

おすすめメニュー

ご紹介します



高野豆腐に具だくさんの肉だねを詰めて煮込みました。食べる度に出汁がジュワーっと出て、食べ応えもありますので、ぜひ試してみてください。

＜高野豆腐の肉詰め煮＞

(一人あたり) エネルギー：237kcal 塩分相当量：1.9g

【材料（4人分）】

高野豆腐……………4枚
鶏ひき肉……………80g
きくらげ……………2g
にんじん……………20g
しょうが(すりおろし)……少々
片栗粉……………小さじ2
小ねぎ(小口切り)…………適量

A 酒……………小さじ2
塩……………少々
溶き卵……………1/2個
片栗粉……………小さじ2
だし汁……………2カップ
B みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2

【作り方】

- ①高野豆腐は水につけて戻し、両手ではさんで水気をしぼり、2つに切って厚みにポケット状に切り込みを入れる(一人2切れ)。
- ②きくらげは水で戻し、みじん切りにする。にんじんもみじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉を入れ、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜ、②としょうがを加えてさらに混ぜる。8等分にし、①の高野豆腐につめる。
- ④鍋にだし汁を煮立て、Bと③を入れる。再び煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして中火で15分ほど煮あめ。
- ⑤残った煮汁はひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑤にかける。小ねぎを散らす。

7月敬老祝金贈呈者
(敬称略)

白寿おめでとう

◆及川 匡(高城)

米寿おめでとう

- ◆遠藤 英子(竹谷)
◆伊藤 直子(高城)
◆松ヶ根 延子(松島)
◆蔵本 和子(高城)
◆所 平八郎(松島)
◆遠藤 吉郎(磯崎)
◆石川 清明(磯崎)
◆佐藤 州(松島)
◆菊地 永喜(本郷)
◆宮本 あやの(幡谷)
◆佐々木 治子(磯崎)
◆遠藤 十三代(幡谷)

※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。

後期高齢者歯科健診のお知らせ

宮城県後期高齢者医療広域連合では、前年度75歳の誕生日を迎えた被保険者の方を対象に、歯科健診を実施しています。対象者には7月下旬にご案内が届きますので、詳細は案内通知をご確認ください。口腔機能の低下を防いで、フレイルを予防しましょう。

▶対象者：昭和25年4月1日～昭和26年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者(ただし、施設入所者・長期入院者・案内通知発送後に被保険者から外れた方は対象外となります。)

▶健診期間：8月1日㊥～11月14日㊥

▶内容：歯の状態・歯周疾患の有無等の確認、えん下機能の検査など

▶受診方法：①後期高齢者医療広域連合から届いた封筒を確認する。
②案内冊子に記載の登録医療機関に電話予約する。
③問診票、健診票、マイナ保険証または資格確認書を持参して受診する。

▶健診費用：無料

▶問合先：宮城県後期高齢者医療広域連合 ☎266-1021

歯周病のサイン、見逃していませんか？

こんな症状がある方は要注意！

- ☐口臭が気になる
☐歯ぐきから出血することがある
☐歯と歯の間にすきまができてきた
☐歯がグラグラする



◀申込み・受診方法等の詳細はこちら

対象の方は、自己負担額1,000円(通常の約半額)で歯周病検診を受診できます。10年に一度のこの機会に、ご自身の歯周ポケットの状態を確認してみませんか？

▶対象者：20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方
*年齢は令和9年3月31日を基準とします。

▶検診期間：9月1日㊦～11月30日㊦

▶受診料金：1,000円

▶問合先：松島町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

文化財でみる松島の歴史

文化財の調査・研究②7 縄文土器に残る圧痕

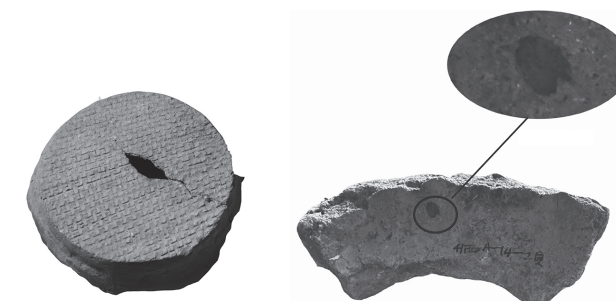
磯崎の西の浜貝塚からは多くの縄文土器が出土しています。発掘調査から長い年月が過ぎ、改めて再整理を実施しているところですが、新たな発見もありました。その一つを紹介します。

縄文土器の底には、まだ粘土が乾く前、柔らかい時に敷物の上に置いた痕跡が残ることが以前から知られていました。木の葉や網代のような編み物の痕跡は多様で非常に興味深いですが、近年ではより細かい痕跡も見いだせるようになってきました。

土器の表面をよく観察すると明らかに石粒が外れたものではない穴が見つかります。そこに歯科治療などにも用いられるシリコン材を流し込んで型を取ると、植物の種子であることがわかる例が全国で見つかります。大豆や小豆はもちろん、縄文時代の終わりのころの土器からは米も分かり、稲作の始まりが遡る

ような大発見にも繋がっています。

さて、西の浜貝塚ではどうでしょうか。再整理で改めて見直してみたのはまだほんの一部ですが、怪しい痕跡を見つけました。何の植物なのか、他にどのくらいの数の植物圧痕があるのか、今後も調査を継続していきます。(町史編さん室長：森田)



▲土器の底に残る敷物痕

▲植物種子痕の可能性がある土器

ジュニア・リーダー奮闘中！

松島町ジュニア・リーダーサークル「紙ひこうき」は、地域や子ども会の行事への派遣だけではなく、教育委員会主催事業でも活躍しています。

6月23日のまつしま放課後子供教室3校合同イベント「どこどこキノコ？～ネイチャーゲーム体験～」では学校・学年が入り交じったグループで活動するため緊張気味の子どもたちに、ジュニア・リーダーが率先して自己紹介をしたり、話をしたりすることで打ち解ける姿が見られました。屋外でのキノコ探し・ネイチャービンゴの時間にはグループで相談して行き先を決めるのを手伝ったり、低学年の子に歩幅を合わせて歩くなど、子供達の活動をサポートしました。

6月27日の「文化財探検隊セタシマ☆クエスト!!」では、事前研修としてコースを歩いて危険箇所を確認・マップにまとめ、参加者へ配布して注意喚起しました。また、当日参加者への日本遺産クイズ出題を通じて、交流することもできました！



▲「キノコとれた？」

▲クイズを出します！

【ジュニア・リーダー会員募集中！】

「紙ひこうき」では一緒に活動してくれる会員を随時募集中です！子供が好き、友達を増やしたい、活動に関心がある中学生・高校生はぜひお気軽にご連絡ください！

▶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)

