

# 広報 むらた

2019

12

No. 541

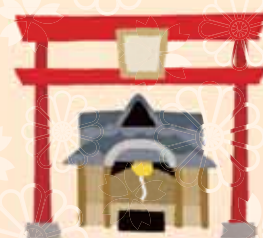


特集

～時代を語り守り継がれる～  
村田の文化財



## ～時代を語り守り継がれる～



### 歴史的遺産・文化財とは

私たちの祖先が長い歴史のなかで生み出し、育んで守り受け継がれてきた文化遺産のうち、国や地域にとって歴史・芸術・学術上価値の高いものを「文化財」と呼んでいます。

わたしたちの郷土村田には、それぞれの時代の人々の足跡が刻まれた貴重で大切な文化財が数多くあり、むかしの生活や文化を知ることが出来ます。

文化財は、人々のくらしの中で生まれ育まれたものや、その背景となった自然や環境にまで及ぶため、その種類は多岐にわたります。

文化財を保護し活用しながら後世へと伝えていくため、国や県、市町村では文化財保護法や文化財保護条例に基づき、文化財の調査や指定、また登録などさまざまな保護や管理を行っています。

文化財には大きくわけて4つの種類があり、「有形文化財」（建造物・工芸品など形のあるもの）、「無形文化財」（音楽など形のないもの）、「民俗文化財」（風習や伝統芸能・信仰などに関わるもの）、「記念物」（史跡・名勝・天然記念物）の4つに分類されています。このほか城下町や宿場町など周囲の環境と一体をなして歴史的風致（おもむき）を形成している「伝統的建造物群」、長い年月地下に埋もれ、文字や絵図などの記録が残されていない時代の歴史を語る「埋蔵文化財」などがあります。

### 文化財保護法の改正

平成31年4月に改正文化財保護法が施行されました。このことにより文化財を保護する



# 特集 村田の文化財

ことに加えて文化財を活用することが重要視されています。近年、少子高齢化が急速に進行するなかで、文化財の散逸や滅失などが課題になってきており、これを防止する目的により改正されました。

文化財保護法が改正されことにより、市町村が作成した文化財保存活用計画が国に認定されれば、現在、その都度文化庁の許可が必要となっている現状変更手続きが、届出のみで行えるようになります。国指定文化財を活用しやすいよう市町村への権限の移譲を推進する今回の法改正は、今まで保護中心とされてきた文化財の保存と活用の両立に向けた大きな改正になるのではないかと考えられています。

## 文化財の保存と活用

村田町には国指定1件、国選定1件、県指定1件、町指定51件の先人たちにより守り伝えられてきた数々の重要な文化財が残されています。これらの文化財は、一度失われてしまふと、再び元に戻すことのできない貴重な財産です。

この貴重な文化財を大切に守り、後世に残し伝えていくために、さまざまな形で文化財を活用し、多くの方が文化財に関心を持ち価値を知ることや、文化財の存在を知っていただくことがとても重要な時代になりました。文化財の存在を知り地域の誇りと考えることで有形文化財や無形文化財は守られ継承されていきます。今一度、わたしたちのふるさとを見つめ、村田の魅力を再確認しながら文化財の在り方について考えてみませんか。

# 村田町内の指定文化財一覧

## 【国選定】

| 名 称              | 所 在 地 | 時 期 |
|------------------|-------|-----|
| 村田町村田伝統的建造物群保存地区 | 村田町字町 | —   |

## 【国指定】

| 名 称    | 所 在 地 | 時 期            |
|--------|-------|----------------|
| 旧大沼家住宅 | 村田町字町 | 文政11年<br>～昭和6年 |

## 【県指定】

| 名 称              | 所 在 地  | 時 期    |
|------------------|--------|--------|
| 愛宕山古墳<br>附、薬師堂古墳 | 関場字愛宕山 | 古墳時代前期 |

## 【町指定】

| 名 称         | 所 在 地 等   | 時 期         |
|-------------|-----------|-------------|
| 小泉愛宕堂       | 小泉字愛宕山    | 江戸時代        |
| 薄木愛宕堂       | 薄木字武久市    | 江戸時代        |
| 旧八巻家住宅      | 小泉字朮石     | 江戸時代        |
| 司馬江漢筆「弄笛図」  | 村田町歴史みらい館 | 江戸後期        |
| 北山寒巖筆「月に兔図」 | 村田町歴史みらい館 | 江戸後期        |
| 毘沙門天像       | 龍島院       | 鎌倉時代        |
| 茶釜          | 龍島院       | 江戸時代        |
| 源義家自筆太刀寄進状  | 白鳥神社      | 平安時代        |
| 定龍寺縁起説全二巻   | 白鳥神社      | 江戸時代        |
| 伊達宗高公書状(二通) | 龍島院       | 江戸時代        |
| 新峯崎遺跡出土祭祀遺物 | 村田町歴史みらい館 | 古墳時代        |
| 本町西契約講帳     | 村田町歴史みらい館 | 安永7年～昭和25年  |
| 源蔵沢の板碑      | 菅生字源蔵沢    | 中世          |
| 市神の石碑       | 村田字町      | 天保14年       |
| 雛人形箱        | 村田町歴史みらい館 | 明治17年       |
| 村田小学校日誌     | 村田町歴史みらい館 | 明治17年～昭和25年 |
| 本郷布袋踊       | 村田字本郷     |             |
| 関場七福神舞      | 関場        |             |
| 沼田七福神舞      | 沼田        |             |
| 沼田八幡神社神楽    | 沼田字中山     |             |
| 小泉熊野神社神楽    | 小泉字入      |             |
| 足立稲田姫神社神楽   | 足立字明神     |             |
| 菅生神社神楽      | 菅生字宮脇     |             |
| 関場田植踊       | 関場        |             |
| 小谷やすとこ      | 小泉字小谷     |             |
| 古館横穴古墳群     | 小泉字古館     | 古墳時代        |

