

健康ランド

30分でE-Styleクラブ

生活習慣の改善のために、有酸素運動や簡単なトレーニングなどをそれぞれの目標に合わせて約30分間行う教室です。一緒にE-Style (いいスタイル)を目指しましょう!

- 日時 毎週木曜日 ※予約制
(10月5日・12日・19日・26日)
- 場所 保健福祉センターどんぐり
※初回(5日)は保健福祉センターどんぐりでいきます。

健康相談 ～赤ちゃんから成人の方どなたでも～

ご家庭のみそ汁の塩分チェックもできます。詳しくはお問合せください。

- 日時 10月1日(月)、15日(月)
午前10時～正午
- 場所 保健福祉センターどんぐり

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のお手続き(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。

～元気の秘訣お伝えします～

今回は磯崎にお住まいの赤崎良子さんにお話を伺いました。赤崎さんのモットーは、「元気は自分でつくる」こと。いつも楽しいことを考えると、自然と笑顔になれるそうです。

赤崎さんが今取り組んでいることは、「夕食後、ご主人と一緒に歩くこと」で、毎日1万歩が目標です。食べることが好きなのだと言われてきた赤崎さんは、食事制限を厳しくするのではなく、食後の運動をメインにしているそうです。ポイントは、ゆっくり歩くのではなく、休憩は取り入れるけれど、早歩きをすることだと教えてくれました。また、曜日でコースを変え、風景を楽しみながら歩いているそうです。ご主人と楽しく歩くことが、長く続けられる秘訣とのこと。体重や体脂肪の減り方は緩やかですが、確実に減ってきており、高かった血圧も運動したことでも下がってきているそうです。

赤崎さんの元気の秘訣は、「気持ちを明るく、ご主人と仲良く、運動に取り組むこと」でした。

次回は初原にお住まいの平野孝男さんにお話を伺います。



▲赤崎良子さん(磯崎)

30分でE-Styleクラブサポート

「30分でE-Styleクラブ」を卒業した方が対象となります。

- 日時 毎週木曜日 ※予約制
(10月4日・11日・18日・25日)
- 場所 保健福祉センターどんぐり

母子健康手帳の交付について

- 日時 10月1日(月)、15日(月)
(受付:午前9時30分～午前11時)

- 場所 保健福祉センターどんぐり
※上記の日程以外での交付も可能なのでご連絡ください。

※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。

献血を実施します

皆さんに献血いただいた血液は医療機関で治療を必要としている方に届けられます。

1人でも多くの方のご協力をお願いします。

- 日時 10月4日(木) 午前11時～午後2時
- 場所 松島町役場
- 内容 全血献血(400mlのみ)

- 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



松島病院検査室からのお知らせ

当院では糖尿病、高血圧、脂質異常症、脳血管疾患、虚血性心疾患、喫煙している方に頸動脈エコー、脈波検査をお勧めしています。気になる方は一度受診し、医師にご相談ください。頸動脈エコーのみ予約制となっております。

- 検査日 ①毎週水曜日の午後
②第2、第4木曜日の午後
- 問合せ 松島病院内科外来
☎354-5811

合気道無料体験!

落ち着きや姿勢、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指導します。

- 日時 土曜 午後1時30分～午後2時30分
- 場所 華園集会所(高城保育所そば)
- 対象 5歳以上
※親子でも参加できます。
- 問合せ 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。介護施設慰問・花山合宿などもやっています。

- 日時 曜日・時間帯は相談に応じます
- 場所 松島町高城72-6
(はなまる算数数学教室内)
- 対象 小学1年～3年 男女
- 経費 2,000円/月
- 問合せ 空手スポーツ少年団利誠道塾 三浦 ☎090-9033-2095

10月15日から21日までは「行政相談週間」です! ~行政に関する取りこぼしはありませんか?~

行政相談とは、行政相談委員が、国の仕事やサービス、各種の手続きなどに関して困っていること、要望したいことについて、住民の皆さんのご相談に応じ解決を図る仕組みです。相談は無料で、秘密は厳守いたします。

