城野区福室5-9-40 ☎388-8864	<b>森整形外科リウマチ科クリニック</b> 泉区南中山1-42-5-3F ☎279-1184
	2/11 (祝)		<b>泉中央こどもクリニック</b> 泉区泉中央3-29-7 ☎771-5510	<b>のろこどもクリニック</b> 宮城野区新田東1-8-1-2F ☎788-3830	<b>くらた整形外科クリニック</b> 宮城野区岩切字今市東24-2 ☎255-8282
	2/12 (振休)		<b>めときこどもクリニック</b> 青葉区国見ヶ丘1-14-4 ☎278-1041	<b>たかやなぎこども医院</b> 若林区上飯田1-21-18 ☎286-8811	<b>しかない整形外科クリニック</b> 青葉区中山9-1-3 ☎277-2330
	2/18 (日)		<b>虹の丘小児科内科クリニック</b> 泉区虹の丘1-11-16 ☎373-9088	<b>花水こどもクリニック</b> 太白区泉崎1-32-15-2F ☎743-2525	<b>鉤取診療所</b> 太白区鉤取本町1-13-2 ☎307-0085
	2/23 (祝)		<b>南光台やまもと小児科</b> 泉区南光台3-17-22 ☎727-2577	<b>永井小児科医院</b> 宮城野区宮城野1-25-10 ☎256-3466	<b>上杉山整形外科クリニック</b> 青葉区上杉5-8-40 ☎797-0488
	2/25 (日)		<b>かやま小児科医院</b> 青葉区昭和町2-27 ☎234-8870	<b>すがわら小児科クリニック</b> 太白区あすと長町1-2-1-2F ☎797-7607	<b>松本不二夫整形外科</b> 太白区大野田4-18-1 ☎393-9157
	3/3 (日)		<b>こん小児科クリニック</b> 泉区八乙女中央2-4-25 ☎341-2701	<b>なるみ赤ちゃんこどもクリニック</b> 太白区富沢西4-11-10 ☎797-8557	<b>しばた整形外科</b> 若林区大和町2-6-3 ☎762-5682

医療機関名・所在地 ※電話がつながりにくい場合は、直接お越しいただいても構いません	診療科	受付時間			電話
		平日	土曜	日曜・祝休日	
◆急患センター (若林区舟丁64-12)	内科	19:15～翌7:00	14:45～翌7:00	9:45～12:00、 13:15～17:00、 18:00～翌7:00	☎266-6561
	外科	19:15～23:00	14:45～23:00	9:45～12:00、 13:15～17:00、 18:00～23:00	
	整形外科・ 婦人科・眼科・ 耳鼻咽喉科	—	—	9:45～12:00、 13:15～17:00	
◆北部急患診療所 (青葉区堤町1-1-2 (エムズ北仙台2F))	内科・外科	19:15～23:00	14:45～23:00	9:45～12:00、 13:15～17:00、 18:00～23:00	☎301-6611
夜間休日こども急病診療所 (太白区あすと長町1-1-1 (市立病院併設))	小児科 (内科系疾患のみ)	19:15～翌7:00	14:45～翌7:00	9:45～12:00、 13:15～17:00、 18:00～翌7:00	☎247-7035
仙台歯科医師会 在宅訪問・障害者・休日夜間歯科診療所 (青葉区五橋2-12-2 (福祉プラザ12F))	歯科	—	19:00～22:30	10:00～11:30、 13:00～15:30、 19:00～22:30	☎261-7345

