

健康づくりのための生活習慣や食事について、栄養士や保健師、歯科衛生士が相談に応じます。

健康づくり相談

●日時 7月10日(水)午後2時～3時半 ●会場 若林区役所3階 ●内容 「正しく知って早めに対策!メタボリックシンドローム」と題した講話 ●講師 ながぬま内科胃腸内科クリニック院長・宮崎武文氏 ●定員 20人(先着) ●申込 6月10日午前9時から電話で若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6801)

親子すくすく相談会

子どもの成長や発達、育児中の悩みや不安、困りごとなどについて個別に相談に応じます。 ●日時 6月14日(金)午前9時～10時半(1組15分程度) ●会場 七郷保健センター ●対象 妊婦、乳幼児と保護者 ●担当 保健師・栄養士・歯科衛生士 ●持ち物 母子健康手帳 ●直接会場へ ●申込 若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6773)



わかばやし

WAKABAYASHI

若林区のお知らせ

仙台市総合コールセンター ☎398・4894
若林区役所(市外局番 022) ☎282・1111(代) FAX282・1152 (総務課)
〒984-8601 若林区保春院前丁3番地の1
六郷保健センター ☎289・5126
七郷保健センター ☎287・3255
六郷証明発行センター ☎289・2156
七郷証明発行センター ☎288・5022
■ファクス番号が未掲載の場合は、総務課FAX282・1152へお問い合わせください

若林区のお知らせは若林区ホームページでもご覧いただけます。
<https://www.city.sendai.jp/wakabayashiku/>

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

各区役所・総合支所で、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。お問い合わせください。 ●日時 6月25日(火)午後2時～3時 ●会場 若林区役所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5～7カ月) ●持ち物 母子健康手帳・別冊の予防票(記入の上、切り離してお持ちください) ●母子健康手帳別冊に添付の「予防接種について」や、小冊子「予防接種と子どもの健康」等を事前にお読みください ●直接会場へ ●申込 若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6776)

離乳食教室

2回食に進んだ頃の離乳食の進め方や、歯についてのお話をします。 ●日時 7月8日(月)午前10時～11時 ●会場 若林区役所3階 ●対象 区内に住居がある令和5年12月生まれの乳児と保護者10組(先着) ●持ち物 母子健康手帳・子育てサポートブック

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。

◆若林区役所 1階ロビー

日時	主な展示販売品目
6/6(木)	エコケース・刺しゅう布巾・パン・クッキー
6/7(金)	ハンバーガー・炊き込みご飯・パン・アクセサリ
6/11(火)	野菜・アクセサリ・冷凍ハンバーグ
6/12(水)	シューマイ・チーズケーキ・パン・ラスク
6/13(木)	弁当・豆腐・カメラストラップ・さをり織り製品
6/14(金)	手提げバッグ・シフォンケーキ・マグネット
6/18(火)	総菜・豆腐・焼き菓子・乾燥野菜
6/19(水)	せんべい・パン・焼き菓子
6/20(木)	エコクラフト・アイロンビーズ・焼き芋
6/21(金)	パン・クッキー・ハンバーガー・炊き込みご飯
6/25(火)	総菜・豆腐・焼き菓子・野菜
6/26(水)	パン・せっけん・焼き菓子・アクセサリ
6/27(木)	焼き芋・冷凍ハンバーグ・炊き込みご飯
6/28(金)	焼き菓子・乾燥野菜・パン
7/2(火)	ドライフルーツ・籠・野菜・コースター
7/3(水)	焼き菓子・パン・乾燥糸こんにやく・せっけん
7/4(木)	つまみ細工・アクセサリ・弁当・焼き菓子
7/5(金)	焼き菓子・アクセサリ・ハンバーガー

●年間スケジュールや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

みんなの健康相談

気持ちが落ち込んでやる気が出ない、眠れない、イライラする、物忘れ、震災後の不調などが相談に応じます。秘密は厳守します。 ●日時 6月18日(火)午後2時～3時(1人30分程度) ●会場 若林区役所3階 ●相談日 の2日前までに要予約 ●申込 若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6784)

禁煙チャレンジ募

たばこをやめたい方、禁煙に挑戦してみませんか。体に合う効果的な禁煙の方法を一緒に考え、個別にサポートします。 ●日時 6月18日(火)午後2時～3時(1人50分程度)



エイズ・梅毒検査

●日時 7月10日(水)午前9時～10時半 ●会場 若林区役所3階 ●予約制 ●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 ●電話相談は随時行っています ●申込 若林区保健福祉センター

訪問栄養相談員募集

区内の皆さんのご自宅にお伺いして、乳幼児・妊産婦・成人を対象とした食生活のアドバイスをする訪問栄養相談員を募集します。 ●応募資格 栄養士免許を有し、栄養士としての勤務経験がある方 ●募集人数 1人 ●申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください ●申込 若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6801)

「たのしねっと」・バスツアー ●日時 6月19日午前9時から電話で若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6783)

麻しん(はしか)・風しんの予防接種

時期	対象
第1期	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日までの幼児
第2期	令和7年4月小学校入学予定(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)の幼児

みんなでおいしく楽しく食べよう!

