

# 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午前10時30分 ②午後1時30分  
(2月7日・14日・21日・28日)
- 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。

## 母子健康手帳の交付について

- 日時 2月4日（月）、18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～

健康や栄養、歯科口腔に関することなど保健師、管理栄養士、歯科衛生士が幅広く相談に応じます。

- 日時 2月4日（月）、18日（月）  
午前10時～正午
- 場所 保健福祉センターどんぐり

- 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、高城にお住いの渡部みよさんにお話をうかがいました。

渡部さんは、町内のゲートボール協会高城支部に所属して、天気の良い日は、アトレ・るDomeでクラブの仲間と一緒に毎日、汗を流しています。きっかけは、経験のない競技に挑戦しようと思い、ゲートボールを始めたそうです。協会創設時から所属している渡部さんは、ゲートボール歴が約30年と長く、「自分に合ったものを見つけて長く続けていくことが大事」と話していました。ゲートボールは、チームワークがとても重要なスポーツなので、お互いに声を掛けあって、楽しく穏やかに行うことが大切だそうです。渡部さんの健康の秘訣は、たくさんの人とコミュニケーションをとり、いろんなことを吸収し、仲間と一緒に楽しむことだということです。

次回は、松島にお住まいの佐藤州さんにお話をうかがいます。



▲渡部みよさん

## B&G 海洋センターだより

### 施設の紹介・・・

松島海洋センターには、体育館・会議室・多目的広場「アトレ・る」があります。体育館では卓球・バスケット・バドミントン・バレーなど、会議室では軽運動・文化活動、多目的広場ではゲートボール・ペタンクなどのご利用が可能です。

### 【利用時間】

- ・午前 午前9時～正午
- ・午後 午後1時～午後5時
- ・夜間 午後5時～午後9時

B & G財団は、青い海（ブルーシー）と緑の大地（グリーンランド）を活動の場として、海洋性レクリエーションをはじめとする自然体験活動などを通じて、次代を担う青少年の健全育成と幼児から高齢者まで国民の皆様様の「心とからだの健康づくり」を推進しています。

※B & G財団の詳細については・・・<https://www.bgf.or.jp/> でご覧になれます。

※またはB & Gで検索できます。

### B&Gとは？・・・ブルーシーアンドグリーンランドの略称です。



▲バウンドテニス活動風景



▲ゲートボール活動風景



## 松島病院 外科外来

日本人女性のかかる癌で一番多いのは乳がんです。乳房は触れることのできる部位なので自分で癌を発見することもあります。

乳房に気になることがあれば、当院のような乳腺の診察をしている病院を受診し、気になることがなければ乳がん検診を受けてください。乳がん検診では触ることができない癌が多く発見されます。ぜひ乳がん検診を受けてください。

- 問合せ 松島病院外科外来  
☎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～大人  
※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。

- 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
- 問合せ 空手スポーツ少年団利府誠道塾  
三浦 ☎090-9033-2095

## パソコン月1講座 【Bluetoothイヤホンの使い方】

- 日時 3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
- 対象 Bluetoothイヤホンをお持ちで、使い方に困られている方
- 持ち物 お持ちのBluetoothイヤホン、必要に応じてスマホなど

- 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、時間を多めにしています。
- 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。
- 連絡先 赤間美和子  
☎080-4516-1585  
※お申し込みは3月2日（土）まで

## 松島ウォーキング会からのお知らせ

- 日時・場所  
①松島かきまつり 2月3日（日）  
午前10時～正午  
集合場所 アトレ・るHall  
(文化観光交流館)
- ②運動公園周辺 2月11日（祝・月）  
午前10時～正午  
集合場所 運動公園
- その他  
・参加費無料・雨天および降雪中止  
・①は各自飲食可
- 問合せ 土井 ☎353-2117

## 簡単エアロビクス講座

- 日時 毎週土曜日  
午後7時30分～午後8時30分
- 会場 松島町B&G海洋センター会議室
- 内容 簡単なステップで脂肪燃焼、ダンベル、チューブ、スモールボールを使って体を引き締めます。初心者向けのクラスです。  
(60歳以上の方対象)
- 費用 2,500円/月（月4回）  
・体験講座1回500円
- 問合せ 鈴木  
☎080-4734-0722

## 平成31年度航空自衛隊松島基地モニター募集

- 活動内容  
(1)基地行事（祝賀会、体験搭乗など）への参加  
(2)基地モニター会議（基地見学会など）への出席  
(3)自衛隊や松島基地に関するアンケートへの協力
- 対象  
20歳代～60歳代までの松島町在住の方。ただし、議会議員、常勤の国家公務員および地方公務員の方は除きます。
- 募集人員 10人
- 期間 (平成31年4月から1年間)
- 応募方法  
必要事項を記入後、はがき、またはメールにてご応募ください。
- 必要事項  
氏名（ふりがな）、住所、生年月日、性別、職業、電話番号
- 宛先  
〒981-0503 東松島市矢本字板取85  
第4航空団司令部監理部広報班  
E-mail:4wg-adm008@inet.asdf.mod.go.jp
- 締切期限 2月22日（金）必着
- 問合せ 航空自衛隊松島基地広報班  
☎0225-82-2111  
内線211



## 東北歴史博物館 催事情報

- 体験イベント「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）午後1時30分～午後3時  
第3回 2月 3日（日）「古代刀の世界—出土刀剣類を中心として—」  
第4回 2月10日（日）「なぜ多賀城碑には『靺鞨国』が刻まれているのか」  
第5回 3月 3日（日）「手仕事の技を繋ぐ」  
第6回 3月10日（日）「東北地方の土偶」  
第7回 3月17日（日）「みちのくの金—北上山地を中心に—」
- 民俗芸能講座「浜の法印神楽」（全3回）午後1時30分～午後3時  
第2回 2月2日（土）「神楽本と舞」  
第3回 3月9日（土）「演目」
- 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 東北歴史博物館情報サービス班 ☎368-0106