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）
〒984-8601　若林区保春院前丁３番地の１
☎282・1111㈹ FAX282・1152（総務課）
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。日程など詳しくは、市ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

●日時＝2月18日㈫午後2時～3時　●会場＝若林区役所6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・別冊の予診票（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「予防接種と子どもの健康」などを事前にお読みください　●直接会場へ

問若林区家庭健康課☎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＝3月10日㈪午前10時～11時　●会場＝若林区役所6階

問若林区家庭健康課☎282・1111（内線6776）

麻しん（はしか）・風しんの予防接種

対象の幼児は、登録医療機関で早めに接種を受けてください。

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

●接種時期＝【第1期】接種時期に達したら速やかに【第2期】3月31日までに　●予防接種登録医療機関で受けられます（予約が必要な場合がありますので、事前に医療機関にご確認ください）　●母子健康手帳と母子健康手帳別冊にとじ込まれている予防接種予診票を記入してお持ちください　●対象時期を過ぎると任意の予防接種となり、全額自己負担となります

問若林区家庭健康課☎282・1111（内線6776）

こころの健康相談

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、心の健康について精神科医などが相談に応じます。秘密は厳守します。

●日時＝2月20日㈭、3月6日㈭午後1時半～4時半、3月5日㈬午前9時～正午　●会場＝若林区役所　●予約制

申若林区障害高齢課☎282・1111（内線6733）

健康づくり相談

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。

●日時＝2月20日㈭午後2時～3時～（1人30分程度）　●会場＝若林区役所6階　●相談日の2日前までに要予約

申若林区家庭健康課☎282・1111（内線6784）

エイズ・梅毒検査

●日時＝3月12日㈬午前9時～10時半　●会場＝若林区役所3階　●予約制　●検査は匿名で受けられます　●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

申検査の2週間前から前日までに電話で。区ホームページからも申し込めます

申・問若林区保健福祉センター管理課☎282・1111（内線6728）

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＝2月14日㈮午前9時半～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

問若林区家庭健康課☎282・1111（内線6773）

精神保健家族教室

心の病を抱える方のご家族同士で、病気について学んだり、話し合ったりする活動を中心とした会です。

●日時＝2月10日㈪午後1時半～3時半　●会場＝若林区役所4階　●内容＝座談会　●参加される方は事前にご連絡ください

問若林区障害高齢課☎282・1111（内線6734）

●対象＝区内に住民票がある令和6年8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「たのしねっと」・バスタオル

申2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）

お知らせ

禁煙チャレンジャー募集

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＝2月20日㈭午後2時～3時～（1人50分程度）　●会場＝若林区役所6階　●予約制

申若林区家庭健康課☎282・1111（内線6785）

認知症家族交流会

認知症高齢者の介護について一人で悩んでいませんか。同じ立場の方同士で話すことで、気持ちの余裕が生まれます。

●日時＝2月17日㈪午後1時半～3時　●会場＝若林区役所4階　●内容＝参加者同士の座談会　●対象＝認知症の方を介護している家族　●直接会場へ

問若林区障害高齢課☎282・1111（内線6734）

令和6年度若林区まちづくり活動助成事業の計画説明会

●日時＝3月1日㈯午前9時～正午　●会場＝若林区役所4階　●内容＝応募団体による企画内容の説明と、若林区区民協働まちづくり事業評価委員会のヒアリングの様子をご覧いただけます　●直接会場へ

問若林区まちづくり推進課☎282・1111（内線6139）

消防団員を募集しています

地域の安全・安心のために活動する消防団員を募集しています。

●活動内容＝火災や地震、水害などの災害が起こったときの対応や、防災に関する活動など　●対象＝市内にお住まいか通勤・通学している、心身ともに健康な18歳以上の方　●詳しくはお問い合わせください

問若林消防署☎282・0119

移動図書館巡回日程

日時	巡回場所
2/7㈮・21㈮ 10:40～11:10	フレスポ六丁の目南町
2/7㈮・21㈮ 9:55～10:25	荒井東市営住宅西側入口
2/26㈬ 10:40～11:10	沖野市民センター
2/26㈬ 10:00～10:30	六郷市民センター

●雨天時などは中止の場合あり

問市民図書館☎261・1585

こころの健康づくりと女性の健康づくり

◆ゲートキーパーになりませんか―３月は自殺対策強化月間です

「ゲートキーパー」は、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、温かく見守る人のことを言います。

身近な方のサインに気付き、抱えている悩みに耳を傾けるといった対応を取ることで、悩んでいる方を孤立させずに精神的なつらさを和らげることにつながります。解決できない問題については、抱え込まず専門家への相談につなげましょう。

■ゲートキーパーの役割
「気付く」 身の回りの変化に気付いて声を掛ける
「話を聴く」 じっくり話を聴いて、気持ちを受け止める
「つなぐ」 抱え込まず、専門家に相談する
「見守る」 声を掛けながら、焦らず優しく寄り添い見守る

◆女性の健康づくりを応援します―３月１～８日は女性の健康週間です

女性の体は、生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けながら変化します。女性特有の体の変化や仕組みについて理解し、定期的に健診を受けるなど、病気の予防や早期発見に努めましょう。

■女性の健康週間・自殺対策強化月間パネル展
女性特有の体の変化や病気の予防、自殺の現状と対策、ゲートキーパーなどについてのパネル展示を行います。
●日時＝２月25日㈫～３月７日㈮8:30～17:00（最終日は15:00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6802）

