

# 健康ランド

## マタニティ（保健福祉センターどんぐり）

6月4日（月）、18日（月）母子健康手帳の交付  
受付 午前9時30分～午前11時  
※上記の日程で都合の悪い方は、事前にご連絡ください。  
※マイナンバー制度の開始により、マイナンバーが確認できる書類と、運転免許証などの身元確認書類をご持参ください。

## 乳幼児健診・予防接種（保健福祉センターどんぐり）

6月 1日（金）BCG予防接種  
対象：平成29年10月16日～平成30年1月1日生  
受付：午前11時15分～午前11時45分  
6月 5日（火）2歳6か月児歯科健診  
対象：平成27年11月～平成28年1月生  
受付：午後0時30分～午後0時45分  
6月 8日（金）3歳6か月児健診  
対象：平成26年11月～平成26年12月生  
受付：午後0時30分～午後0時45分  
6月13日（水）ハイハイ赤ちゃんセミナー  
対象：平成29年10月5日～平成29年12月13日生  
受付：午前9時30分～午前9時45分  
6月19日（火）1歳6か月児健診  
対象：平成28年10月～平成28年11月生  
受付：午後0時30分～午後0時45分

## E-Style クラブサポート（保健福祉センターどんぐり）

●日時：毎週木曜日  
（6月7日・14日・21日・28日）予約制  
●場所：保健福祉センターどんぐり

## ノルディックウォーキング教室

●日時 6月18日（月）午前10時～午前11時30分  
（受付 午前9時45分～）  
●集合場所 アトれる・Hall（文化観光交流館）  
●申込み 初回のみ申し込みが必要です。ボールをお持ちでない方は貸し出しいたしますので、申し込みの際にお知らせください。  
●問合せ 健康長寿課健康づくり班（保健福祉センターどんぐり）  
☎355-0703

## 健康相談（保健福祉センターどんぐり）～赤ちゃんから成人の方どなたでも～

6月4日（月）、18日（月） 午前10時～正午  
ご家庭のみそ汁の塩分チェックもできます。詳しくはお問い合わせください。

## 自立支援医療費（精神通院）・精神保健福祉手帳の申請について

自立支援医療費（精神通院）・精神保健福祉手帳の申請について、お手続き（新規・更新）に来られる方は、事前にご連絡ください。  
※マイナンバー制度の開始により、マイナンバーが確認できる書類と、運転免許証などの身元確認書類をご持参ください。  
●問合せ 健康長寿課健康づくり班（保健福祉センターどんぐり）  
☎355-0703

# 6月は「食育月間」です！

朝ごはんを食べることは、メリットがたくさんあります！  
みなさんも最高の形で1日をスタートさせましょう！

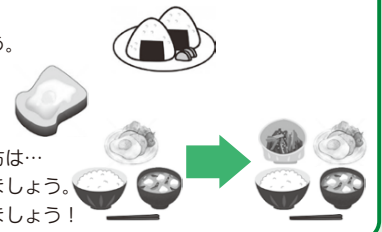
### 朝ごはんのメリット

- ◎仕事や勉強の集中力アップ！ ◎イライラも解消！気持ちも心もリラックス！
- ◎運動能力や体力アップにも効果を発揮！

### 朝ごはんには1皿プラス

忙しい朝でも手軽に食べられるものを1つ増やして、1日をスタートさせましょう！

- ◎レベル1 いつも「何も食べない」という方は…  
→おにぎりや果物など手軽なものから始めましょう。
- ◎レベル2 パンやおにぎりだけという方は…  
→パンにハムやレタスをのせたり、おにぎりにゆで卵を添えてみましょう。
- ◎レベル3 ごはんやおかずがあるけれど野菜が少ないという方は…  
→サラダや煮物、おひたしなど、一皿増やしてみましょう。  
主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう！



●場所 松島町高城町字72-6  
（はなまる算数数教室内）  
●経費 2,000円/月  
●問合せ 空手スポーツ少年団利府誠道塾  
担当：三浦 ☎090-9033-2095

## 囲碁愛好者募集

松島囲碁愛好会では会員を募集しています。楽しみながら頭の体操をしませんか。初心者の方大歓迎です。ぜひ一度見学に来てください。  
●日時 毎週木曜日  
午前9時～午後5時  
●場所 アトれるHall  
（文化観光交流館）2階和室  
●入会金 1,000円  
※毎月第3木曜日は、大会形式で月例会を実施しています。その他の木曜日は自由対局です。  
●問合せ 松島囲碁愛好会 事務局長 鈴木昭六 ☎353-2604

## おもちゃ病院の再開

おもちゃ病院のドクターが、壊れてしまった、お子さんの大切なおもちゃや思い出のおもちゃを可能な限り修理します。（※修理は原則「無料」ですが、部品代を頂く場合もあります）  
●日時 6月16日（土）  
午前10時～午後2時  
（受付は午後1時まで）  
●会場 児童館「しゅかういしつ」  
●問合せ おもちゃドクター 瀬上（高城）  
☎354-2873



