

# 太白区のお知らせ

TAIHAKU Ward

仙台市総合コールセンター ☎398・4894  
**太白区役所 (市外局番022)** 〒982-8601 太白区長町南3-1-15 ☎247・1111(代) FAX249・1131 (総務課)  
**秋保総合支所 (市外局番022)** 〒982-0243 太白区秋保町長袋字大原45-1 ☎399・2111(代) FAX399・2924 (総務課)  
 東中田保健センター ☎242・1180  
 生田保健センター ☎281・0018  
 中田証明発行センター ☎241・1111  
 生田証明発行センター ☎281・2111

■ファクス番号が未掲載の場合は、太白区役所総務課 FAX249・1131・秋保総合支所総務課 FAX399・2924へお問い合わせください

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

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

### ◆インフルエンザや感染性胃腸炎を予防しよう

特に冬季に流行するため、日頃の対策が重要です。

●インフルエンザの予防ポイント  
 ●手洗いをしましょう ●室内を適度な湿度(50〜60%)に保ちましょう ●他者への感染を予防するため、咳やくしゃみが出るときはマスクをしましょう ●感染性胃腸炎の予防ポイント  
 ●手洗いを小まめに行いましょう ●おう吐物や下痢便を片付けるときは、マスクやビニール手袋を着用し、ペーパータオルなどを使って処理しましょう。また、処理の際は次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤で消毒をしましょう

※いずれも感染と思われる症状が出たときは、早めに医療機関を受診しましょう。このほか、感染症全般の予防対策として、栄養と睡眠を十分にとり、適度な運動で体のリズムを整えて、抵抗力を高めることが大切です

問 太白区保健福祉センター管理課 ☎247・1111 (内線6715)

### ◆生活習慣改善の個別相談

治療の必要はないものの、健康で血圧や血糖値、コレステロール値が高かった方の生活習慣病の予防や健康づくりについて、栄養士・保健師・歯科衛生士が個別に相談に応じます。

●日時 2月17日(火)午前9時半〜10時半 ●会場 太白区役所3階 ●予約が必要です

申 電話で太白区家庭健康課 ☎247・1111 (内線6782)

### ◆二通りの健康相談

気分が落ち込んでやる気が出ない、眠れないなどのさまざまな心の問題に、精神科医が相談に応じます。

●日時 2月19日(木)・25日(水)、3月3日(火)午後1時半〜4時 (いずれも1人1時間程度)  
 ●会場 太白区役所2階 ●予約が必要です

申 電話で太白区障害高齢課 ☎247・1111 (内線6734)

### ◆落書きの消去用具を貸し出します

道路や公園、民家の塀、店舗のシャッターなどへの落書きの被害を受けた個人や消去活動を行う団体に、落書き消去剤・スポンジ・雑巾・バケツなどの消去用具を貸し出します。

申 問 太白区街並み形成課 ☎247・1111 (内線6473)

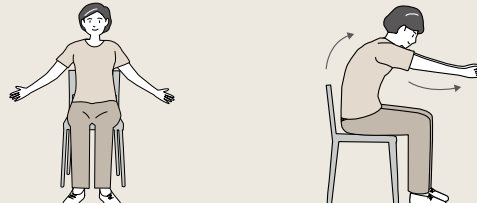
### 意識して身体を動かしましょう

寒い日が続くと、家の中に閉じこもりがちとなり活動量も減少します。日常生活で小まめに身体を動かす機会を持つことが、運動不足解消のために重要です。

- 家で椅子に座りっぱなしは避けましょう ●買い物などで、外に出て歩くことを意識しましょう ●週2・3回の筋力トレーニングを行いましょう

#### ★椅子に座ってできる胸と背中ストレッチ

●ゆっくり深呼吸をしながら、行いましょう




▲両手を左右に広げ、腕の付け根から胸周辺が伸びるように大きく開きます

▲背中を丸め、肩甲骨が左右に引き離されるイメージで背中を伸ばします

#### ★椅子に座ってできる筋力トレーニング

●それぞれ10回1セットとして行いましょう



▲膝を90度に曲げ椅子に座り、つま先を付けたまま、かかとを上げ下げします

▲背筋を伸ばして座り、ゆっくり膝を伸ばし、つま先を天井に向け、戻します

問 太白区家庭健康課 ☎247・1111 (内線6782)