| 名 称                                     | 所 在 地 等 | 時 期   |
|-----------------------------------------|---------|-------|
| 龍泉院横穴古墳群                                | 関場字砂子   | 古墳時代  |
| 中山困横穴古墳群                                | 沼田字中山   | 古墳時代  |
| 村田城跡                                    | 村田字迫    | 中世～近世 |
| 白鳥神社                                    | 村田字七小路  | 江戸時代  |
| 伊達宗高公及び殉死者の墓                            | 龍島院     | 江戸時代  |
| 願勝寺山門                                   | 村田字東    | 江戸時代  |
| 千塚山古墳                                   | 沼田字千塚   | 古墳時代  |
| 長窪山遺跡群                                  | 沼田字上の山  | 古墳時代  |
| 小泉館跡                                    | 小泉字古館   | 中世    |
| 星城跡<br>附、松山寺跡                           | 足立字星城山  | 中世    |
| 経塚                                      | 龍島院     | 江戸時代  |
| お茶毘塚                                    | 村田字広畑   | 江戸時代  |
| 旧奥州街道                                   | 沼田字山の上  | 江戸時代  |
| 葦神山遺跡<br>附、芭蕉句碑、実方朝臣碑、<br>遷大悲閣碑、照井橋、首洗池 | 沼田字葦神   | 江戸時代  |
| 輝井太郎の墓                                  | 沼田字山の上  |       |
| 武家屋敷(旧田山家住宅)<br>附、土蔵、庭園                 | 村田字西    | 江戸時代  |
| 松尾観音堂<br>附、絵馬                           | 足立字谷山   | 江戸時代  |
| 新峯崎遺跡                                   | 関場字新峯崎  | 古墳時代  |
| 菅生館跡                                    | 菅生字館    | 中世    |
| 谷山自然公園<br>附、音羽滝、松尾観音堂、<br>孝子長吉の碑、五郎平衛岩  | 谷山      |       |
| フジケヤキ・イチョウ・シラカシ                         | 白鳥神社    |       |
| 立石                                      | 沼田字立石   |       |
| サクラ(金剛桜)                                | 小泉字古館   |       |
| ヤマモミジ                                   | 足立字寺入   |       |
| 浮島の植物群落                                 | 関場字屋敷前  |       |
| 計                                       | 51件     |       |

# 村田町の主な文化財



## ● 新峯崎遺跡出土祭祀遺物

県内を代表する古墳時代の祭祀遺物でこの遺跡は何らかの祭祀を行った特殊な場所と推定されています。



## ● 本町西契約講帳

講帳は構成員の名簿や穀物と銭の相場、村での災害・事故なども記録されており、当時の状況を知る貴重な古文書です。



## ● 源蔵沢の板碑

板碑とは中世の供養碑のことです。当時の信仰などを知ることができる歴史資料で、村田町内では唯一のもです。



## ● 関場田植踊

東北地方では、豊作祈願の1つとして田植踊が踊られてきました。関場田植踊も豊作祈願の踊りで関場七福神の前踊りとして伝承されてきました。



## ● 松尾観音堂

川崎町との境界の山中に建つ観音堂で建築年代は江戸中期頃と考えられています。堂内には奉納された多数の絵馬があり馬を飼う人々の篤い信仰を集めた様相を今に伝えています。



## ● ヤマモミジ

松山寺跡にそびえるモミジの巨木です。樹幹は斜上し、樹高12.3m、胸高直径1.01mで秋になると紅葉が見事です。

# 村田町指定文化財が新たに4件指定されました!!

村田町教育委員会では、新たに有形文化財2件、有形民俗文化財1件、天然記念物1件を町にとって重要なものとして村田町指定文化財に指定しました。

## ① 柴田郡足立村絵図面

**指定区分** 有形文化財—古文書  
**所在地** 村田町歴史みらい館  
**年代** 明治31年  
**指定理由**

原図は、文政3年（1820）に作成され、その後安政4年（1857）に写されましたが、これは明治31年に再度写されたものです。足立村の領主であった本多家の屋敷地、街道、一里塚、神社仏閣、民家、城跡、山林、河川などが描かれています。村境の周囲には測量の方角と距離が細かく記入されており、江戸時代後期の足立村の地理等を知るのに非常に重要な絵図です。



