

おすすめメニュー

ご紹介します

豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果があると言われています。硬くなりがちな豚肉は、酒や片栗粉で下味をつけることで、やわらかく仕上がります。旬のなすと炒めた夏バテ予防のレシピですので、ご家庭で試してみたいかたがでしょうか？



豚肉となすのさっぱり炒め

(一人あたり) エネルギー：204kcal 塩分相当量：1.4g

【材料 (4人分)】

- 豚こま切れ肉 …… 240g
- 酒 …… 大さじ1
- めんつゆ …… 大さじ1と1/2
- 片栗粉 …… 大さじ1
- なす …… 2本 (200g)
- パプリカ …… 1/4個 (40g)
- おろしにんにく …… 小さじ1
- 酢 …… 大さじ2
- めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ3
- ごま油 …… 大さじ2
- 小ねぎ …… 適宜

【作り方】

- ①ボウルにAを合わせ、食べやすい大きさに切った豚肉を加えてもみ、10分程度おく。
- ②なすはタテ半分に切る。さらに長さを半分(長い場合は3等分)に切り、タテ6～8等分のくし切りにする。
- ③パプリカは長さを半分に切り、細切りにする。フライパンにごま油(大さじ1)をひき、なすを1～2分ほど炒め、しんなりしたらいったん取り出す。
- ④フライパンにごま油(大さじ1)を加え、①の豚肉を入れて焼く。肉の色が変わってきたら、パプリカを加え軽く炒め、なすとBの調味料を加え、中火で手早くからめる。小口切りした小ねぎを散らして、できあがり。

ヘルスマイトとして一緒に活動しませんか？

健康になるためのヒントやおいしく食べるコツを学んで、食生活改善推進員(ヘルスマイト)として町の食育を推進しましょう！詳しくは、下記までお問合せください。



- ▶活動内容 定例会(毎月第4金曜日)、地域での食育活動など
- ▶会費 2,000円(1年分)
- ▶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

- ◆西岡文子(松島)
- ◆吉木章(幡合)
- ◆村山時子(松島)
- ◆菊地美江子(北小泉)
- ◆尾形康平(高城)
- ◆佐々木利恵子(松島)

米寿おめでとう

6月敬老祝金贈呈者(敬称略)

※祝金贈呈対象者は、米寿は町内在住5年以上、白寿は町内在住10年以上の方で、誕生月の初日に松島町住民として住民基本台帳に登録されている方となります。

歯周病検診のお知らせ

歯周病は、気がつかないうちに徐々に進行していくことから「沈黙の病気」とも言われています。生涯を通じて「食べる」を楽しめるよう、歯周病検診を受診しましょう。また、今年度から対象者を拡大して実施いたします。受診を希望する方は下記までお申込みください。

- ▶対象者：20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方
- ※年齢は令和7年3月31日を基準とします。
- ▶検診内容：歯と歯周組織の検査
- ▶検診期間：9月1日①～11月30日②
- ▶検診場所：指定医療機関
- ▶受診料金：1,000円
- ▶申込先：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

旬を食べよう料理教室 ～知って実践!食べて健康!～

健康につながるポイントを知り、ご家庭でも実践しましょう!夏が旬の食材を使って調理実習も行いますので、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

- ▶日時：7月24日①午前10時～午後1時 ※内容については、6月20日に実施したものと同等となります。
- ▶場所：文化観光交流館 調理室
- ▶内容：健康に関する講話、調理実習
- ▶メニュー：かつおの薬味ステーキ、デザート、ほか
- ▶参加費：300円
- ▶持ち物：エプロン、バンダナ、ふきん、米(1/2合)
- ▶申込先：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 ※7月17日①までお申し込みください。(定員15名)

ふれあいの湯 休業のお知らせ

8月1日①～12月28日②までの期間、保健福祉センター大規模改修工事のため、ふれあいの湯は全館休館となります。町民の皆さんにはご不便おかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

