



(公財) 仙台ひと・まち交流財団

令和8年1月1日発行

# 貝ヶ森市民センターだより

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森1丁目4番6号

電話 279-6320 FAX 279-6704

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

ホームページ

仙台市貝ヶ森市民センター

検索

1月号  
Vol. 393



上記 QR コードから貝ヶ森市民センターホームページをご覧ください。



～ 新年明けましておめでとうございます ～

昨年は、大規模修繕工事も無事終了し、リニューアルした施設において、地域の皆様のご支援・ご協力を頂きながら事業を進めることが出来ました。

新年を迎え、皆様のご多幸をお祈り申し上げますとともに、本年も地域の皆様の生涯学習と交流の場として親しまれる市民センターを目指し、「人と人とのつながり」を推進して参ります。

本年も、どうぞ宜しくお願い致します。

貝ヶ森市民センター 館長 岡本 洋



## 豆まき会

主催：貝ヶ森市民センター、貝ヶ森児童館

共催：貝ヶ森子育て支援クラブ『花時計』

協力：国見地区民生委員児童委員協議会

日 時：令和8年1月24日（土）

10:00～11:30（受付 9:45～）

会 場：貝ヶ森市民センター 1階 ホール

対 象：どなたでも 先着 100 人

持ち物：上靴 費用：無料（※事前申し込みが必要です）

申 込：1月6日（火）10:00～

貝ヶ森児童館まで電話か窓口にて。

オープニングに「宮音座（みやねざ）」の皆さんをお迎えして、獅子舞、豆まき、昔遊びなどを行います。  
午年（うまどし）の年男、年女大募集です！！

貝ヶ森地区社会福祉協議会・貝ヶ森市民センター共催事業

## 貝ヶ森交流サロン⑥ 「笑いは心の万能薬」

参加無料

日 時：2月10日（火）10時～12時

対 象：地域の方どなたでも 先着 30 名

会 場：貝ヶ森市民センター 2階 和室1

講 師：日本笑い学会 笑乃 素子（しょうの もとこ）氏

申 込：1月27日（火）10時～2月7日（土）16時まで ※お電話（279-6320）又は窓口にてお申込下さい

健康のお話や歌、手遊び、笑いあり！みんなで笑顔の時間を過ごしましょう♪



### ●インリーダー研修会のお知らせ● ジュニアリーダーとのゲームや世話人同士の情報交換会を行います

日時：令和8年2月7日（土）9時～12時

対象：原則、小学5年生と世話人

会場：貝ヶ森市民センター

申込：詳細は学校等を通して各子ども会に連絡します

共催：仙台市嘱託社会教育主事研究協議会、

青葉区中央市民センター、中山市民センター

回														
覧														

\*このたよりはリサイクルできます。

# 講座レポート

## 貝ケ森交流サロン③「まち再発見～北山から北仙台のコンセキを辿る～」④「書道でカレンダー作り」

第3回実施：11月18日（火）9:30～11:30  
講師に仙台コンセキ発掘塾の板垣博（いたがきひろし）先生を迎え、北山駅から北仙台駅までまち歩きをしました。当日はあいにくの雨でしたが、参加者は傘と講師から頂いた古地図を手に持ちながら、羽黒神社や北山霊園、通町、仙台浅草等に残るコンセキの一つひとつを真剣な表情で辿っていました。「江戸時代の水路が現在にも残っているのには感動した」、「とても楽しいまち歩きでした」という感想が聞かれ、学びの多いまち歩きとなりました。



第4回実施：11月28日（金）10:00～12:00  
講師に宮城野書道会本部理事の渡辺郁子先生をお迎えして、自分だけのオリジナルのカレンダーを作る恒例の講座です。参加者は講師が用意した手本（事前に決めた来年の抱負や干支等の文字）を見ながら集中して繰り返し練習していました。練習の後は和紙のカレンダーに清書し、消しゴムで作った落款を押して完成。参加者からは「久々に毛筆を持って素敵な時間を過ごせました」との声が寄せられ、楽しく充実した講座となりました。



## 貝ケ森シニア学園⑤仙台市介護予防月間共催事業「お口の元気は体の元気～口腔機能低下を予防しよう～」

11月26日（水）、講師に、一般社団法人仙台歯科医師会の小牧健一朗先生をお迎えし、口腔ケアや口腔機能低下予防に関する講話をしていただきました。口に関する軽微な衰えが積み重なると「オーラルフレイル」という状況になり、認知症にもなりやすいというデータを示された際は、会場からどよめきが起きていました。また、「パタカラ運動」や「グー・パー・ぐるぐる・ごっくんべ体操」などを、動画を見ながら全員でやってみました。簡単な動きですが、実際にやってみると難しく、皆さん一生懸命にお口を動かしていました。

「多くの予防方法を学び、これからの生活に活かしていきたいと思います。」「8020 運動について、もっと早く聞いていれば…」「とても具体的なお話で理解できたことが多い。特に口腔機能について勉強になった。」といった感想が、参加者から寄せられました。



## 市民企画会議「中年期の現代的課題を考える」振り返り 14:00～15:00



3回の市民企画会議と、3回の市民企画講座を終えて、企画委員の方々と今年度の振り返りを行いました。

1回目の会議では、今後の会議日程を決定。2回目の会議では講座の内容について、管理と癒しのバランス、心豊かに、心地良く、整っていく方法をテーマに3回を計画しました。3回目の会議では、広報についてと、講師・内容が決定しました。

市民企画講座1回目の8月23日（土）庭や植栽の緑を心地よく管理するための体験談とプロの話。2回目の9月20日（土）は、無理なく気持ちが整う小物づくり。3回目の9月27日（土）は、物を増やさない暮らし・ナチュラルおそうじ術を開催しました。

11月18日（火）の振り返りでは、中年期の様々な喪失等を踏まえ、サステナブル（持続可能）な社会の再認識や今後を無理なく心地良く、心が整うような生き方へ切り替えるきっかけとなる講座を企画・開催できたと意見を共有しました。

### 《1月の多目的ホール個人使用日》

【日時】11日・18日・25日（各日曜日） 9:00～21:00

【料金】大人 240円・小中学生 120円 【使用時間】2時間 【種目】卓球・バドミントン

\*用具・上靴をご持参ください \*予約はできません

### 《1月の休館日》

1月1日（木）～5日（月）・13日（火）・19日（月）・26日（月）

※市民センター休館日は、資源回収庫もお休みです。

### 《1月の移動図書館日》10日（土）、24日（土） 10:40～11:10

【場所】貝ケ森市民センター 駐車場 \*天候等により中止となる場合があります。