



公益財団法人
仙台ひと・まち交流財団

令和5年9・10月号



くまっち

宮城西市民センターだより



仙台市民センター

〒989-3432 仙台市青葉区熊ヶ根字石積 47

電話：393-2829 FAX：393-2491

(ホームページ公開中です。「宮城西市民センター」で検索してください。)

<https://www.sendai-shimincenter.jp/aoba/miyaginishi/index.html>



宮城西市民センター

参加者
募集!

第36回 宮城西市民まつり

～ふるさと・絆・再発見!～

日時：11月23日(祝・木) 10:00～15:00

《作品展示のみ2日間開催》11月22日(水)～23日(祝・木) 10:00～15:00

会場：宮城西市民センター

内容：演芸発表会・作品展示・フリーマーケット・農産物即売会
ジュニアリーダーと遊ぶコーナー・キッチンカー出店など

申込：出演・出展・出店ご希望の方は、9月15日(金)までに
別紙申込書でお申し込みください。

※詳細は市民センターまでお問合せください。

※開催内容は変更になる場合がございます。

宮城西市民まつり実行委員会

自主防災活動を推進するための

「防災・減災学び塾」

～大雨・土砂災害から自分と家族の命を守る!～



第1回「VRでリアルに防災学習」

日時：9月24日(日) 10:00～12:00

場所：宮城西市民センター 会議室

講師：(公社)仙台市防災安全協会

対象：宮城西地区にお住まいの方

申込：9月17日(日)までに

市民センター窓口または電話にて

第2回「合同防災訓練」(大雨・土砂災害想定)

日時：10月21日(土) 9:40～12:30

場所：広陵中学校体育館

対象：熊ヶ根町内会、広陵中学校生徒

内容：①避難所開設・運営訓練

②避難者受け入れ訓練

③濃煙体験

④個別訓練

申込：熊ヶ根町内会各組長

※講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、講座運営以外には使用いたしません。



講座報告



親子ふれあい教室

〈6月17日実施〉

毎年大人気の「豆沢川 沢歩き探検隊！」を今年も実施しました。6月にしては気温が高い日で、絶好の川遊び日和となり、子ども達はびしょ濡れになりながら川遊びを楽しみました。水着持参で川の流れてに乗って楽しむ子、川に生息する生き物を捕まえて観察する子、川岸の地層や化石の跡を探す子など、子ども達はそれぞれの興味を満たすような遊びを見つけていました。保護者の皆さんも冷たい川の中をざぶざぶ歩き、リフレッシュすることができたようでした。



出前講座 白沢地区

〈7月19日実施〉

コロナ禍でお休みしていたため、久しぶりの白沢地区での出前講座となりました。今回は「きちんと食べて元気に暮らそう！」をテーマに管理栄養士の方からお話を伺いました。年齢とともに低栄養になる可能性が多くなること、年齢や状況に応じた健康対策を切替えていく必要があることなどを学びました。また、苦手な食べ物を無理して食べるより、別の物で似た栄養を摂るほうがストレスなく過ごせることなど、肩の力を抜いて食事を楽しめるようなヒントをたくさん伺うことができました。



老壮学級

〈7月20日実施〉

老壮学級2回目は、健康生きがいづくりアドバイザー 児玉 悟氏を講師にお迎えして、健康講座「笑って元気に過ごしま笑！」を開催しました。

最初は軽快なトークから始まり、おもしろくクイズやことば遊び、計算に体操、大きな声を出してかえ歌を歌ったり、大声で笑ったり、頭の体操になり1時間半という時間も笑いであつという間に過ぎました。これからも元気に過ごしま笑！



暮らしいきいき！ なでしこクラブ

〈7月5日実施〉

まきじゅん和あそび塾 代表 千葉 淳子氏を講師にお招きし、和菓子作り「あんこで作る練り切りアート」を教えていただきました。今回は2種類の練り切りアート「手まり」と「はさみ菊」に挑戦！若草色、ピンク、白の生地に中あんを包み、色の境目に切り込みを入れ、色とりどりの見事な手まりと、美しい菊の花ができました。最後は、全員の練り切りアートを並べて撮影会となりました。たくさんの笑顔と歓声に包まれた、楽しいひと時でした。



●●● 9月・10月 休館日のお知らせ ●●●
9月4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)
10月2日(月)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

※このチラシはリサイクルできます。