- ▶問合先：健康長寿課高齢者支援班(保健福祉センターどんぐり) ☎355-0666

文化財でみる松島の歴史

松川ダルマ

顔のまわりが群青色で縁取られ、胴体に宝船や福の神が配される特徴的な「松川ダルマ」は、幕末の頃、仙台藩士であった松川豊之進が創始した、とされています。明治の初めころに二代目徳によって現在の形が完成し、戦前は東二番丁の仲見世や旧正月7日の薬師堂縁日で販売されていました。戦後になると大崎八幡宮のどんと祭で古いだるまを納め、新しいものを買求めるというスタイルが定着しました。松島町でも昔はだるま市が開かれていた、という情報もあります。

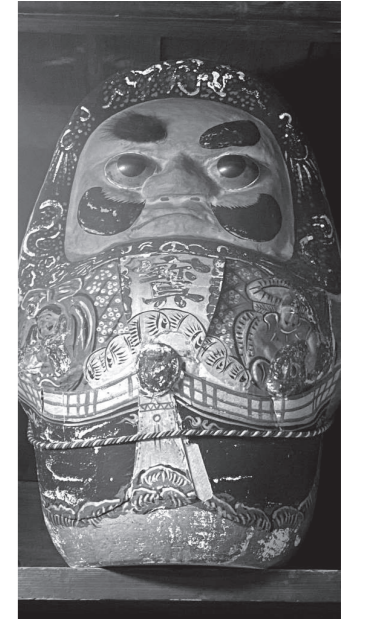
宮城県を代表する伝統工芸品「仙台張り子」として日本遺産「政宗が育んだ“伊達”な文化」の構成要素の一つにもなっています。目玉がガラスで、眉毛に毛を植えているものは古いタイプの様です。

町内の皆様のお宅にももしかすると古い「松川ダルマ」が残っているかもしれません。お持ちの方はぜひ写真を撮らせていただければと思います。

(町史編さん室長：森田)



▲高城O家所蔵資料(下半分は宮城県沖地震で破損し修復)



▲松島K家所蔵資料(右眉が毛、左眉は筆書き)

瑞巖寺杉道市を開催します

瑞巖寺参道にて、政宗公の祥月命日・延命地蔵の縁日である毎月24日の直近の日曜日に開催する手づくり市です。県内の乾物・野菜の生産者や雑貨制作者を中心に10数店舗出店しています。イベントの開催については公式Facebookページをご確認ください。



- ▶日時 7月21日① 午前10時～午後4時
- ▶場所 瑞巖寺前道路
- ▶その他 詳細は公式Facebookページをご覧ください。



URL : <https://www.facebook.com/sandouichi/>

「松島町芸術文化協会 発表会」を開催します

松島町芸術文化協会の発表会を開催します。日頃の練習で培った歌と踊りのステージをぜひご覧ください。

- ▶日時 7月15日①・② 午前10時開演
- ▶場所 文化観光交流館 アトれるホール
- ▶入場料 無料
- ▶問合先 松島町芸術文化協会 櫻井 ☎090-6220-5040

ジュニア・リーダー奮闘中!

5月26日①に二市三町ジュニア・リーダー合同研修会が七ヶ浜町生涯学習センターで開催され、松島町・塩竈市・多賀城市・七ヶ浜町・利府町の各サークルから35名が参加しました。松島から参加した14名は大半が入会したばかりの中学1年生ということもあり、初めは緊張した様子。ゲームやダンスを紹介し合って交流を図るうちに他の市町のメンバーともすっかり打ち解け、帰り際には互いのTシャツや法被にメッセージ交換をして秋に開催される合同キャンプでの再会を約束していました。

- ▶ジュニア・リーダーの活動や派遣に関するお問合せ 教育課生涯学習班 ☎354-5714

ジュニア・リーダー「紙ひこうき」紹介ページ(町HPにリンクします)



楽しく、そして学びの多い一日でした!

