

# 泉区のお知らせ

Izumi ward

泉区シンボルマーク

仙台市総合コールセンター ☎398・4894  
泉区役所 (市外局番022)  
〒981-3189 泉区泉中央2-1-1  
☎372・3111(代)  
FAX375・3785 (総務課)  
根白石証明発行センター ☎379・2111  
南光台証明発行センター ☎252・2111  
■ファクス番号が未掲載の場合は、総務課  
FAX375・3785へお問い合わせください

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

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ください。お問い合わせください。

●日時 3月18日(火)午後2時～3時 ●会場 泉区役所東庁舎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5～7カ月) ●持ち物 母子健康手帳・別冊(事前に予診票を記入してください) ●母子健康手帳別冊添付の「予防接種について」や、小冊子「予防接種と子どもの健康」などを事前にお読みください ●直接会場へ

●日時 3月17日(月)午前10時～11時半 ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●対象 区内にお住まいの令和6年9月生まれの乳児(第1子)と保護者12組(先着) ●持ち物 母子健康手帳・バスタオル

### 離乳食教室

離乳食の進め方や調理のポイントについて学ぶ教室です。●日時 3月17日(月)午前10時～11時半 ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●対象 区内にお住まいの令和6年9月生まれの乳児(第1子)と保護者12組(先着) ●持ち物 母子健康手帳・バスタオル

## 泉区のお知らせ①

申3月6日午前9時から電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6782)

### 健康づくり相談

●日時 3月11日(火)午後1時半～3時 (1人45分程度) ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●内容 生活習慣病などの予防について保健師や栄養士、歯科衛生士が相談に応じます ●対象 区内にお住まいの方 ●健康診断の結果票をお持ちの方は、相談の際にお持ちください ●予約制 申電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6788)

### 禁煙チャレンジ募集

たばこをやめたいと思ってる方、禁煙に挑戦してみませんか。効果的に禁煙できるように約3カ月間、面接や電話などで個別にアドバイスします。●日時 3月10日(月)午後1時半～3時 (1人45分程度) ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●対象 区内にお住まいの方 ●予約制 申電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6787)

### 子どもの心の相談室

子どもや保護者の方々の心身の不調やストレスについて、専門スタッフ(児童精神科医や臨床心理士)が相談に応じます。●日時 3月21日(金)午後1時～4時 ●会場 泉区役所東庁舎2階 ●対象 18歳未満の子どもの保護者(保護者の方のみ) ●予約制 申電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6778)

### こころの健康づくりパネル展

●日時 3月3日(月)～28日(金) 午前8時半～午後5時(最終日は午後3時まで) ●会場 泉区役所本庁舎1階・東庁舎1階、泉区図書館1階 ●内容 ストレス解消法や休養の取り方など、心の健康づくりに関するパネルの展示 申電話で泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6788)

### 献血にご協力ください

●日時 3月6日(木)午前10時～11時45分、午後1時～4時半 ●会場 泉区役所本庁舎1階ロビー ●内容 400ミリリットル全血献血 ●対象 男性17～69歳、女性18～69歳。ただし65～69歳の方は、60～64歳の間に献血の経験がある方 ●持ち物 本人確認ができるもの(マイナンバーカードや運転免許証など) ●献血カード(2回目以降の方) ●直接会場へ ●市内献血ルームでも献血を行っています

## お知らせ

### 格闘シェイプ

●日時 4月9日～6月25日の毎週水曜日(全9回。4月23日・30日、6月18日を除く) 午前10時～10時50分 ●会場 泉総合運動場 ●対象 高校生以上40人(先着) ●費用 7650円 申3月12日午前9時から直接窓口へ。ホームページ <https://www.spf-sendai.jp/igm/> から申し込みます 申・問泉総合運動場 ☎372・1019

## 図書館の催し

防災おはなし会 1つ！こんなときにはどうするの？ ●日時 3月8日(土)午後3時～3時半 ●内容 防災をテーマとした絵本の読み聞かせや紙芝居など ●対象 幼児～小学生 20人程度(先着) 日曜おはなし会 ●日時 3月9日(日)午前11時～11時半 ②午後2時～2時半 ●内容 絵本の読み聞かせなど ●対象 ①4歳児～小学生 ②幼児～小学校低学年各20人程度(先着) おはなしたまで ●日時 3月12日(水)午前10時半～10時50分 ②午前11時～11時20分 ③午前11時40分～正午 ●内容 かわらべ歌や絵本の読み聞かせなど ●対象 ①2・3歳児と保護者 ②生後4カ月～1歳児と保護者各10組程度(先着) 定例おはなし会 ●日時 3月12日～4月2日の毎週水曜日午後3時～3時半 ●内容 絵本の読み聞かせなど ●対象 幼児～小学校低学年各20人程度(先着) 子どものための楽しい落語会 日本のお話芸にふれてみよう ●日時 3月15日(土)午前10時半～11時半 ●内容 子ども向け

