

吉成市民センターだより

令和2年


6月号


〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘2-2-1

TEL 279-2033 e-mail yosinari-siminc@hm-sendai.jpFAX 279-9431 ホームページ 

施設再開および利用申込の受付開始について

市民センターは、6月2日（火）から一部の施設を除き、利用を再開します。

つきましては下記のとおり、利用申込の受付を開始いたします。

受付対象	日時	申込可能内容・件数
地域利用団体優先申込 事前受付 (窓口受付のみ)	5月22日（金）～24日（日） 10時～17時まで ※午前10時に申込希望団体が複数になった場合は、抽選にて申込順番を決定します。	8月分 1団体：各月1件のみ
通常申込 (窓口・電話・インターネット)	5月21日（木）～ ※21日は12時から受付します。窓口で申込希望団体が複数になった場合は、抽選にて申込順番を決定します。 ※電話は、つながりにくい場合があります。	6～7月分
抽選申込 (窓口・電話・インターネット)	5月26日（火）～31日（日） ※26日は9時から受付します。	8月分
通常申込 (窓口・電話・インターネット)	6月10日（水）～	8月分

※通常申込においては、窓口が混雑する恐れがありますので、インターネットでのお申込にご協力願います。

※9月分の利用申込については、通常スケジュールにて受付いたします。地域利用団体優先申込事前受付は、6月5日（金）から開始します。

※調理実習室およびフリースペースは、当面の間、ご利用できません。

※会議室兼調理実習室で会議室のみのご利用を希望される方は、インターネットでは申込ができませんので、窓口にお問い合わせください。

～利用にあたってのお願い～

- ① 手洗いの徹底やこまめな換気、3密を避けるなど感染予防対策をとりながらご利用ください。
- ② **各部屋の定員※の半数程度でのご利用をお願いします。** 体育館・ホールについては50名を超える人数での利用はお控えください。（※当館の定員について、会議室60名、会議室兼調理実習室20名、会議室兼調理実習室の会議室のみは10名、和室は30名となります。）
- ③ 感染予防対策が十分に取れないと判断された場合、利用のキャンセルをしていただいて構いません。この場合、キャンセル料は請求いたしません。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出を控えご自宅で過ごされている方も多いと思います。現在、当市民センターでは事業を自粛しており、事業の再開を待ち望む声をたくさん頂いております。そんな皆様方のため、過去市民センターで実施された講座の中から、今時期に、ご自宅であつご家族皆さんで楽しんでいただける講座の一部をご紹介しますので、ぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか？

手軽にくんせいを作ろう！

H27/6月実施
秋保市民センター

簡単チャレンジ！

「※くんせい作り」というと難しいイメージがありますが、過去市民センターで開催した講座では、手軽に、身近な材料を使用しておいしいくんせい作りにチャレンジしました。作り方をご紹介しますので、ご自宅の庭やバルコニーでチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか？ ※くんせいとは、食物を煙で燻（いぶ）して保存する調理方法です。

【準備物】

ダンボールスモーカー（右記参照）
ガムテープ、カッター、魚焼き用網
マッチ、スモークチップ&ウッド
受皿（アルミホイル）、食材（チーズ等）

【作り方】

- ①材料を網の上に並べ、ふたをします。
- ②スモークウッドに点火します。
- ③火が落ち着いたら、段ボール箱へ。
- ④ふたを閉め、燻（いぶ）します。
時間は食材によって30~60分。



【ダンボールスモーカーの作り方】

- ①下角の4ヶ所をガムテープで補強します。
- ②上のふた側から15~20cm下がった所に、カッターで切り込みを入れ、そこに網を取り付けます。
- ③下部分に受け皿とスモークウッド&チップを準備します。

※火の取り扱いには十分ご注意ください。屋外で調理しましょう。

お口と呼吸のトレーニング

口腔衰え防止に！

皆さんは、「むせや誤嚥（ごえん）」が気になった事はありませんか？「口腔機能の衰え」は、老化・介護と関連性が高く、その予防法が注目されています。今回は、講座で実施したプログラムの一部をご紹介します。

※R2/2月実施 国見ヶ丘地域包括支援センター共催事業

【バートレーニング】



- ①舌を思い切り出す。
 - ②出したまま左右に振る
 - ③左右1セット×10回
- ※ポイントは舌が前を通る時もしっかり舌を出すこと

《6月の市民センター休館日》

6月1日（月）・8日（月）
15日（月）・22日（月）
29日（月）



《6月の個人使用日》

6月7日（日）・21日（日）
●利用時間 9:00~21:00
●申込み 予約不可・先着順

●使用料（2時間以内）
一般 240円
小中学生 120円
※用具・シューズは各自ご用意ください。