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。健康的な食習慣を基本に、楽しい食卓づくりや食への感謝、食事のマナーなど、食育について考えてみませんか。



食育月間パネル展

●日時 6月17日(月)～27日(木)8:30～17:00(最終日は16:00まで) ●会場 若林区役所1階ロビー ●内容 食育等についてのパネル展示、健康づくりに関わる資料やレシピの配布

食育レシピをご利用ください

健康に関する情報、地元の食材を使用した料理や簡単に作れる料理等を紹介する食育レシピを用意しています。若林区役所2階家庭健康課、3階廊下に設置しています。

問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6783・6801)

歯と口の健康週間

毎年6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。今年の標語は「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。歯と口を健康に保つことは、食事をおいしく食べ、会話を楽しみ、笑顔で毎日を過ごすことにつながります。正しいセルフケアと、かかりつけの歯科医院での定期健診など、専門家によるケアを受け、虫歯や歯周病の予防に努めましょう。



歯磨き(セルフケア)のポイント

- 歯ブラシは鉛筆を持つように持ち、軽い力で磨く
- 虫歯予防に効果的な「フッ化物配合の歯磨き剤」を使う
- 歯と歯の間に「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使って、歯周病を予防する

歯と口の健康週間パネル展

歯と口の健康に関するパネルやポスター等の展示、リーフレット等の配布を行います。 ●日時 6月3日(月)～14日(金)8:30～17:00(最終日は16:00まで) ●会場 若林区役所1階ロビー

問若林区家庭健康課 ☎282・1111 (内線6785)

お知らせ

国勢調査の試験調査にご協力ください

来年実施する国勢調査の調査方法の検討のため、区内の一部地域で国勢調査の試験調査を実施します。対象の世帯には、6月中旬までに調査員証を携帯した調査員がご自宅を訪問し、調査書類の配布・説明を行いますので、回答をお願いします。

問若林区総務課 ☎282・1111 (内線6122)

移動図書館巡回日程

6/7(金)・21(金)、7/5(金)		6/12(水)・26(水)		日時	巡回場所
10:40~11:10	9:55~10:25	10:40~11:10	10:00~10:30		
町 フレスポ六丁の目南	荒井東市宮住宅西側入口	沖野市民センター	六郷市民センター		

●雨天時等は中止の場合あり
問市民図書館 ☎261・1585

若林区図書館の催し

絵本とわらべうた

- 日時 6月12日(水)午後2時半~3時、6月26日(水)午前11時~11時半
- 会場 若林区のびすく若林
- 内容 乳幼児向け絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊びなど
- 対象 未就学児と保護者

●対象 未就学児と保護者

●日時 6月28日(金)午前10時半~10時50分、11時~11時20分

●会場 新寺小路緑道(新寺こみち市会場内)

●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

おはなし会

●日時 7月3日(水)午後3時半~4時

●会場 南小泉児童館

●内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど

●対象 小学生

※いずれも●直接会場へ

問若林区図書館 ☎282・1175

夏休み短期水泳教室

●日時 7月25日(木)・26日(金)(全2回) 午後1時半~2時半

●会場 今泉運動場

●対象 5歳児~小学生20人(先着)

●費用 2200円

●申 6月10日午後1時から直接窓口へ

●申・問 今泉運動場 ☎289・423

若林体育館の催し

シニア健康エクササイズ

- 日時 6月11日・25日、7月2日各火曜日午後1時15分~2時半
- 対象 60歳以上の方各50人程度(先着)
- 費用 各400円
- 持ち物 室内用運動靴・タオル・飲み物
- 直接会場へ

ミニテニス道場

●日時 6月11日・25日、7月2日各火曜日午後1時半~4時半

●対象 高校生以上各50人程度(先着)

●費用 各400円

●持ち物 室内用運動靴・タオル・飲み物

●直接会場へ

朝ヨガ

●日時 7月26日~9月27日の毎週金曜日(全8回。8月2日・16日を除く) 午前9時20分~10時20分、10時半~11時半

●対象 高校生以上各12人(先着)

●費用 各6千円 申 6月28日午前9時から直接窓口へ。

ホームページ <https://www.sp-sendai.jp/wakabayashi/>からも申し込みます

※いずれも申・問若林体育館 ☎236・0011

わかばやしふれあい朝市

地元生産者が新鮮な野菜などを直接販売します。

●日時 6月8日(土)・22日(土) 午前

問若林区まちづくり推進課 ☎282・1111 (内線6138)

第31回

若林区合唱のつどい2024

—ひびけ若林の空に!とどけみんなの心に!
区内の合唱愛好者が一堂に会し、歌声の輪の下に交流を深めます。

- 日時 7月6日(日)12:30~(12:00開場)
- 会場 聖和学園高等学校薬師堂キャンパス サールナートホール(木ノ下3-4-1)
- 参加団体 「合唱連盟わかばやし」加盟団体、区内小・中・高等学校合唱部など
- 直接会場へ
- 詳しくは区内各市民センター、コミュニティ・センターで配布するチラシまたは区ホームページをご覧ください
- 駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください

問若林区まちづくり推進課
☎282・1111 (内線6138)

わかばやしスマイルあつぷ運動教室

前6時~8時(売り切れ次第終了)
●会場 若林区役所南側駐車場
●マイバッグをお持ちください

問若林区まちづくり推進課 ☎282・1111 (内線6138)

7/17(水)	7/3(水)	日時	会場	内容
13:30~14:30	13:30~14:30		白萩町集会所(白萩町10-13)	力リ椅子筋力、グ、き
石名坂交流センター(石名坂70)	石名坂交流センター(石名坂70)			チン、グ、き
				ストレッチ
				ストムズ子運動

●対象 市内にお住まいか通勤・通所している、運動可能な16歳以上の障害のある方(家族や支援者も可) 15人程度(先着)
●持ち物 タオル・飲み物

ミニ情報

ワークショップ「連坊七たづくり」

日時 6月30日(日)午前9時半~正午/会場 連坊コミュニティ・センター/内容 七夕飾りを作ります/定員 15人程度(先着)/費用 300円/直接会場へ/問 連坊商工会青年部(千葉方) ☎090・1064・636

問若林区まちづくり推進課 ☎282・1111 (内線6138)