## 泉図書館の催し

の落語や小道具の紹介など ●対象 小学生30人程度(先着)。保護者同伴可 ※いずれも直接会場へ 問泉図書館 ☎375・6161

### 松陵市民センター・泉図書館松陵分室の再開

大規模修繕工事と外構工事のため休館している松陵市民センターおよび泉図書館松陵分室を、4月1日(火)に開館します。併せて、松陵市民センターの資源回収庫も再開します。問【市民センターの開館】市民局地域政策課 ☎214・6130、泉区中央市民センター ☎772・3844 問【泉図書館松陵分室の開館】泉図書館 ☎375・6161 【資源回収庫の再開】環境局家庭ごみ減量課 ☎214・8229

### 春の一斉清掃

●日時 3月15日(土)午前8時～9時 ●集合場所 セルバ南側ペDESTリアンデッキ下通路(地下鉄泉中央駅東側) ●持ち物 軍手・タオル・火ばさみなど。動きやすい服装 ●セルバ南側ペDESTリアンデッキ下通路にごみ袋などを準備しています。詳しくはお問い合わせください ●小雨決行。実施の判断が難しい場合は、当日の午前6時以降に泉区役所守衛室

(☎372・3111) にお問い合わせください 問泉区まちづくり推進協議会事務局(泉区まちづくり推進課内) ☎372・3111 (内線6138)

### 小学生テニス

●日時 3月26日(水)～28日(金)(全3回) 午前9時45分～11時45分 ●会場 泉海洋センター ●対象 小学3～6年生20人(先着) ●費用 3900円 ●持ち物 室内用運動靴 申3月6日午前9時から直接窓口へ。ホームページ <https://www.spf-sendai.jp/kaiyuu/> から申し込みます 申・問泉海洋センター ☎373・9561

### シェルコムせんだいの催し

①代謝UP! 燃焼ヨガ ●日時 4月17日～6月19日の毎週木曜日(全8回。5月1日・22日を除く) 午後1時半～2時45分、3時～4時15分 ●対象 高校生以上各12人(抽選) ●費用 各6800円 ②ジュニアテニス ●日時 4月24日～7月3日の毎週木曜日(全8回。5月1日・29日、6月19日を除く) (ア) 午後5時～6時 (イ) 午後6時10分～7時10分 ●対象 (ア) 小学1

問健康福祉局障害企画課 ☎214・8151

### 泉中央エリアまちづくりミーティング

泉区役所建て替えを契機とした泉中央エリアの活性化に向けて地域の関係者が検討しているエリアの目指す姿や、エリアマネジメント活動を実施していくための体制などについてパネルディスカッションを行います。●日時 3月20日(祝)午後2時～4時 ●会場 七北田公園都市緑化ホール ●定員 60人程度(先着) ●直接会場へ 問泉区泉中央地区活性化推進室 ☎372・3111 (内線6193)

## 外食やお弁当を健康的においしく

### ★「栄養成分表示」を活用しよう

食品や市販の弁当を購入する際、外食のときなど、「栄養成分表示」を活用して、自分の必要量に応じたエネルギーや栄養量の食事を選び、健康づくりに役立てましょう。

栄養成分表示 (1食(1食あたり))	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

栄養成分表示の例

### ★食事の組み合わせにも注目

主食(ご飯・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品の料理)、副菜(野菜・海藻などの料理)がそろったバランスの良い食事を心掛けましょう。丼ものや単品料理には副菜を1～2品追加するとバランスが良くなります。1食で整えることが難しい場合は、1日の食事の中で調整することも大切です。



問泉区家庭健康課 ☎372・3111 (内線6782)

