



健康ランド

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。生活習慣の改善のために有酸素運動や簡単な筋肉トレーニングなどをそれぞれの目標に合わせて約30分間行います。

- 日時 毎週木曜日 ※予約制 (12月6日・13日・20日・27日)
- 場所 保健福祉センターどんぐり

高齢者インフルエンザ予防接種について

町で発行した予診票を持参して、指定医療機関で接種してください。

- 接種期間 平成31年1月31日(木)まで
- 場所 指定医療機関
- 対象者 接種日において満65歳以上の町民の方。 ※60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫機能に重い障害のある方、申し込みをしなかった方で接種をご希望する場合はご連絡ください。
- 接種料金 自己負担額2,000円 ※生活保護世帯は無料。

風しんワクチンなど接種料金の助成

近年30~40代の男性がかかることがあり、ワクチンの接種が勧められています。自分自身の風しん予防、生まれてくる赤ちゃんの先天性風しん症候群を予防するため、抗体価の低い方などは接種をおすすめします。

必要な書類などがありますので、手続きの詳細は保健福祉センターまでお問合せください。

~元気の秘訣お伝えします~

今回は磯崎にお住まいの小関礼子さんにお話をうかがいました。小関さんはご自身の健康のため、温水プール美遊で行われている水中ウォーキングやエアロビクス、ヨガなどの教室に週2、3日ほど通われています。生活習慣病予防のために運動するというノルマのような目標をもつよりも、教室の仲間と一緒に「楽しみながら」を目標に行っているそうです。

また、休みの日はご主人と一緒に歩くことが多く、最近では、地域の食や歴史にふれあいながら自然豊かな小道を歩く「宮城オルレ」に挑戦し、3kmほど歩いたそうです。

食生活改善推進員や人形劇のボランティアなどとしても活動されている小関さん。ご主人や教室の仲間と一緒に楽しみながら挑戦することが、小関さんの健康の秘訣なのかもしれません。

今回は手樽にお住まいの千葉盛雄さんにお話をうかがいます。



▲小関礼子さん(福島の色沼にて)

母子健康手帳の交付について

- 日時 12月3日(月)、17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。

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 12月3日(月)、17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。

- 問合先 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



松島病院循環器内科外来

- 松島病院で循環器内科専門医の診察を受けることができます。
- 狭心症・心筋梗塞/不整脈などの心臓の病気/最近、胸が苦しい/どうき/息切れがあるなど、思い当たる心配な症状などがありましたら、循環器内科外来の早めの受診をおすすめします。心臓の超音波検査もしています。
- 診察日 毎週水曜日
 - 受付時間 午前8時30分~午前11時30分
 - 問合先 松島病院内科外来 ☎354-5811

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。介護施設慰問・花山合宿などもやっています。
- 対象 小学1年~3年男女
 - 日時 曜日・時間帯は相談に応じます。
 - 場所 高城コミュニティセンターなど
 - 経費 2,000円/月
 - 問合先 空手スポーツ少年団利府誠道塾 三浦 ☎090-9033-2095

12月期・おもちゃ病院の開院

- こわれてしまったり、動かなくなったりした大切なおもちゃを、おもちゃドクターが可能な限り原則無料で治療(修理)します。
- 日時 12月15日(土) 午前10時~午後2時 (受付は午後1時まで)
 - 場所 児童館しゅうかいつ
 - その他 (1)新品の部品との交換が必要な場合には、事前にご相談のうえ実費をいただくことがあります。(2)もし、説明書や付属品があれば、いっしょにお持ちください。(3)不要になったおもちゃは、部品を活用しますので捨てずにお譲りください。
 - 問合先 瀬上 ☎354-2873 (おもちゃ病院ひまわり)

パソコン月1講座 携帯メール入門講座

- 日時 平成31年1月12日(土) ①ガラケー編 午前9時30分~午前10時45分 ②スマホ編 午前11時15分~午後0時30分
- 持ち物 お使いのガラケー・スマホ
- 定員 各回3人
- 対象 50歳以上の方
- 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。
- 連絡先 赤間美和子 ☎080-4516-1585 お申し込みは平成31年1月5日(土)まで

松島ウォーキング会からのお知らせ!

