



あおちゅう 情報かわら版

発行日：令和8年7月1日 通巻第315号

2026年 7月号



発行 公益財団法人仙台ひと・まち交流財団
仙台市青葉区中央市民センター

〒980-0811 仙台市青葉区一番町 2-1-4



ホームページ：https://www.sendai-shimincenter.jp TEL：223-2516 FAX：261-3251



講座・募集のご案内

がんばる私のリフレッシュタイム～今日は介護をお休みします（全2回）

★(公財)仙台市健康福祉事業団 共催

①毎日の食事、何をどのくらい食べたらいいの？

【日時】7月29日(水)10:00～11:30

【会場】青葉区中央市民センター 第1会議室

【講師】(公社)宮城県栄養士会

管理栄養士 遠藤 敦子 氏

【持ち物】筆記用具



- *対象 現在介護をしている方または介護に関心のある方
- *定員 15名程度(先着順)
- *申込 7月7日(火)10:30～窓口または電話にて受付

★仙台赤門短期大学 共催

②しなやか！身体ほぐし

【日時】8月26日(水)10:00～11:30

【会場】青葉区中央市民センター ホール

【講師】仙台赤門短期大学 地域貢献委員会の皆様

【持ち物】動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル、
(可能な方は)ヨガマットまたはバスタオル



地域の方の声をもとに企画した
暮らしに役立つ学習と交流会です♪



「青葉区中央こども塾」

ジュニアリーダー
と
あそぼう！

Blue Leaf Spirits
公式キャラクター「パルス」

日時：8月5日(水) 10:30～11:30

場所：上杉児童館

ジュニアリーダーと一緒にゲームなどで
いっしょに楽しくあそびましょう！

対 象：小学生 30人【先着】

持ち物：上靴、飲み物、汗拭きタオル

申 込：7月15日(水)10:30～

窓口・電話どちらかで

青葉区中央市民センター(☎223-2516)

上杉児童館(☎268-3840)

ジュニアリーダーって？

子ども会や地域の行事でゲームを教えてくれたり、お手伝いをしてくれる中高生のボランティアグループです。

中学生になったら、さみもぜびジュニアリーダーになろう！



「いさいさ家族の笑顔で子育て！」

食品さんぷる

自分だけの

かわいい

ワッフルを

つくろう！



日時：2026年8月20日(木) 10:30～12:00

会場：青葉区中央市民センター 第一会議室

先生：食品さんぷる畑仙台教室 ange franc 関根 理恵さん

参加費：1組 800円

※8/19(水) 17:00までに窓口へ納入ください。

※当日キャンセルのみ全額負担とさせていただきます。

※お申込後、8/19(水)までにキャンセルのお申し出がない場合
材料準備の都合上ご返金できませんのでご了承ください。

持ち物：飲み物・エプロン・マスク

申込：7月28日(火) 10:30～ ※電話または直接窓口へ

TEL 022-223-2516/FAX 022-261-3251

対象：年中・年長児と保護者 10組(先着順)

※食品サンプルを作る際に匂いが発生します。部屋の換気は行いますが、
匂いに敏感な方はお申込みをお控えください。

※いただいた個人情報は(公財)仙台ひと・まち交流財団の「個人情報の取扱いについて」に基づき、適正な取扱いを行います。
※講座中に撮影した写真を市民センターだよりや ホームページに掲載することがあります。ご都合の悪い方はお申し出ください。
※ご来館の際は徒歩または公共交通機関をご利用ください。

図書ボランティア連携講座

大人のためのおはなし会

「ストーリーテリングの世界」

日時：7月7日(火) 10:30～12:00

内容：ストーリーテリングを中心とした読書を楽しむ講座です。歌、手あそびなどを通じて交流もできます。

対象：成人 20 名[先着]

費用：無料

申込方法：電話か直接窓口へ



ストーリーテリングとは…

語り手がおはなしを覚えて、言葉だけで語る技法です。文字を離れ、声で届けられる物語を、頭の中で描きながら楽しめるのが魅力です。

あおちゅうブック

2階カウンター前に、「あおちゅうブック」というくつろぎスペースがあります。本を読んだりお話をしたり、自由に座れるこのスペースは、市民の方がちょっとしたイベントを行なう際にも貸出しています。読み聞かせをしたり、手遊びをしたり…使い方はアイデア次第！

興味のある方はぜひ、ご相談ください♪

＜今後のスケジュール＞

「絵本を聞いて、読んで、話して、心なごむ時間」

日時：7月15日(水)

いずれも 11:00～12:30

内容：絵本の読み聞かせ、紹介、お話し会

主催：長澤 香さん



詳しくはこちらから↑

～ブックチェンジ募集～

ご提供いただいた本は、9月26(土)・27(日)開催予定の青葉区中央市民センターまつりで行われる『ブックチェンジ(本の交換会)』で使用いたします。

受付期間：7月1日(水)～8月30日(日)
10:00～16:30

青葉区中央市民センター窓口へお持ちください

- 対象となる本 一般書(小説やエッセイなど)・絵本・児童書・実用書(料理、園芸など) 持込み上限 10冊、交換必須です。まつり当日の持ち込みもOK!
- 対象とならない本 マンガ/雑誌/教科書/汚れや破損がひどい本/完結していない小説/特定の宗教や政治思想に偏った本など

☆『ブックチェンジ』とは・・・青葉区中央市民センターで活動する図書ボランティア「まったりお茶の間文庫」のメンバーが開催するイベントです。自分が持ち込んだ本と、誰かが持ち込んだ本を交換します。ブックチェンジで提供いただいた本の一部は「まったりお茶の間文庫」の貸出用として活用させていただく場合があります。

みんなの秘密基地

夏休みは
学生証を持って
市民センターへ
GO!

学生の皆さんの自主的な活動を応援していくための無料開放スペースです。ひとりでも、友達と一緒にでも使えます。

◆利用できる日時：開館日の 9:00～18:00

◆対象：仙台市内の中学生・高校生・大学生

◆場所：青葉区中央市民センター市民活動室



詳しくはこちらから↑

※他の利用者の方やサークル・団体の方たちと一緒に使う共有スペースです。



7月のセンター窓口ご利用案内



休館日

6日(月)・13日(月)
21日(火)・27日(月)

施設の申込

7月 2日(木) ～	9日(木)	9月分抽選確定期間
7月 5日(日) ～	15日(水)	10月分地域優先申込期間
7月10日(金) ～		9月分空き室申込開始
7月16日(木) ～	31日(金)	10月分抽選申込期間