



高

森

市民センターだより

6月号

〒981-3203 仙台市泉区高森 6 丁目 1-2

(電話) 378-9950 / (Fax) 378-9969

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

参加者募集講座

高森わいわい広場①

「～健康イキイキ!!発酵食品のチカラ～」

発酵食品には免疫力の向上や便秘解消、老化防止などうれしい効果がいっぱい!!

発酵食品で腸内環境を整え、健康的な体づくりに役立ててみませんか?

【Part1】

日 時 : 7 月 9 日(水)10:00～11:30

内 容 : ヨーグルトのひみつ/明治食育セミナー

費 用 : 無料

対 象 : 成人 25 人【先着】



【Part2】

日 時 : 7月16日(水)10:00～12:00

内 容 : 手作り塩麴で美味しく減塩

発酵食品のお話と塩麴作り。試食付

講 師 : 発酵食エキスパート 麻柄千恵子氏

費 用 : 400 円(塩麴代・試食用食材代)

対 象 : 成人 15 人【先着】

持ち物 : エプロン、三角巾、手拭き



※定員の都合上、Part1 と Part2 は別々の申込になります。

※Part2 は定員になり次第締め切りとさせていただきます。

申込受付: 6 月 11 日(水)10 時から

Part1(ヨーグルト)は電話または窓口で、

Part2(塩麴)は参加費を添えて窓口で

お申込みください。

学んで実践! 防災講座②

『みんなが主役だ!』

補助避難所運営』

参加
無料

みんなが安心して暮らせる「あなた」まかせじゃない補助避難所の運営。みんなで考えて実践しましょう。車いす操作の体験もできます。

① 避難所ってどんなところ?

② みんなが安心して暮らせる避難所って?

③ 車いすに乗って



日 時 : 6月22日(日)9:30～12:00

会 場 : 高森市民センター ホール

講 師 : 泉区障害高齢課保健師ほか

対 象 : 地域の方どなたでも 30 人程度

持ち物 : 飲み物、筆記用具、上靴

申 込 : 5 月 13 日(火)10:30 から

電話または窓口で

令和 7 年度「学んで実践! 防災講座」今後の予定

回	開催日	内 容	募集範囲
③	11/ 1(土)	もし目の前で人が倒れたら ー応急手当を身につける	どなたでも 先着 30 人
④	11/16(日)	あったかい食べ物で みんな笑顔 ～サバ飯づくりに挑戦!	どなたでも 先着 20 人

高森市民センター電話(378-9950)



令和7年度 高森市民センターまつり 個人作品募集のお知らせ

高森市民センターまつり【9/20(土)開催】で、個人作品を展示してみませんか？
水彩画、木工作品、陶芸など、皆さまのご参加をお待ちしています。

*展示スペースに限りがありますので、調整させていただく場合があります。

【応募〆切】 7月31日(木) 作品内容をお知らせください。

【お申込み】 高森市民センター 事務室

【搬入期間】 9/13(土)14時～18日(木) *9/16(火)は休館日です。

【搬出期間】 9/20(土)市民センターまつり終了(15時予定)後、搬出と後片付けをお願いします。



高森きっず体験チャレンジ

①ソーラーカー工作に挑戦！～太陽光のお話も聞きます。～ 講座レポート

5月10日(土)に高森市民センター第一研修室にて、高森きっず体験チャレンジ①ソーラーカー工作に挑戦！～太陽光のお話も聞きます。～の講座が行われました。

講師として、おてんきぼうさいラボの木立先生と、防災士の山口さん、学生ボランティアの嶋崎さんが来所し、ご指導くださいました。

まず初めに先生から、お天気や環境について身近な実験を交えながら学び、再生可能エネルギーが持つ意義を理解したあと、それぞれがソーラーカー工作に挑戦しました。一人ひとりが頑張り、全員無事、きちんと組み立てることができました。当日は雨でしたが、その後の室内での試走は大成功でした。

受講生のみなさんには家に帰ってからも、ぜひ太陽光のもとでソーラーカーを走らせてほしいと思います。



予約システムの窓口受付

- ◆6月3日～8日／8月分抽選結果公開・確定
- ◆6月10日～／8月使用分の空室申込開始
※窓口・インターネット 9:00～／電話 10:00～
- ◆6月17日～29日／9月使用分の抽選申込期間
- ◆9月使用分の地域利用団体優先申込みは、
6月5日(木)10時から窓口で行います。

6月の休館日

2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)
30日(月)

※資源回収庫もお休みです。

- ◆市民センターでいただいた個人情報、講座の運営以外には使用いたしません。
- ◆この用紙は、雑紙としてリサイクルできます。

泉図書館分室のお知らせ

【開室日】 6月3日・10日・17日・24日(火曜日)

6月6日・13日・20日・27日(金曜日)

【開室時間】 毎週火曜・金曜日 12:30～16:30

【貸出期間】 おひとり10冊まで 2週間



多目的ホールの個人使用

6月8日(日) 13:00～21:00

【料金(2時間)】 大人 240円／小中学生 120円

※運動靴、用具はご持参ください

※個人使用日以外でも、当日に利用団体がない場合は、
使用可能です。詳しくは、事務室へお尋ねください。

二次元コード読み取り対応のスマートフォンやタブレット等の機種をお持ちの方は、ご利用下さい。
講座情報等をご覧いただけます。