夜間・休日等に入院治療を要する患者さんのための当番病院 ※救急車による救急搬送患者を優先するため、お待ちいただく場合があります 診療時間 平日 18:00～翌8:00 土・日曜日、祝休日 8:00～翌8:00	診療日	診療科	医療機関名・所在地	電話
	毎日		内科・外科	◆仙台オープン病院 (宮城野区鶴ヶ谷5-22-1)
		内科・外科系	◆仙台東洲会病院 (泉区高玉町9-8)	☎771-5111
		内科・外科系	◆東北労災病院 (青葉区台原4-3-21)	☎275-1111
		内科・外科系	◆東北医科薬科大学病院 (宮城野区福室1-12-1)	☎259-1221
	2/12(振休)・26(月)	整形外科	東北公済病院 (青葉区国分町2-3-11)	☎227-2211
	火曜日	外科・整形外科	仙台赤十字病院 (太白区八木山本町2-43-3)	☎243-1111
	水曜日	外科・整形外科	伊藤病院 (青葉区二日町8-8)	☎222-8688
	木曜日	外科系	ジェイコー JCHO仙台病院 (泉区紫山2-1-1)	☎378-9111
	金・土・日曜日	外科・整形外科	中嶋病院 (宮城野区大槻15-27)	☎291-5191

休日当番医





秋保食生活改善推進員会は、昭和53年に「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに発足したボランティア団体で、現在は11人で活動しています。当初から在籍する前会長の相澤かず子さんは「栄養士の指導で塩分や野菜の勉強をしたり、秋保の行事食を普及させるため冊子にまとめたりしてきました。また地域の方に向けて、みそ汁の塩分濃度測定会や試食を通して薄味に慣れてもらうよう努めてきたほか、野菜を1日350グラムは食べることでさまざまな啓発をしてきました」と振り返ります。現会長の伊藤すみ子さんは「最近では秋保でお正月に食べられている行事食『おくずかけ』の調理実

# 古今東西 くんぐん 行きます!

郡市長がさまざまな現場を訪問し  
市民の皆さまの活動の様子などをお伝えします



太白区秋保で食を通じた健康づくりに取り組む「秋保食生活改善推進員会」の皆さんにお話を伺いました。

## よりよい食生活で支える健康

習や、各家庭のみそ汁を持ち寄っての塩分濃度測定を行いました」と紹介。実際に手本となるみそ汁を作って食べ比べるなどしながら学びを深めているそうです。今回、私も試食させていただきましたが、薄味でもだしが利いていておいしく感じられ、普段の味付けを見直す機会になりました。

また、副会長の柴田典子さんは「薄味の料理でもショウガやレモンで味付けをすればおいしくなることや、地域によって食生活が違うことなど、とても勉強になります」と、活動で得られた気付きを教えてくださいました。

## 幅広い地区や世代に向けて

自分たちの学びを地域の方々に発信するのも、推進員の重要な活動の一つ。「地域の集まりの時に、皆さんに健康的な食生活について伝えたり、勉強会に誘ったりしています。また、私たちの活動を地域の方々に見ってもらうことも大事。秋保のイベント『まつりだ秋保』ではパネル展示もしています」と、伊藤会長は話します。相澤さんは「年配の方などは濃い味を好む人が多く、以前は試食会をする味が薄いとよく言われていました。でも続けていくうちにそういう声を聞かなくなってきたので、活動してきて良かった」と、手



▲みそ汁の塩分測定の様子。和気あいあいとした雰囲気を楽しみながら学んでいました

応えを感じているそうです。

一方、若い世代の会員が少ないことや、秋保の中でも一部の地区にしかが会員が少ないという課題もあるのだとか。伊藤いつ子さんは「いろいろな地区の人に参加してもらい、勉強したことを各地区で周知してもらいたい」と展望を語ります。齋藤節子さんは「みんなで作るのも楽しいし、外出して人と交流するきっかけにもなります」と活動の魅力をアピール。菅原三和子さんも「普段作らないような料理のレシピを教えてもらえるなど知識も広がりますので、興味を持って参加してくれる方が増えたらうれしいです」と、期待を込めて語ってくれました。

## 秋保の皆さんの元気のために

国の食育推進に関する計画では、食育を推進するためには食生活改善推進員のようなボランティアが果たす役割が重要だと示されています。高齢化が進む中、地域の方々の健康に対する意識を高めるため、長年にわたり皆さんが続けてきた活動には大きな意義があると感じました。今後も一人一人の意識向上や適切な食生活の確保に向けて、より一層ご活躍いただきたいと思います。



▲上段：左から齋藤さん、伊藤いつ子さん、菅原さん、柴田さん。下段：左から伊藤すみ子さん、市長、相澤さん