### 高齢者の交通事故防止のために

高齢者が被害者や加害者となる交通事故が増加しています。また、日没が早いこの時期は高齢者の交通事故が起こりやすい傾向にあります。日頃から安全確認を心がけて、交通事故防止に努めましょう。

#### ◆歩行時


- 道路を横断するときは、信号機や横断歩道のある所を渡る
- 夜間の外出時は、明るい色の服装や反射材を身に着ける
- 積雪時に歩道が歩きにくい場合でも、車道は歩かない

#### ◆自転車運転時

- ヘルメットを着用する
- 歩道と車道の区別がある道路では、車道通行が原則
- 「普通自転車歩道通行可」の標識や標示がある場合は、歩道の車道寄りを通行する
- 積雪時や路面凍結時、降雪が予想される場合は、利用を自粛する

#### ◆自動車運転時

- 横断歩道の手前では減速し、横断歩行者がいる場合は一時停止する
- 積雪や路面凍結などによる滑走事故を防ぐため、安全な速度、車間距離の保持、早めの出発を心がける



ぬめりは水あか汚れと雑菌の集まりで、肺炎を引き起こすレジオネラ属菌が潜んでいます。

●タンクの水には、水道水を使用し、毎日交換しましょう。水の継ぎ足しは厳禁です ●取り扱い説明書を参考に定期的に分解清掃しましょう

問 太白区区民生活課 ☎247・1111 (内線6144)

### ◆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2期	令和8年4月小学校入学予定(平成31年4月2日〜令和2年4月1日生まれ)の幼児
第1期	2歳の誕生日の前日から1歳の誕生日の前日まで

●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みの予防接種予診票を記入してお持ちください ●接種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 太白区家庭健康課 ☎247・1111 (内線6772)

### ◆生保育見相談

子育ては楽しいことも大変なことも多いものです。1人で考え込まず、相談してみませんか。こどもと一緒に参加できます。

●日時 2月13日(金)午前10時〜11時

問 太白区衛生課 ☎247・1111 (内線6725・6726)

### ◆精神保健家族教室(おしゃべりサロン)

●日時 2月17日(火)午後1時半〜3時半 ●会場 太白区役所3階 ●内容 当事者からの「お話し」と題した講話 ●対象 精神障害のある方の家族 ●予約が必要です

### ◆加湿器はこまめに掃除しましょう

空気乾燥しがちなこの季節、部屋に潤いを与えてくれる加湿器ですが、水のたまるトレイ部や水タンクにぬめりはありませんか。

ぬめりは水あか汚れと雑菌の集まりで、肺炎を引き起こすレジオネラ属菌が潜んでいます。

●タンクの水には、水道水を使用し、毎日交換しましょう。水の継ぎ足しは厳禁です ●取り扱い説明書を参考に定期的に分解清掃しましょう

問 太白区衛生課 ☎247・1111 (内線6725・6726)

### ◆禁煙チャレンジャー募

たばこをやめたいと思っている方、禁煙に挑戦してみませんか。効果的な禁煙の方法などについて、保健師や栄養士が個別に相談に応じます。

●日時 2月16日(月)午後1時半〜2時半 (1人45分程度)  
 ●会場 太白区役所3階 ●予約が必要です

申 電話で太白区家庭健康課 ☎247・1111 (内線6785)

### 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。

日時	主な展示販売品目
2/10(水)	野菜・乾燥野菜・串団子・つつみ揚げ
2/12(木)	パン・焼き菓子・プリン・総菜
2/17(水)	串団子・つつみ揚げ・パン・焼き菓子・アクセサリー
2/18(木)	アクセサリー・陶芸品・パン・手拭い
2/19(金)	バッグ・小物入れ・野菜・布生地・切り花
2/24(水) 11:00~14:00	ハンカチタオル・巾着・ポーチ・ブローチ・封筒・筆箋
2/25(木)	キルト椅子・アクリルたわし・お手玉・ボールペン
2/26(金)	コースター・パン・焼き菓子・籠
3/3(水)	野菜・布生地・切り花・ハンバーガー・冷凍ハンバーグ・炊き込みご飯
3/4(木)	エコケース・刺しゅう布巾・パン
3/5(金)	パン・焼き菓子・プリン・弁当・総菜

