

おすすめメニュー

ご紹介しませう



サバの味噌煮缶を使った、たんぱく質をしっかり摂ることができる簡単メニューです。サバ缶をイワシやサンマの缶詰で代用してもおいしくできるので、ご家庭で作りやすい方法でぜひお試しください♪

＜電子レンジで簡単！ サバ缶のトマト煮風＞

(一人あたり) エネルギー：200kcal たんぱく質：15.4g 塩分相当量：1.2g

【材料 (2人分)】

- サバの味噌煮缶……1缶
- カットトマト缶……1/2缶
- たまねぎ……1/2個
- ブロッコリー……1/2株
- コンソメ顆粒……小さじ1/2
- 粉チーズ……お好みの量

【作り方】

- たまねぎは薄切りにし、ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- 耐熱容器にたまねぎ、ブロッコリー、サバの味噌煮缶、カットトマト缶、コンソメ顆粒を入れる。
- 電子レンジ600ワットで4分温める。
- お皿に移し、粉チーズをトッピングしたらできあがり。

～ヘルスメ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（ヘルスメイト）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)
- 問合せ先 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



文化財でみる松島の歴史

文化財の調査・研究② 縄文土器の文様を詳しく見る

縄文土器は縄目の文様がついたもの、と教科書で習ったことと思います。

詳しく見ていくと、他にもたくさんの文様があることが分かります。縄文を磨り消した部分があったり、篠竹を半分に割って二重線を引いたり、粘土でこぶを付けたり刻み目をつけたり。今回は西の浜貝塚出土の土器の中でも、特に豊富なデザインを見せる縄文時代後期のものをご紹介します。写真①

は縄文の文様が残った部分と磨り消された部分が入組帯状になっていることが特徴です。一方、②には縄文の文様は見られず、くし状の工具で引かれたとみられる模様だけが施され、「粗製土器」と呼ばれることもあります。③は粘土塊で突起(こぶ)が付けられています。このように多様な文様の土器片を11月19日から観瀾亭松島博物館で展示しますので、ぜひご覧ください。(町史編さん室長：森田)



▲写真①



▲写真②



▲写真③

- 菅野典雄 (幡谷)
- 加藤のり子 (松島)
- 丹野美子 (幡谷)
- 井上みよ子 (幡谷)
- 千坂安子 (本郷)
- 高橋よゆう (高城)

米寿おめでとう



10月敬老祝金贈呈者 (敬称略)

- 大宮文彦 (大宮)
- 菅原野 (菅原)
- 門野 (門野)
- 信野 (信野)
- 庄典子 (松島)
- 光徹 (磯崎)
- きみ (手樽)
- み (高城)
- あ (磯崎)

歯と健康の集い2024

お口の健康を保つことが高齢になっても健康でいられるカギです。今回はお二人の先生から講演をいただきます。また、口腔がん検診も受けられますので、この機会にぜひご参加ください。

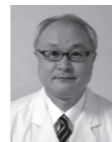
- ▶日時：11月17日⑨ 午前10時～午前11時
- ▶場所：文化観光交流館
- ▶内容：

歯科医師の講話 (予約不要)

講演① 「口のなかにも『おでき』ができる。お口の中のセルフチェック、お教えします！」
講師：東北大学病院 歯科顎口腔外科疾患制御グループ 教授 杉浦 剛 先生



講演② 「歯周病は万病の元～お口の病気と全身の病気の意外な関係～」
講師：塩釜歯科医師会会長 おひさまにこここ歯科医院 院長 佐々木 優 先生



口腔がん検診 (要予約・先着20人)

- ▶費用：無料
- ▶主催：塩釜歯科医師会、共催：松島町
- ▶申込・問合せ先：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



こちらからも申込できます。(口腔がん検診)

ふれあいの湯休業について

8月1日⑨～12月28日④までの期間、保健福祉センター大規模改修工事のため、ふれあいの湯は休業となります。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申し上げます。
▶問合せ先：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

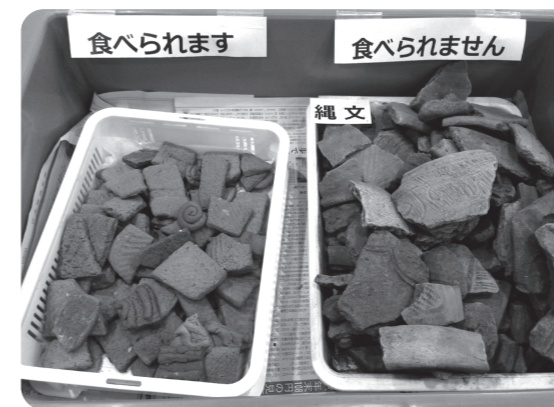
土器クッキーづくり体験参加者募集

町内出土の縄文土器をよく観察して、ほんものと区別がつかないほど似たクッキーづくりに取り組みます。講師は「おかしあそび考古学者」で人気のヤマラさん (Xアカウント@okashiasobi) です。

- ▶時間：12月15日⑨ 9時30分～正午ごろ
- ▶場所：文化観光交流館 調理室
- ▶参加条件：小中学生とその保護者 (小学校4年生までは保護者同伴)
- ▶参加費：親子1組 500円
- ▶問合せ先：教育課町史編さん室 ☎354-5714



▲こちらから申込



ジュニア・リーダー奮闘中!

8月19日に東松島市のジュニア・リーダーサークル「たかのこ」のメンバーを招き、自主企画「ジュニア・リーダー交流会」を開催しました。日々定例会や地域への派遣事業、二市三町合同事業を中心に活動するジュニア・リーダーたちですが、「自分たちで1から企画する活動」は初めて。「何をやりたいか」からスタートし、開始時期やプログラムの内容などを定例会のたびに話し合い、やっと実現にこぎつけることができました。プログラム中では名刺交換や得意なゲーム・ダンスの紹介などを通じて交流を深めることができました。お隣の自治体ではありますがこれまでは関わりがなかったサークル同士なので、お互いに良い刺激になったようでした。今後もジュニア・リーダーたちの自主性を尊重しながら、様々な活動に取り組んでいきます!



▲お互い緊張していましたが、ゲームを通してすっかり打ち解けました♪ ▲最後に寄せ書きをして思い出作り!

- ▶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)