- 日程 毎月第1火曜日
午前10時～午後3時
- 会場 松島町役場
- 問合せ 企画調整課 ☎354-5702

パソコン月1講座 エクセル講座 土日祝日を自動的に色分けしよう

- 日時 11月10日(土)
①午前9時30分～午前10時30分
②午前11時～午後0時30分
- 持ち物 エクセルソフトがインストール済みのノートパソコン
- 定員 各回3名 2回目は子連れ可 ※託児はありませんが、お子さんの状態にあわせて出入りしていただけるように、時間を多めにとっています。
- 場所 勤労青少年ホーム・集会所
- 料金 500円(当日お支払いください)
※おつりの出ないようにお願いします。
- 問合せ 赤間美和 ☎080-4516-1585
※締切は11月3日(文化の日)です。

松島善意通訳者の会主催 英会話公開講座 (2018年度後期日程)

- 実施日 月2回 各木曜日
10月11日・25日 11月8日・22日
12月6日・20日
- 平成31年 1月10日・24日
2月14日・28日 3月14日・28日
- 時間・内容
①午後1時30分～午後3時
入門・初級英会話
②午後3時～午後4時30分
中級英会話
③午後4時30分～午後5時
ボランティア松島観光ガイド養成
- 場所 勤労青少年ホーム
- 参加費 無料
- 問合せ 郡ひさ子
☎080-1809-2354

実践型商売英語、実践型松島案内英語、 実践型英会話、講座開催!

- 日時 10月10日(水)、31日(水)
※11月から隔週(水)に開催予定
- 会場 文化観光交流館クラブ室
- 対象 初級者、松島を外国人観光客へアピールしたい、商売を盛盛させたい、楽しく英語を学びたい大人の方

東北歴史博物館 催事情報

■特別展「伊達綱村展」

10月6日(土)～12月2日(日)
※「伊達綱村展」展示解説 特別展会期中の日曜日 午前11時～正午
観覧料 一般1,000円 シルバー900円 小・中・高校生300円

■第8・9回館長講座(全10回)

第8回 10月13日(土) 第9回 10月27日(土) 午後1時30分～午後3時

■お弁当をもって花と歴史のハイキング・はぎコース

10月20日(土) 午前11時～午後1時 事前申込必要(定員30人)
※雨天中止の場合あり。

■多賀城跡巡り(1階エントランスホール集合)

・多賀城政庁跡コース 10月14日(日) 午後1時30分～午後3時
・多賀城廃寺跡コース 10月28日(日) 午後1時30分～午後2時30分

■基本情報 常設展観覧料 一般460円 高校生以下無料

開館日 毎週月曜日(祝・休日の場合は翌平日)
●問合せ 東北歴史博物館情報サービス班 ☎368-0106

- 講座内容 各50分
(1)実践型商売英語(午前9時開始)
(2)実践型松島案内英語(午前10時開始)
(3)実践型英会話(午前11時開始)
- その他 講師(遠藤由紀子)
・持ち物(筆記用具)受講料(1レッスン1,500円)
- 問合せ 開催日の5日前までに、電話やメールで連絡をください。
☎090-2027-4406
E-mail: yukkydayo0227@gmail.com

松島ウォーキング会からのお知らせ!

- 日時・場所
10月8日(月・祝) 午前10時
アトレ・るHall(文化観光交流館)集合
(※新富山へ行きませ)
- 10月23日(火) 午前10時
石田沢防災センター集合
(※葉山神社・奥の院へ行きませ)
- その他 参加費無料、雨天中止
- 問合せ 担当 土井 ☎353-2117

行政書士無料相談会

10月は、行政書士制度広報月間です。宮城県行政書士会塩釜支部では、次の日程で無料相談会を開催します。遺言、相続、各種許可、その他さまざまな公官庁への届出など、皆さまの身の回りのこと、知りたいこと、困っていることなどの相談をお受けします。

- 日時 10月19日(金)
午前10時～午後4時
- 場所 松島町役場 2階会議室
- 問合せ 宮城県行政書士会塩釜支部 支部長 坂本 ☎356-3246

2018年漁業センサスにご協力をお願いします

平成30年11月1日現在(流通加工調査は平成31年1月1日現在)で「2018年漁業センサス」を実施します。「漁業センサス」は、我が国漁業の生産構造、就業構造を明らかにするとともに、漁村、水産物流通・加工業などの漁業をとりまく実態と変化を総合的に把握することを目的に、統計法に基づいて5年ごとに行う大規模な調査です。漁業の現状を知り将来を考えるための大切な調査です。ご協力をお願いします。

- 問合せ 企画調整課 ☎354-5702