

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
(1月10日・17日・24日・31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 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。

母子健康手帳の交付について

- 日時 1月7日(月)、21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 1月7日(月)、21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。

- 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

~元気の秘訣お伝えします~

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した。

千葉さんは幼少期に体が弱かったこともあり、ご両親から「鰯は横に食わずに縦に食べなさい」と、骨までまるごと食べるように教わったそうです。そのため、現在でも食事は毎食好き嫌いをせずにしっかり食べています。また、75歳までかき漁を、80歳まで米作りをして、現在は健康のために野菜作りをしているそうです。「今も元気に過ごしているのは両親のおかげかもしれない」と話されていました。

昨年11月行われた「平成30年度8020よい歯のコンクール」では、優秀賞を受賞された千葉さん。小さい頃の食習慣が今も千葉さんの元気を支えており、それが85歳とは思えない若々しさを保つ秘訣なのかもしれません。

次回は高城にお住まいの渡部みよさんにお話をうかがいます。



▲千葉盛雄さん

みんなの伝言板

松島病院 神経内科

- 物忘れ、頭痛、めまい、手足のふるえや麻痺、歩きにくいなどの症状がありましたら、神経内科専門医の受診をおすすめします。脳・神経・筋肉の病気の診断と治療をおこないます。必要に応じCT検査もできます。
- 診察日 毎週 月曜日・木曜日
 - 受付時間 午後2時~午後4時30分
 - 問合せ先 松島病院内科外来
☎354-5811

ギター・ウクレレサークル(初心者コース)

- 日時 金曜日
午前9時10分~午前11時40分
※毎月サークル加入者に実施日を通知します
- 場所 伊保石復興住宅集会所(塩釜市)
- 定員 15人(ギターレンタルあり)
- 費用 ウクレレ/レッスン
1回1,000円
ギター/レッスン
1回1,500円
- 内容 フォークソング・演歌・弾き語り
- 問合せ先 内田 ☎090-2844-1960

パソコン月1講座 「エクセル講座:電子マネーの家計管理」

- 日時 2月9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 エクセルが入ったノートパソコン
- 定員 各回3人 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・集会室
- 料金 500円(当日お支払いください)
※おつりの出ないようお願いします。
- 連絡先 赤間美和子
☎080-4516-1585
※お申し込みは2月2日(土)まで

松島ウォーキング会からのお知らせ!

- 歩き初め、始めます。
- 日時・場所
①観瀾亭
(松島ファンクラブに加入してください)
1月14日(月) 午前10時~正午
集合場所:アトレ・るHall
(文化観光交流館)

- ②下水処理場見学
1月22日(火) 午前10時~正午
集合場所:アトレ・るHall
(文化観光交流館)
- その他 ・参加費は無料。
・雨天、降雪中止。
- 連絡先 土井 ☎353-2117

「大学通信教育合同入学説明会」開催

- 各大学、大学院、短期大学別の相談コーナーを設け、希望する学校の教職員から講義内容・学習方法・受講手続などについて、直接相談することができます。詳細については、お問い合わせください。
- 日時 1月27日(日)
午前11時~午後4時
参加申込不要・入場無料・入退場無料
 - 場所 仙台市中小企業活性化センター多目的ホール(仙台市青葉区中央1-3-1 AER5階)
 - 対象 一般および高校生
 - 問合せ先 公益財団法人 私立大学通信教育協会
☎03-3818-3870
FAX03-5803-9939
http://www.uce.or.jp/

おのまち映画会 第7回上映会のお知らせ

- 東松島市小野市民センターにおいて、おのまち映画会第7回上映会を開催します。
- また、「体操しようよ」を上映後には恒例の「お楽しみ抽選会」を行います。ご近所お問い合わせのうえ、ぜひご来場ください。お茶を用意して皆さまのお越しをお待ちしております。
- 日時 1月12日(土)
①午前10時30分開映(午前10時開場)
②午後2時30分開映(午後2時開場)
 - 場所 東松島市小野市民センター講堂
 - 入場料 全席自由/一般前売券 1,000円
一般当日券 1,200円
小中学生 一律 800円
 - 販売先 東松島市コミュニティセンター・東松島市各市民センター(8か所)
蔵しつくパーク・高島屋製菓店(石巻市旭町)

東北歴史博物館 催事情報

- 冬も元気に博物館2019
2月17日(日) 午前9時30分~午後3時30分
- れきはく講座(全7回)
第3回 2月 3日(日) 午後1時30分~午後3時
第4回 2月10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2回 2月2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)
- 問合せ先 東北歴史博物館情報サービス班 ☎368-0106

- その他
・遠方の方は、電話にてチケットの取り置きをいたします。
・会場の座席は、パイプ椅子のため各自座布団などをご持参頂きますようお願いいたします。
- 問合せ先 アクション・スクエア 安部
☎090-5355-8534

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。
 - 問合せ先 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・花山宿舎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 松島町高城7-2-6
(はなまる算数数学教室内)
 - 経費 2,000円/月
 - 問合せ先 空手スポーツ少年団利府誠道塾
三浦 ☎090-9033-2095

住宅用火災警報器は10年を目安に取替えましょう!

- 10年を目安に取替える理由は、住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の劣化や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあるためです。交換の目安は、住宅用火災警報器を設置してから10年とされています。住宅用火災警報器を設置したときに記入した「設置年月」、または、本体に記載されている「製造年」で確認してください。
火災の発生に気づくのが遅れると大切な生命や財産を失う場合もあります。火の取扱いには十分な注意をはらい、大切な物を守りましょう。
平成30年度塩釜地区統一防火標語
「怠らない 命のために 日々(火々)確認」
- 問合せ先 松島消防署 ☎354-4226