- 日時・場所 12月10日(月) 午前10時 アトレ・るHall(文化観光交流館)集合 (※紫神社へ行きます)
- 12月20日(木) 午前10時 海浜公園駐車場集合 (※手樽方面へ行きます)
- その他 参加費無料、雨天中止
- 問合先 担当 土井 ☎353-2117

「1人でも親子でも」ダイエットエクササイズ&モデルウォーキング講座

- 日時 毎月第1・第3・第4木曜日 午前10時~正午
- 場所 ダイソー松島店 (松島町高城町189-1) 2階会議室
- 内容 (1)午前10時~午前11時 親子(未就学児)・主婦向け (2)午前11時~正午 50代~80代の方向け
- 会費 1世帯1,000円/1回 無料体験受講1回可能
- 問合先 講師 高橋エリオノラ ☎090-6680-2757

クリスマス料理教室開催

- 日時 12月9日(日) 午前9時開始~正午終了
- 場所 松島東部地域交流センター
- 内容 クリスマス料理を作ります。材料費800円
- 持ち物 エプロン
- 募集人数 10人(先着順)
- 問合先 12月5日(水)まで 中央公民館(アトレ・るHall内) ☎353-3030 午前9時~午後5時

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 12月2日(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
- れきはく講座(全7回) 第1回 12月9日(日) 午後1時30分~午後3時 第2回 12月16日(日) 午後1時30分~午後3時
- 民俗芸能講座「浜の法印神楽」(全3回) 第1回 12月22日(土) 午後1時30分~午後3時
- 基本情報 常設展観覧料 一般460円 高校生以下無料 閉館日 毎週月曜日(祝・休日の場合は翌平日)
- 問合先 東北歴史博物館情報サービス班 ☎368-0106

~松島の歴史と伝説~ 語り部の会 語り手募集

一緒に松島の歴史や文化の勉強をしながら、松島の語り手として活動してみませんか? ~松島の歴史と伝説~語り部の会では、語り手の方を募集しています。ぜひ、この機会にご参加ください。

伊東洋平presents「MUSIC to LIFE!」

宮城県を拠点に音楽活動をする「伊東洋平」が、大好きな宮城の「これから」に役立ちたい!という思いから始まる親子参加型の音楽体験教室です。一生懸命やってみることや、夢や目標を持つことの楽しさを感じてもらえたらうれしいです。

「ファミリーミュージック」~おんがくとあそぼう!~

- 時間 午前10時30分開場 (およそ1時間・午前10時開場)
- 対象年齢 3歳~8歳(およそ小学2年生まで) 親子でご参加ください
- 内容 うたや、ダンスを親子で音楽を楽しもう!『マツシマ☆パレード』のダンスや、お菓子のプレゼントもあります。 ※オムツ交換などのお部屋もご用意しています。

「ジュニア、ユースの部」[Close to one Music] ~楽しみながら、やってみよう!~

- 時間 午後2時開始 (午後1時30分開場)
- 対象 小学校高学年から大学生まで。(22歳まで。高校生以上は、単独参加可。)
- 内容 発声方法や楽器演奏。最後は、伊東洋平チームが実際にLive演奏も!
- 会場 松島プチホテルびすつろアバロン(松島町松島三十刈26-21) <https://www.bistroabalon.com/>
- 入場料 大人1人、子供1人のペア1,000円 おとな1人、こども2人の場合は1,500円 ※高校生、専門学生、大学生はお1人の参加の場合も1,000円
- 備考 参加予定ミュージシャン 伊東洋平/ボーカル、ギター 佐藤達哉/ピアノキーボード Miujji/ドラム、パーカッション
- 申込み 入場料は当日会場での御精算となりますが、ご来場者多数などで当日にご入場いただけないなどの事態を未然に防ぐため、事前申込みへのご理解とご協力をお願いします。ご質問などもお気軽にお問い合わせください。
- 問合先 伊東洋平事務局 E-mail yoheito.live@gmail.com