

# おすすめメニュー

ご紹介します♪



しらすは、歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムを特に多く含む小魚です。また、干し椎茸に豊富に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるため、干し椎茸としらすを組み合わせることでより効率よくカルシウムを摂ることができます！

## 設立60周年記念レシピ集を配布しています！

食生活改善推進委員会は設立60周年を迎え、レシピ集を作成しました。保健福祉センターどんぐりで配布しているほか、地域の食生活改善推進委員会から受け取ることもできます。これまで調理実習で行ってきたレシピや健康に関する情報を掲載しておりますので、ぜひご家庭でご活用ください！



〈しらすの炊き込みご飯〉(一人あたり) エネルギー：359kcal 塩分相当量：1.5g

### 【材料 (4人分)】

- 米……………2合
- 釜揚げしらす……………80g
- 油揚げ……………1/2枚
- 干し椎茸……………3個
- にんじん……………1/4本
- 顆粒だし……………小さじ1
- 酒……………大さじ4
- 醤油……………大さじ1/2
- 小ねぎ……………お好みの量

### 【作り方】

- ①油揚げは油抜きし、干しいたけはぬるま湯で戻す。小ねぎは小口切りにする。
- ②油揚げ・干し椎茸・にんじんを細切りにする。
- ③洗米した米と2合のメモリまで水を入れ、その上に②としらす、Aを加えて軽く混ぜたら炊飯器のスイッチを押す。
- ④炊き上がったらかき混ぜて茶碗に盛り、小ねぎを散らしてできあがり。

- ◆ 樋口文雄 (手樽)
- ◆ 黒沼雄子 (高城)
- ◆ 高宮子 (高城)
- ◆ 大内安志 (幡谷)
- ◆ 小山末子 (高城)

米寿おめでとう



## 7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。

### 敬老記念品の送付について

9月の敬老の日を記念して、9月中旬頃にお祝いの記念品を郵送いたします。対象の方は、77歳以上の方(昭和22年12月31日以前に生まれた方)です。  
▶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) ☎355-0677

### 国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証の交付について

国民健康保険加入者で今月70歳になる方(昭和29年8月2日～9月1日生)に高齢受給者負担割合が記載された国民健康保険証を郵送します。  
なお、現在お持ちの被保険者証については、有効期限が過ぎましたら各自破棄していただくようお願いします。  
▶発送日：8月22日☎  
▶問合先：町民福祉課町民サービス班 ☎354-5705

### 歯周病検診について

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☎～11月30日☎  
▶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



こちらからも申し込みます。▶

### ふれあいの湯 休業のお知らせ

8月1日☎～12月28日☎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をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願ひします。  
▶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

## 伊達家ゆかりの文化財⑤ 観瀾亭障壁画と瑞巖寺障壁画

江戸時代、藩主の「御飯屋」として用いられた観瀾亭には、床の間や襖、腰障子に金碧濃彩の絵が描かれています。これらの絵は明治初年に解体破却された仙台城本丸大広間の一室を飾っていた絵を移転したもので、仙台藩お抱え絵師の狩野左京(佐久間修理)が慶長15年(1610)に制作したものであることが明らかにされています。同じ筆者の絵に瑞巖寺本堂室中・仏間の障壁画があり、こちらは元和8年(1622)に完成しています。観瀾亭・瑞巖寺の障壁画は潮風や湿度の変化などの影響からいずれも絵の具の剥落や料紙自体の断裂が生じていました。そこで、瑞巖寺本は昭和60年(1985)から12年かけて、また観瀾亭本もそれに引き続き保存修理・復元模写制作事業が行われました。模写は材料や技法の調査研究を踏まえたうえで、制作当初の画面を再現して行われました。現在瑞巖寺本堂や観瀾亭で見ることのできる障壁画は、この復元模写されたものです。観瀾亭障壁画の原本は瑞巖寺宝物館の収蔵庫に収蔵保管していただいています。

現在瑞巖寺宝物館で開催中の企画展「御用絵師の仕事

のいろは」では観瀾亭障壁画と同じく仙台城大広間を装飾していた「鳳凰図屏風」、その他伊達政宗書状など松島町所蔵資料が常設展示室に展示されています。この機会に、是非ご覧ください。(学芸員：泉田)  
(参考資料：堀野宗俊編『瑞巖寺・観瀾亭 障壁画の保存修理と復元模写』(2005年、瑞巖寺)、瑞巖寺宝物館企画展「御用絵師の仕事のいろは」展示キャプション)

### 瑞巖寺宝物館企画展「御用絵師の仕事のいろは」

- ▶会 期：9月23日☎・☎まで
- ▶場 所：瑞巖寺宝物館
- ▶拝 観 料：大人700円、小・中学生400円
- ▶開館時間：午前8時30分～午後5時 (最終受付は閉門30分前)
- ▶問 合 先：瑞巖寺 ☎353-4486

※展示資料の入れ替えがあり、見学時期によってはご覧いただけない資料もあります。ご了承ください。



瑞巖寺宝物館展示の様子▶

## 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フェイスブックページをご確認ください。



- ▶日 時：8月25日☎ 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/



## 『プロギング』参加者募集

松島町にも広がってきているプロギングの輪。プロギングとは、ウォーキングなどのスポーツとゴミ拾いを融合させた新しい取り組みです。町歩きをしながら、地域の美化活動と松島の魅力の再発見をしてみませんか。今年度は残り2回の予定です。  
▶日 時：9月25日☎、11月7日☎ 午前10時～正午(終了予定)  
▶集合場所：文化観光交流館  
▶問 合 先：中央公民館 ☎353-3030

## 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」では、会員のスキルアップのため年に数回、技術研修会を行っています。6月には「文化財探検隊セタシマ☆クエスト!!」(6月23日開催)派遣の事前研修として「ネイチャーゲーム研修会」を行いました。



「かたいはっぱ」「しまもよう」など自然の中からビンゴのお題を探します



どこが・どうして危ないか、話し合いました

ネイチャーゲームは五感を使って自然を直接体験するプログラムです。今回は「フィールドビンゴ」体験と、会場となった福浦島でのKYT(危険予知訓練)を実施。会員たちは仲間たちとの自然散策を楽しみつつ、イベント実施時に危険箇所になりそうな場所をチェックし、みんなで対策を検討しました。研修で出た意見はマップにまとめ、「セタシマ☆クエスト」の際に参加者へ配布し、研修の成果を還元することができました。

今後も「紙ひこうき」では様々な研修を実施してパワーアップしていく予定です!

- ▶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)