●雨天時などは中止の場合あり  
 問市民図書館 ☎261・1585

金				木							水		火		曜日			
3/14・28		3/7・4/4		3/6		3/13・27					3/12・26		3/11・25		巡回場所			
桂市民センター	泉イヶ丘コミュニティセンター	南中山児童センター	館コミュニティセンター	北中山コミュニティセンター	実沢コミュニティセンター	仙台農協向陽台支店	鶴が丘児童センター	山の寺集会所	園鶴が丘一丁目公園	リタスの丘	仙台北百合会力	店ヤマザワ住吉台	福岡小学校	南光台東児童センター	将監市民センター	八乙女集会所	丘みやぎ生協虹の丘店	巡回場所
10:45～11:15	10:00～10:30	15:10～15:40	14:25～14:55	10:45～11:15	10:00～10:30	15:10～15:40	14:40～15:10	14:30～15:00	14:00～14:30	13:50～14:20	10:55～11:25	10:15～10:45	14:55～15:25	14:00～14:30	10:50～11:20	9:50～10:30	時間	

移動図書館の日程

## 令和7年度 市民センター「老壮大学」受講生募集

区内市民センターでは、高齢の方を対象に学習講座「老壮大学」の受講生を募集しています。修学期間は1年間です。さまざまなテーマについて学習し、活動を通して交流を深めませんか。

- 往復はがきによる申し込みは、講座名、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、年齢、返信先をご記入ください
- 詳しくは各市民センターへお問い合わせください

市民センター (申し込み・問い合わせ先)	講座名	学習日時	対象	開講日	費用	申込方法
泉区中央市民センター ☎372-8101、FAX372-2447 〒981-3117 市名坂字東裏53-1	泉シニア塾	主に第2木曜日 10:00～11:30 (全8回)	60歳以上 70人 (抽選)	5/15(木)	実費	3/14 (必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
根白石市民センター ☎379-2108、FAX376-5769 〒981-3221 根白石字杉下前24	さわやか大学	主に第3木曜日 10:00～11:30 (全8回)	おおむね 55歳以上 50人 (抽選)	5/15(木)	実費	3/19 (必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
南光台市民センター ☎253-1023、FAX253-1024 〒981-8003 南光台7-1-30	南光台学院	主に第3金曜日 10:00～11:30 (全9回)	おおむね 60歳以上 90人 (抽選)	5/16(金)	実費	3/14 (必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
将監市民センター ☎372-0923、FAX374-8704 〒981-3132 将監8-1-18	将監寿大学	主に第2金曜日 10:00～11:30 (全8回)	60歳以上 70人 (抽選)	5/9(金)	実費	3/19 (必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
加茂市民センター ☎378-2970、FAX377-4565 〒981-3122 加茂4-2	ワイワイ若がえり塾	主に第3木曜日 10:00～11:30 (全8回)	おおむね 65歳以上 60人 (抽選)	5/15(木)	実費	3/20 (必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
高森市民センター ☎378-9950、FAX378-9969 〒981-3203 高森6-1-2	高森塾	主に第4金曜日 10:00～11:30 (全9回)	おおむね 50歳以上 60人 (抽選)	5/23(金)	実費	3/30 (必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
松陵市民センター ☎375-8101、FAX375-6101 〒981-3108 松陵5-20-2	松陵シニアカレッジ	主に第4金曜日 10:00～11:30 (全8回)	おおむね 65歳以上 50人 (抽選)	5/23(金)	実費	3/31 (必着) までに往復はがきで
寺岡市民センター ☎378-4490、FAX378-4534 〒981-3204 寺岡2-14-4	多聞塾	主に第1木曜日 10:00～11:30 (全5回)	55歳以上 60人 (抽選)	5/8(木)	実費	3/22 (必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
松森市民センター ☎776-9510、FAX776-9512 〒981-3111 松森字城前9-2	城前大学	主に第3木曜日 10:00～11:30 (全8回)	60歳以上 60人 (抽選)	5/15(木)	実費	3/14 (必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
桂市民センター ☎375-0550、FAX771-5931 〒981-3134 桂3-19-1	桂友くらぶ	主に第2木曜日 10:00～11:30 (全9回)	60歳以上 70人 (抽選)	5/8(木)	実費	3/19 (必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で
南中山市民センター ☎379-4780、FAX348-4340 〒981-3213 南中山2-24-12	ほがらかシニア塾	主に第3金曜日 10:00～11:30 (全8回)	おおむね 60歳以上 60人 (抽選)	5/16(金)	実費	3/22 (必着) までに往復はがきまたは窓口へはがき持参で

泉区のお知らせ③