体罰によらない子育てを広げよう

近年、全国的に児童虐待の相談件数が増加しており、子どもの命が失われる痛ましい事件も起きています。

体罰などによらない子育てを推進するため、社会全体で取り組んでいきましょう。

■こんなことをしていませんか？
・何度も言葉で注意したが言うことを聞かないので、頭をたたいた
・いたずらをしたので、長時間正座をさせた
・宿題をしなかったので、夕食を与えなかった
⇒全て体罰です！

■一人で悩まずご相談ください
子育てには不安がつきものです。一人で抱え込まず相談窓口や一時預かりなどを上手に活用しましょう。

支援内容	
家庭健康課での窓口相談	子育てや出産に関する悩みに対して、保健師や家庭相談員が相談に応じます
育児ヘルプサービス	出産後、体調不良などで家事・育児が難しい場合に、育児ヘルパーが自宅に伺い、生活のお手伝いをします
保育所などやのびすくの一時預かり	保護者の就労や、リフレッシュなどのために、一時的に子どもを預けることができます（申し込みは直接施設へ）

※詳しい内容や、その他の支援内容などは、市ホームページをご覧いただくかお問い合わせください

■虐待かも？と思ったら
児童相談所虐待対応ダイヤル「１８９（いちはやく）」（通話料無料。24時間・年中無休）または若林区家庭健康課へご連絡ください

問若林区家庭健康課☎282・1111（内線6767）

わかばやしスマイルあっぷ運動教室

	日時	会場
①	3/5(水)	白萩町集会所（白萩町10―13）
②	3/19(水)	石名坂交流センター（石名坂70）
13:30～14:30		

●内容＝ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操など椅子に座ってできる運動　●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）①10人②15人［いずれも先着］　●持ち物＝タオル・飲み物　申 2月6日午前9時から電話またはファクス、Eメール（教室名、住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、参加希望日、付き添いの有無と人数を記入）で。直接健康増進センターも可　申・問 健康増進センター☎374・6661、FAX374・6664、Eメールshpc-oubo@road.ocn.ne.jp

若林図書館の催し

本の福袋
●日時＝2月8日(土)午前9時半～　●会場＝若林図書館　●内容＝図書館員がテーマごとに選んだ本を福袋形式で貸し出します（絵本・児童書、一般書など計57セット、なくなり次第終了）　●直接会場へ

冬のかくだいおはなし会
●日時＝2月9日(日)午後3時15分～4時　●会場＝若林図書館2階視聴覚室　●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8組［先着］　●直接会場へ

映画上映会
●日時＝2月16日(日)午後1時半～3時5分　●会場＝若林図書館2階視聴覚室　●上映作品＝「君は行く先を知らない」　●定員＝30人［先着］　●直接会場へ

おはなし会
●日時＝2月19日・26日、3月5日各水曜日午後3時半～4時　●会場＝若林図書館2階視聴覚室　●内容＝絵本の読み聞かせ、手遊びなど　●対象＝幼児～小学校低学年の児童と保護者各8組［先着］　●直接会場へ

子ども映画上映会
●日時＝2月24日(振休)午後1時半～2時40分　●会場＝若林図書館2階視聴覚室　●上映作品＝「映画すみっコぐらし　ツギハギ工場のふしぎなコ」　●定員＝30人［先着］　●直接会場へ

赤ちゃんおはなし会
●日時＝3月5日(水)①午前10時20分～10時50分②午前11時～11時半　●会場＝若林図書館2階視聴覚室　●内容＝絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊びなど　●対象＝①1・2歳児と保護者②0歳児と保護者各8組［先着］　●直接会場へ

農業連携事業・地域講座「美しい薔薇（バラ）づくり　バラの選び方と育て方のコツ」
●日時＝3月8日(土)午後2時～3時半　●会場＝若林図書館2階視聴覚室　●対象＝中学生以上30人［先着］　●講師＝せんだい農業園芸センター職員　申 2月22日午前9時半から電話または直接図書館へ　※いずれも 申・問 若林図書館☎282・1175

若林体育館の催し

シニア健康エクササイズ
●日時＝2月18日・25日、3月4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

ミニテニス道場
●日時＝2月18日・25日、3月4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　※いずれも●持ち物＝室内用運動靴・タオル・飲み物　●直接会場へ　問 若林体育館☎236・0011

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
2/6(木)	11:00～14:00	焼き菓子・野菜
2/7(金)		パン・焼き菓子・アクセサリー・がま口
2/12(水)		シューマイ・チーズケーキ・豆腐
2/13(木)		焼き芋・弁当・豆腐・焼き菓子
2/14(金)		パン・焼き菓子・手提げバッグ・小物入れ
2/18(火)		封筒・アクセサリー・串団子・せっけん
2/19(水)		パン・焼き菓子・乾燥野菜
2/20(木)		豆腐・豆腐ドーナツ・さをり織り製品

日時		主な展示販売品目
2/21(金)	11:00～14:00	野菜・アクセサリー・パン・クッキー
2/25(火)		陶芸品・ポストカード・串団子・せっけん
2/26(水)		布小物・玩具・パン・せっけん
2/27(木)		焼き菓子・野菜
2/28(金)		パン・アクセサリー・焼き菓子・がま口
3/4(火)		焼き菓子・ハンバーガー・炊き込みご飯
3/5(水)		パン・焼き菓子

●年間スケジュールや参加施設など詳しくは、市ホームページ（サイト内検索で「ふれあい製品」と検索）でご覧いただけます

問 健康福祉局障害企画課☎214・8151