



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力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
(3月7日・14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 3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。

～元気の秘訣お伝えします～

今回の健康リレーは、松島地区にお住いの佐藤州さんにお話をうかがいました。体育推進員をしている佐藤さんは、B & G海洋センターにて週2回バウンドテニスで汗を流しています。バウンドテニスの他にも、パドルテニスやウォーキングなどで運動しています。また、降雪時には、体作りもかねて観光客を気持ちよく迎えるために、早朝から福浦島の歩道の除雪を行っています。ウォーキングは、ただ歩くのではなく、呼吸のリズムに変化をつけて、歩く速さや姿勢に気を付けながら歩くことが大切だと話していました。

また、佐藤さんから「かかとおとし」という家事などの合間にできる手軽な運動を教えてくださいました。「かかとおとし」は背すじを伸ばして、両足のかかとを上げ下げする運動です。5年ほど前から毎日30回ずつ行っているそうです。この運動は足元から血流をよくすることで体が温まるので、ぜひ皆さんも試してみてください。

佐藤さんのように長年続けることが、健康につながっているのではないのでしょうか。今の状態を保ちながら、いろんな人との出会いを大切に楽しく過ごしていきたいと佐藤さんは話していました。

次回は、手樽地区にお住いのご夫婦、菅原祐輔さん、敞子さんにお話をうかがいます。



▲佐藤州さん

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 3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

今月のピカピカ賞

12月8日の3歳6か月児健診で、むし歯のなかったお子さんをご紹介します。

かとう 蒼良 くん(磯崎)	あいざわ 冠太 くん(高城)
すずき 湊士郎 くん(本郷)	すずき 健司 くん(高城)
しげはら 大虎 くん(松島)	さえき 理央 ちゃん(初原)
おおとも 美怜 ちゃん(上竹谷)	さえき 瑛祐 くん(初原)
たかはし 凛久 くん(本郷)	たむら 唯翔 くん(高城)
たかの 紗代 ちゃん(磯崎)	

★お口の輝いている子どもたちの笑顔は、何にも勝る宝物です。これからもよい食習慣と歯みがきを続けて、きれいな歯を守りましょう！

みんなの伝言板

子宮がん検診を受けましょう

子宮がんは若い女性の罹患率が高く、初期では、ほとんど自覚症状がありません。20歳以上のすべての女性にお勧めするがん検診です。何も症状がなくても受診し、異常の兆候がないか調べるよう、検診を受けることをお勧めします。

- 診察日 月～土曜日
(土曜日は午前中のみ)
 - 受付時間 午前8時30分～正午
午後2時～午後4時30分
- ※午後は都合により休診となる場合があります。10月・11月の松島町の子宮がん検診では受付日・時間に一部変更があります。ご確認の上受診なさるようお願い致します。
- 問合せ 松島病院産婦人科外来
☎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 「ワード講座：もくじ付きPDFファイル作成」

- 日時 4月13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
 - 持物 Microsoft「Word」がインストール済みのパソコン
 - 定員 各回3名 2回目は子連れ可
※託児はありませんが、お子さんの様子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。ペイバルによるスマホ決済可

- 問合せ 赤間美和子
☎080-4516-1585
※お申し込みは4月6日(土)まで

3月期・おもちゃ病院の開院

- こわれて動かなくなっ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 3月16日(土)
午前10時～午後2時
(受付は午後1時まで)
 - 場所 松島町児童館しゅうかいしつ
 - 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。
 - 問合せ 瀬上 ☎354-2873
(おもちゃ病院ひまわり)

松島アトム体操教室メンバー募集

- 幼稚園から小学生のおともだち！器械体操でバクテンやブリッジ、跳び箱、鉄棒ができるようがんばってみませんか？楽しいトランポリンレッスンもあるよ！運動の苦手な子も、専門の先生が楽しいレッスンで素質を引き出します。
- 内容
幼稚園コース(対象：4～5歳)
毎週火曜日 午後3時30分～午後4時30分
 - 小学生コース(対象：小学生)
毎週火曜日 午後4時30分～午後5時30分
- ※宮城県代表を目指すコースもあります。※教室無料体験随時可能
- 会場 松島B & G海洋センター体育館
 - 問合せ アトム教室 青沼幸彦
☎090-9030-1578

松島善意通訳者の会 英語サロン開催のお知らせ

- 日時 3月5日(火) 午前10時30分～正午
- 講師 松島町産業観光課 国際交流員 ステフィン・レイモス氏
- 場所 アトレ・るHall(文化観光交流館)2階クラブ室
- 演題 イースター(Easter)
- 内容 イースターはアメリカで広く行われている行事で、春分後の満月直後に行っています。今回は、イースターの起源や人々がイースターを祝う様子などを英語で話してくださいませ。アメリカ人の風俗、習慣などを知る貴重なお話をぜひ楽しんでください。
- 問合せ 事務局 大浦 ☎354-3678

NPO法人「てくてく居場所作り」

- 平成30年11月24日より法人の会員対象に、「晩ごはんサービス」をスタートしました。週3回(火曜日・金曜日・土曜日【他の日も事前予約があれば対応可能】)で夕食を提供しております。1人1食1,000円です。(飲み物持ち込み可能)
- 場所 磯崎字白坂32-24
(白萩避難所隣り)
 - 日時 毎週火曜日・金曜日・土曜日
午後5時～午後9時
 - 会費 年会費3,000円
(グループ単位での支払)
 - 備考 その他活動内容(居場所作り・英語学習・ハングル学習など)
 - 問合せ NPO法人てくてく
☎354-2056

ダイエットエクササイズ・美しい歩き方講座

- 子どもから年配の方まで、ひとりでも親子でもお気軽に参加できます。健康のため綺麗な美しい歩き方とポージング。コンテストに出る方やプロのモデルさんのプライベートレッスンもできます。
- 場所 松島生協2階
 - 日時 3月7日(木)、21日(木・祝)
午前10時30分～午前11時30分
※翌月以降の日程は前月までに講師から連絡します。
 - 問合せ 高橋エレオノーラ
☎090-6680-2757

松島ウォーキング会からのお知らせ

- 日時・場所
①3月11日(月) 午前10時～正午
集合場所：アトレ・るHall(文化観光交流館)
行き先：福浦島
- ②3月26日(火) 午前10時～正午
集合場所：保健福祉センターどんぐり
行き先：保健福祉センターどんぐり周辺
- その他 参加費は無料。雨天、降雪中止。
- 問合せ 土井 ☎353-2117

第10回松島日本語教室まつり

- 日時 3月9日(土)
午後1時～午後4時
- 場所 アトレ・るHall(文化観光交流館)2階研修室
- 内容
・松島日本語教室の受講生による作文発表
・各国の家庭料理を囲んだ交流会
- 問合せ 松島日本語教室 小野
☎080-5222-7212

東北歴史博物館 催事情報

- れきはく講座(全7回) 全て午後1時30分～午後3時
第5回 3月3日(日)「手仕事の技を繋ぐ」講師：小谷竜介
第6回 3月10日(日)「東北地方の土偶」講師：千葉直樹
第7回 3月17日(日)「みちのくの金-北上山地を中心に-」講師：千葉正利
- 民俗芸能講座「浜の法印神楽」(全3回)
第3回 3月9日(土) 午後1時30分～午後3時「演目」講師：小谷竜介
- 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