●会場 太白区役所1階ロビー ●参加施設など詳しくは市ホームページをご覧ください

問 健康福祉局障害企画課 ☎214・8151

◆のびすく長町南の催し

日時	内容	対象
①2/19(木) 10:30~11:00	おもちゃばこ のおはなし箱 (お話や触れ合 い遊び)	乳幼児と保護者
②2/22(日) 10:15~11:00	パパママ い遊びやリズム 遊び)	10カ月~2歳の 乳幼児と父親 6組 [先着]
③2/26(木) 14:00~15:00	さんだい助産師 サロン(触れ合 い遊びや育児相 談など)	市内にお住まいで 初めて参加する 2~5カ月の 乳児と母親8組 [先着]

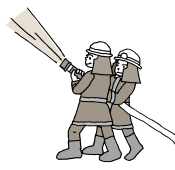
●①直接会場へ  
②③の申②2月15日③2月19日  
午前9時半から電話または直接  
施設へ  
申・問のびすく長町南 ☎399・7  
705

◆杜の都スマホ相談室  
スマートフォン操作に関する  
相談窓口を開設しています。  
●日時 2月19日~3月12日の  
毎週木曜日午後1時~、2時~、  
3時~(各45分程度) ●会場  
太白区役所5階 ●定員 各  
回1人(先着) ●料金 プラン  
やスマートフォン以外の機器操  
作を伴う相談、データ移行など

太白区のお知らせ③

◆消防団員を募集して  
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 太白消防署 ☎244・1119、  
秋保出張所 ☎398・2632



は対象外 ●何度でも利用可  
●詳しくは市ホームページを  
ご覧ください  
申 2月6日午前9時半から電話  
で(株)リゾルゼ札幌本社予約窓口  
☎011・211・6128 (平日  
午前9時半~午後5時)  
問 まちづくり政策局  
まちのデジタル推進  
課 ☎214・8636  
詳細

三情報

里親制度広域説明会  
日時 2月14日(土)午後1時半~  
4時/会場 中田市民センター  
/対象 里親制度について知り  
たい方、里親登録を考えている  
方/直接会場へ/問みやぎ里親  
支援センター/けやき ☎718・10  
31

太白図書館の催し

- ◆赤ちゃんおはなし会  
●日時=2月18日(水)10:30~10:50、11:00~11:20 ●会場=太白区中央市民センター4階和室 ●内容=わらべ歌、手遊びなど ●対象=生後4カ月~1歳児と保護者
  - ◆おはなし会  
●日時=2月18日(水)、3月4日(水)15:00~15:30 ●会場=太白図書館1階おはなしのへや ●内容=絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど ●対象=2歳児~小学校低学年の児童と保護者
  - ◆紙芝居おはなし会  
●日時=2月25日(水)15:00~15:30 ●会場=太白図書館1階おはなしのへや ●内容=「紙芝居文化の会みやぎ」の会員による紙芝居 ●対象=2歳児~小学校低学年の児童と保護者
  - ◆冬の上映会  
●日時=2月27日(金)14:00~16:00 (13:50開場) ●会場=太白図書館地下1階視聴覚室 ●上映作品=「マイ・ブックショップ」 ●定員=30人 [先着]
  - ◆太白図書館八本松分室おはなしひろば  
●日時=2月28日(土)14:30~14:50 ●会場=八本松市民センター図書室 ●内容=図書ボランティア「コスモス」による絵本の読み聞かせなど ●対象=2歳児~小学校低学年の児童と保護者
- ※いずれも ●直接会場へ

問 太白図書館 ☎304・2742

移動図書館巡回日程

期日	巡回場所	時間
火曜 2/10	八木山南公園	14:10~14:40
	八木山東・松山公園	14:50~15:20
水曜 2/18、3/4	柳生四丁目公園	14:10~14:40
	西中田公園	14:50~15:20
	秋保小学校	13:00~13:30
木曜 2/26	馬場小学校	13:40~14:10
	湯元小学校	14:30~15:00
	ひより台公園	10:00~10:30
金曜 2/13・27	太白団地・太白市営住宅集会所	10:40~11:10
	西の平集会所前広場	14:00~14:30
	東中田市民センター	14:00~14:30
	ウジエスーパー 袋原店	14:40~15:20
	緑ヶ丘四丁目公園	14:50~15:20
	みやぎ生協西多賀店	9:45~10:15
土曜 2/7・21	西中田二丁目・介護老人保健施設ソアーズ	10:35~11:05
	人来田・ポッケの森	14:00~14:30
	わらしべ舎羽黒台工房	14:40~15:10
土曜 2/7・21	茂庭台市民センター	14:00~14:40

●雨天時などは中止の場合あり

問 市民図書館 ☎261・1585