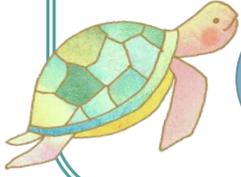


# 中山市民センターだより



8月号

〒981-0952 仙台市青葉区中山3-13-1  
電話 022-279-9216 FAX 022-719-2150



ホームページ <https://www.sendai-shimincenter.jp/aoba/nakayama/index.html>

## 主催講座のご案内

### せんだいアラカルト「松川ダルマ絵付け体験」

仙台の縁起物として有名な青いダルマを知っていますか？その知ってるようで知らない背景や歴史を学び、絵付けをして自分だけの松川ダルマを作りましょう！

【開催日時】 令和5年 10月4日（水） 10:00～11:30

【会場】 中山市民センター 会議室

【対象】 20名程度（先着）

【材料費】 1,200円

【お申込み】 申込開始 8月27日（日）14:00～  
中山市民センター窓口または  
電話（022-279-9216）にて受付



※写真はイメージです

## 忘れ物の展示をします

下記の期間忘れ物の展示をします。心当たりのある方は、窓口へお声がけください。  
なお、期間が過ぎましたら処分いたしますので、ご了承ください。



日時：8月1日（火）～31日（木）  
場所：中山市民センター 玄関



# 講座レポート

## 令和5年度 中山銀鈴倶楽部

### 「口腔ケアで健康寿命をのばそう」



「口腔ケアで健康寿命をのばそう」をAグループは6/9に、Bグループは6/16に開催しました。歯科衛生士の岡山氏より、「学び直し!」をキーワードに、口腔ケアが健康寿命を延ばすためにとても大切であることを、楽しくわかりやすくお話いただきました。

「男性の4人に1人・女性の2人に1人が90歳代まで生きる時代の今、平均寿命と健康寿命の差は男女とも約10年あり、自分の健康は自分で守る行動を意識しましょう」とのお話と、口腔ケアとは「口腔清掃」と「口腔機能回復」の二つがあり、それぞれに効果的な方法を教わりました。

受講生からは、「口腔ケアに有効な歯磨きの仕方や歯をみがく時間の長さにびっくりしました」「よく噛むことを怠っていました、要介護にならないようにしっかり話をききました」との感想がありました。



## 令和5年度 せんだいアラカルト

### ～仙台のお茶文化とお茶の美味しい煎れ方のコツ～

6月23日(金)に「せんだいアラカルト～仙台のお茶文化とお茶の美味しい煎れ方のコツ～」を開催しました。長町の老舗茶舗である大竹園の大竹英次氏を講師に迎え、冷たいお茶や温かいお茶のそれぞれの煎れ方や、カテキンやアミノ酸の溶解度についてお話していただきました。受講生の方々はメモを取りつつ熱心に講義を受けていました。また、講義のあとには、実際にお茶を煎れる体験と試飲もあり、茶葉やお湯の温度による味の違いを学んでいきました。

受講生からは、「お茶の歴史や種類、煎れ方など、どれも役立つことばかりでした」「急がずゆっくり煎れることで、お茶の味が変わることを知りました」などの感想がありました。



## 令和5年度

### 中山市民センター・児童館まつり実行委員会

7月15日(土)に第1回中山市民センター・児童館まつり実行委員会を開催し、開催日や概要について正式に決定しました。今年は昨年度のステージ部門と展示発表部門に加え、イベント部門も追加することが決定しました。イベント部門では児童館による子どもブースや出店など、楽しいブースを準備する予定です。みなさん、続報をお楽しみに!

〈開催日時決定!〉

2023年9月09日(土)10:00～15:00

10日(日)9:00～12:00

※10日は展示とサークル体験会(予定)



9月9日予定の移動図書館は通常通り開館します。駐車場はおまつりのイベント会場のため、駐車はできませんので、ご了承ください。

### 8月の市民センター窓口受付

2日(水)～9日(水)…10月分当選確認・確定期間  
5日(土)～15日(火)…11月分地域優先申込受付期間  
※電話は6日(日)から受付  
10日(木)～…10月分空き室申込受付開始  
16日(水)～31日(木)…11月分抽選申込受付期間

### 8月の休館日

7日(月)  
14日(月)  
21日(月)  
28日(月)

### 8月の図書貸出予定

★移動図書館の巡回  
26日(土)10:00～10:40  
★中山児童館図書貸出  
3日・17日(木) } 11:00～12:00  
12日・26日(土) }  
※詳しくは中山児童館(022-279-9216)へお尋ねください。



### 8月の多目的ホール個人利用

日時:13日・20日・27日  
各日曜日9:00～16:30  
(6日は主催講座開催のため個人使用を中止いたします)  
種目:卓球、バドミントン  
※用具、シューズはご持参ください。  
料金:一般240円、小中学生120円(2時間)

掲載している情報は、7月17日現在のものです。最新の情報は、当センターへ直接ご確認ください。

\*\*\*この用紙はリサイクルできます\*\*\*