

# おすすめメニュー

ご紹介しませう



サバの水煮缶は、賞味期限も長く、色々な料理にアレンジできます♪  
サバ缶以外にも、普段の生活に備蓄食品を活用しながら、災害時に備えましょう。

## ＜サバ缶のカレーチーズ春巻き＞

(一人あたり) エネルギー：254kcal 塩分相当量：0.4g

### 【材料 (4人分)】

サバ(水煮缶) …… 1缶      カレー粉 …… 大さじ1      春巻きの皮 …… 8枚  
もやし …… 120g      粉チーズ …… 大さじ2      水溶き片栗粉 …… 適量  
大葉 …… 8枚      塩こしょう …… 少々      レタス …… 4枚

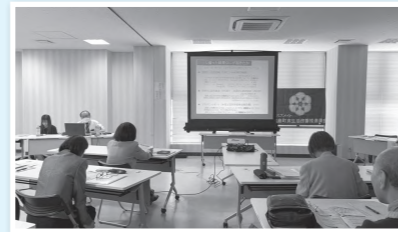
### 【作り方】

- ① ボウルに水気を切ったサバを入れ、カレー粉と粉チーズを加え、塩こしょうをしてよく混ぜる。
- ② もやしは電子レンジで加熱する、またはさっとゆでる。しんなりしたら水気をしっかり切る。
- ③ ①にもやしを加えて混ぜ、ボウルの中で8等分しておく。
- ④ 春巻きの皮に大葉をウラにしてのせ、②をのせて巻き終わりに水溶き片栗粉をぬって、閉じる。
- ⑤ フライパンに油を入れ、表面がきつね色になるまで揚げ焼きする。

## ヘルスメイトまつしまの活動を紹介します！ ～4月定例会～

4月24日(金)の定期総会では、宮城県水産業振興課の方を講師にお招きしました。研修では、県内で水揚げされる魚の種類や、魚の栄養素とその健康効果について学び、地元の恵みを再発見する良い機会となりました。

月1回の定例会のほかにも、町の料理教室のサポートや減塩調査など随時活動を行っています。健康になるためのヒントやおいしく食べるためのコツを学んで、ヘルスメイトとして町の食育推進に携わってみませんか？



\*ヘルスメイトについての問合せ  
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

## 5月敬老祝金贈呈者 (敬称略)

### 白寿おめでとう

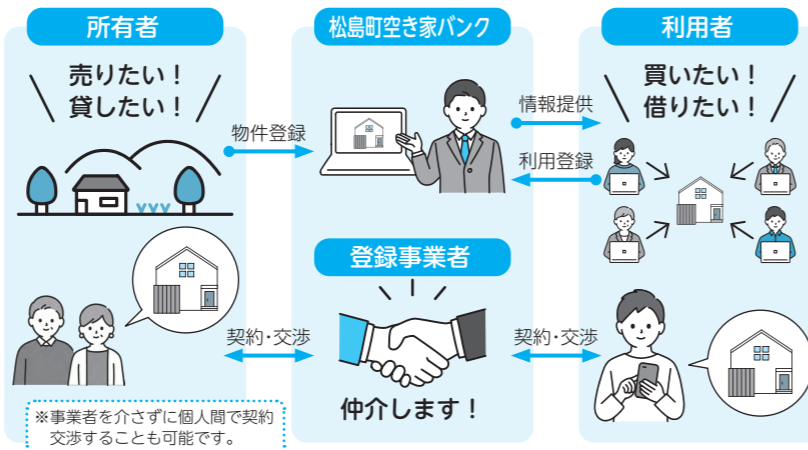
- ◆鈴木 まさい (幡谷)
- ◆斎藤 昭雄 (松島)

### 米寿おめでとう

- ◆磯田 清子 (磯崎)
- ◆佐々木 文博 (高城)
- ◆文屋 富士夫 (松島)
- ◆遠藤 征子 (磯崎)
- ◆渡部 捷威 (本郷)
- ◆高橋 貞夫 (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。

## 利用していない家や土地の未来考えていますか



空き家バンクとは、「売りたい・貸したい」と検討している不動産情報をホームページ上に公開し、松島町の住宅や土地を探している方へつなぐ制度です。

松島町への移住を検討している方から空き家情報のお問合せが増えています。空き家や空き地を所有している方は、ぜひ空き家バンクにご登録ください。詳細は二次元コードをご確認ください。

▶問合せ：企画調整課 ☎354-5702



▲町HP



▲全国版 空き家バンク

# 文化財でみる松島の歴史

## 「文化財探検隊☆セタシマクエスト」を開催します！

「セタシマクエスト」は、日本遺産「政宗が育んだ“伊達”な文化」を構成する仙台市・多賀城市・塩竈市・松島町を会場にした親子向け日本遺産体験プログラムです。松島の歴史や日本遺産について学びながら、雄島を散策してみませんか？ 参加した児童のみなさんには、“伊達”な文化構成文化財カードをプレゼントいたします。

### ▶日時：6月27日(土)

- ①午前10時～11時00分
- ②午前10時30分～11時30分
- ※申込時に希望時間をお選びください

▶内容：文化財を会場とした自然体験遊び  
※雨天時は会場・内容が変更になります。

▶定員：小学生親子20組 (各回10組)  
※申込み多数の場合は抽選

▶参加費：親子1組(親1人子1人) 200円  
(保険料・1人追加で+100円)

- ▶申込締切：6月15日(日)
- ▶問合せ先：教育課生涯学習班 ☎354-5714

▶申込方法：申込フォームまたはメールに必要事項 (①参加者氏名(ふりがな) ②年齢 ③学校・学年 ④性別 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦当日の緊急連絡先(電話番号)) を記入して申込  
※①～④は参加者全員分を記入してください  
メール：  
s.gakusyu@town.matsushima.miyagi.jp



▲申込フォーム 二次元コード



▲構成文化財カード

## さんどういち 瑞巖寺杉道市を開催します

瑞巖寺参道にて、政宗公の月命日・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20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：6月21日(日) 午前10時～午後4時
- ▶場所：瑞巖寺前道路
- ▶その他：詳細は公式フェイスブックページをご覧ください。

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



## ジュニア・リーダー奮闘中!

4月5日・19日にジュニア・リーダー体験会を開催し、4名の中学生が参加してくれました。研修会では現役会員やOB・OGが講師となってジュニア・リーダーの活動内容やゲーム・ダンス等をレクチャーしたほか、雄島をめぐるながら色んな「カタチ」を探すネイチャーゲームや危険予知訓練(KYT)を通じて、子供たちと活動する際に注意すべきことはどんなことか?を考えました。今年度は参加者全員が新規入会し、29名で活動しています!



▲ゲームを通じてお互いを知り ▲この根っこはどんなカタチに  
見えます!

### 【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)