## 松島病院「産婦人科外来」

赤ちゃんとお母さんの安全を守り、安心して出産ができることを目指しています。里帰り出産の受付もしております。ご希望の方は電話でご予約ください。また、母乳育児相談も受け付けております。  
●診察日 月曜日～土曜日  
（土曜日は午前中のみ、休日・祝日は休診）  
●受付時間 午前8時30分～午前11時30分  
午後2時～午後4時30分  
●問合せ 松島病院産婦人科外来  
☎354-5811

## パソコン月1講座

●内容 スマホでスキャンしてみませんか？  
●日時 7月14日（土）  
午前10時30分～午前11時30分  
●対象 スマホとGメールアドレスをお持ちの方  
※Gメールにログインして操作します。  
●持ち物 ・スキャンしたい印刷物（あれば）  
・スマホ  
●定員 5名  
●場所 勤労青少年ホーム・講座室  
●料金 500円  
（当日お支払ください）  
※おつりの出ないようにお願いします。  
●連絡先 赤間美和子 ☎080-4516-1585  
※お申し込みは7月7日（土）まで

## 合気道無料体験！

落ち着いた姿勢、相手を理解することを学べます。  
女性指導員が体力に合わせて指導します。  
●場所 華園集会所（高城保育所そば）  
●時間 土曜午後1時30分～午後2時30分  
●対象年齢 5歳以上  
※親子でも参加できます。  
●連絡先 竹田 さおり  
☎767-8024

## 空手会員募集！

空手を元高校教員が丁寧に指導します。空手で集中力・やる気をアップします！スポーツ少年団に加入しました。  
●対象 小学1年生～小学3年生 男女  
●日時 曜日・時間帯は相談に応じます。

## 「松島支部」鶴岡同窓会第30回記念開催

松島町および近隣の市町村にお住いの鶴岡同窓生の皆さまへ、松島支部同窓会第30回記念開催のご案内を申し上げます。石巻より本部の会長、学校長をお招きし、同窓会や石高の現状を知り、応援歌を合唱し、往時を語り合い、人生の活力を得る懇親の場です。お気軽にお問合せ、ご参加ください！  
第30回記念講話  
「松島の塩」佐藤成之（22回生）  
●日時 6月30日（土）  
午後5時から  
●会場 高城コミュニティセンター（割烹「中央」すぐそば）  
総会及び懇親会  
●日時 6月30日（土）  
午後6時から  
●会場 割烹「中央」（松島町高城字町45）  
●会費 6,000円  
（第30回記念品も含む）  
●問合せ 鶴岡同窓会松島支部事務局 佐藤 ☎090-7525-1326  
※6月10日までご連絡ください。

## 女性のためのヨガ教室

ヨガで肩こり、腰痛解消・心も体もすっきりと  
●場所 塩竈市公民館本町分室／杉村惇美術館  
●時間 毎週木曜日  
午後7時30分～午後8時30分  
●料金 1回1,000円  
●問合せ 鈴木由美子 ☎090-3752-6967  
※ホームページ  
<http://shanti-matsushima.com/>

## 東北歴史博物館 催事情報

東日本大震災復興祈念特別展「東大寺と東北－復興を支えた人々の祈り－」  
●期間 4月28日（土）～6月24日（日）  
●場所 1階特別展示室  
●料金 一般1,500円 シルバー1,300円 小・中・高校生600円  
特別展講演会「写真家から見た東大寺の魅力」講師・三好和義（写真家）  
●日時 6月3日（日）午後1時30分～午後3時  
●場所 3階講堂  
●その他 参加無料、定員280人（本展の観覧券が必要）  
特別展講演会「貞観地震と東北の復興」講師・佐川正敏氏（東北学院大学教授）  
●日時 6月17日（日）午後1時30分～午後3時  
●場所 3階講堂  
●その他 参加無料、当日先着順280人まで（本展の観覧券が必要）  
特別展関連行事「写経体験」  
●日時 6月9日（土）午後1時30分～午後3時  
●場所 1階研修室  
●その他 参加費1,500円（写経セット実費代）、定員40人（※高校生以上対象で本展の観覧券が必要）

## お弁当をもって花と歴史のハイキング・あやめコース

●日時 6月23日（土）午前11時～午後1時  
●場所 1階エントランスホール集合  
●その他 参加無料 定員30人 事前申込必要 雨天中止の場合あり  
基本情報  
●6月の休館日 4日（月）、11日（月）、18日（月）、25日（月）  
●開館時間 午前9時30分～午後5時（発券は 午後4時30分まで）  
●問合せ 東北歴史博物館管理部情報サービス班 ☎368-0106