



〒981-3221 仙台市泉区根白石字杉下前 24 [TEL] 379-2108 [FAX] 376-5769

[URL] <https://www.sendaishimincenter.jp/izumi/nenoshiroishi/index.html>

HP は、「仙台市根白石市民センター」で⇒  または、右記二次元コードもご利用ください。



講座レポート

さわやか大学



「開講式」 「講話&体験 頑張らない、皆でらくらく減塩教室・骨密度測定」

令和8年度根白石市民センター「さわやか大学」が開講いたしました。今年度も募集定員を超えるお申し込みをいただき抽選となり、定員の50名で一年間様々なテーマで学習します。第1回は仙台白百合女子大学の佐々木裕子氏を講師にお迎えして、講話と体験を開催しました。

始めに食塩の摂取量のお話で、宮城県の女性は食塩全国ワースト1だそうで会場がどよめきました。健康な成人の一日の摂取量は、男性：7.5g未満、女性：6.5g未満。とりすぎると、のどが渇く、血圧が上がる、むくむ等の症状が体に現れ骨が弱くなるそうです。そこで雪印さんの協力で骨密度を計測しました。また、ふだん口にしてのものを見直しましょうということで、塩分チェックシートを用いて食塩摂取量を点数にして食事を見直すきっかけにもなりました。そして講師から、「塩を減らす、味を薄くするのはなかなか大変です。らくらく減塩ポイントとして、カリウム含有量の多い食品と水分と一緒に取り、酸味や香辛料、うま味を利用し味にアクセントをつけ、1人で頑張らずに、野菜や穀物の力を借りますよ！」というお話をいただきました。

受講生からは、「いつも食べているメニューに割と塩分が多く含まれているのにびっくりしました。」との声が聞かれました。



講座のご案内

託児付き講座 マザーズスクール

【日時】①7月18日(土) 10:00~11:30

「色が教えてくれる「私だけの魅力発見」～パーソナルカラー体験講座～」

②8月1日(土) 10:00~11:30

「ふんわりおいしいフルーツサンドレッスン」

※2回連続の講座になります。

【場所】根白石市民センター ①大会議室 ②調理実習室 (託児：和室)

【対象】未就学児と保護者 5組

【持ち物】①筆記用具 ②エプロン、三角巾、手拭きタオル

【参加費】1,000円 (①資料代として200円 ②材料代として800円)

申込み受付中です。窓口にて参加費を添えてお申込みください。電話でお申込みをされた方につきましては、7月12日(日)までに窓口にて参加費をお支払いください。



資料や材料準備の都合上、①は7/12(日)、②は7/22(水)以降のキャンセルにつきましては返金いたしかねますのでご了承ください。

## 地域情報

# 令和8年根白石民俗七夕まつり

8月6日(木) 7日(金) 8日(土) 開催

根白石伝統の根白石民俗七夕まつりが、今年も地域をあげて開催されます。

鉢植えの生きた竹に、願いを書いた短冊をはじめ、仙台伝統七つ飾り、七夕うまを飾った七夕飾りが根白石の町を彩ります。鉢植えの竹は、7月18日と8月3日に配布予定です。

また、7月11日(土) 14時～16時 根白石市民センターで竹飾りの講習会も開催されます。

七夕まつりの鉢植えの竹の配布や飾り付け、竹飾りの講習会の詳細に関するお問合せや参加申込みにつきましては、下記に記載した根白石民俗七夕まつり実行委員会事務局 高長商店様へお願いいたします。

★問合せ・参加申込み★

根白石民俗七夕まつり実行委員会 事務局

高長商店様：379-2110



# 第31回 かむりまつり

## 7.26 日

10:00～



JA 堂の沢倉庫前 (旧 JA 根白石支店跡地)

子ども向けの遊び場、ステージ発表、キッチンカーの出店、お楽しみ抽選会など、楽しい催しがたくさんあります。

根白石市民センターを拠点に活動するジュニアリーダー「根住S」も参加します。いっしょにあそぼう!



## 紙類・布類回収庫のご案内

休館日(月曜・祝日の翌日)を除く

9:00～16:30



**紙資源** … 新聞紙、段ボール、雑誌、紙パック、雑紙

※ 紐で縛ってお出してください

**布資源** … スーツ、シャツ、ブラウス、ネクタイ、スカート、ジーンズ、ジャージ、パジャマ、ジャケット、フリース、セーター、和服、Tシャツ、下着、靴下、タオル、毛布、シーツ、カーテンなど

※ 洗濯～乾燥後に、透明な袋に入口を縛ってお出してください。

**回収不可** … 布団、座布団、カーペット、マットレス、作業服、制服、雨具等

## 泉図書館根白石分室のご案内

【開館日】

火曜日：7月7日・14日・28日

金曜日：7月3日・10日・17日・24日・31日

【開館時間】 12:30～16:30

【貸出冊数】 1人10冊まで  
2週間の貸出

※分室が閉まっている時は、返却ポストをご利用ください。  
(市民センター休館日を除く)



## 施設利用の申込(窓口・電話)

◇9月分抽選結果公開・確定 7月2日(木)～9日(木)

◇9月使用分の空室申込開始 7月10日(金) 窓口 9:00～ 電話 10:00～

◇地域利用団体10月使用分優先 窓口 7月5日(日) 10:00～ 電話 7日(火) 9:00～(15日まで)

◇10月使用分の抽選申込期間 7月16日(木)～31日(金)

◆◆ 7月の休館日 ◆◆ 6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)

根白石市民センターだより令和8年7月号は、令和8年6月14日現在の情報に基づいて作成しております。

☆ 各種事業でお預かりした個人情報、当該事業の運営にのみ使用させていただきます。

☆ 各種事業、講座の様子を撮影し、市民センターだよりやホームページ等へ掲載する場合があります。

☆ このチラシはリサイクルできます。