## ② 柴田郡絵図

**指定区分** 有形文化財—古文書  
**所在地** 大字村田字町  
**年代** 江戸時代末期頃  
**指定理由**

仙台領内の柴田郡を描いた絵図です。江戸時代末期頃に写されたと推定されます。天保10年～嘉永3年の間に柴田郡北方大肝入の要職にあった真壁家に伝来した絵図で、村田町内で唯一の柴田郡絵図として貴重です。



## ③ シダレザクラ

**指定区分** 記念物—天然記念物  
**所在地** 大字菅生字鍛冶谷74-1  
妙頓寺境内  
**指定理由**

推定樹齢は300年です。白石市福岡深谷にある礼讃寺のシダレザクラと兄弟桜と伝わっています。村田町内でも有数の大きなシダレザクラです。



## ④ 猫神の石碑

**指定区分** 民俗文化財—有形民俗文化財  
**所在地** 大字菅生字宮10-1  
旧村田第四小学校南側山林  
**年代** 昭和10年  
**指定理由**

材質は村田石で、猫の姿を線彫りし、その下に「神」と彫ってあります。右に「昭和拾年五月」、左に「伊藤養吉立之」とあり、養蚕の際の鼠除け祈願か、猫の供養碑と推定されます。猫神の石碑は、県の南部特に伊具郡に多いですが、村田町内では唯一です。これは、昭和初期の猫神信仰を物語る石碑として貴重です。



## 令和元年度 村田町表彰式

十月三十日、令和元年度村田町表彰式が中央公民館を会場に行われました。

町の発展に貢献された方に  
対し町長から表彰状や記念品  
が手渡されました。

受賞者は次の方々です。

(敬称略)

### 叙勲・褒章披露

旭日単光章

増田 敏昭 (内町)

瑞宝単光章

渡邊 千治 (姥ヶ懐)

瑞宝双光章

藤井 良二 (足立西)

瑞宝単光章

田中 計男 (千塚)

瑞宝双光章

故・深澤 達雄 (荒町)

旭日単光章

故・大沼 實 (石生)

瑞宝双光章

高山 平八 (足立東)

瑞宝単光章

遠藤 正一 (沼田)

藍綬褒章

大宮 重雄 (荒町)

### 自治功勞表彰

佐藤 英雄 (小泉東)

村上 登 (荒町)

吉野 健市 (千塚)

高山 悟 (内町)

伊藤 重久 (足立東)

草川 力夫 (本郷)

佐藤 英行 (荒町)

山家 良一 (関場)

大槻 洋寿 (沼辺北)

田中 昭一 (足立西)

村上 智 (沼田)

二瓶 正幸 (足立西)

### 各種功勞表彰

渡邊 新一 (姥ヶ懐)

新貝 和夫 (関場)

尾本 晴美 (菅生上)

小泉西町地区環境衛生組合

代表 眞壁 利典

薄木地区環境衛生組合

代表 阿部 眞也

### 感謝状贈呈

村田ロータリークラブ

会長 大沼 所左衛門

今後も豊富な経験と幅広い  
見識でご活躍が期待されます。



## 令和元年 文化の日表彰

十一月八日、東京エレクトロンホール宮城において令和元年文化の日表彰式が開催され、二名の方が表彰されました。(敬称略)

大沼 克巳(本町)

### 地方自治功勞

多年にわたる議員活動を通じて、地方自治の確立と住民福祉の向上に尽力。

堀籠 正一(沼辺北)

### 消防防災功勞

多年にわたり消防団員として部下の統率と消防精神の涵養に努めるとともに災害の予防防衛に尽力し地域社会の安全に寄与。





# むらトピ

Murata Topics

## 知 事から感謝状が 贈呈されました

九月十九日、大河原土木事務所長より、沼田地区環境美化組合に、宮城県知事からの感謝状が贈呈されました。

これは八月一日から八月三十一日までの道路ふれあい月間に際し、県道の環境美化向上のため道路の清掃・除草・緑化などのボランティア活動を行う「スマイルサポーター」として、今までの地道な活動が評価され、その功績が讃えられたものです。



## 宮 城県社会福祉功労者 表彰を授与されました

十一月六日付けで民生委員やその支援者の方々に表彰状や感謝状が授与されました。

佐藤正一さん（本町）は、民生委員として九年勤められました。その他にも、永く勤められた民生委員を支えてこられたご家族の方々にも支援者表彰を授与されました。授与された方々はこれまで地域福祉の向上に尽力していただきました。



## 一 般社団法人宮城県 農業会議会長表彰

十一月八日、名取市文化会館にて行われた第四回宮城県農業委員会大会並びに宮城県農地集積・集約化推進大会において、山家文雄さん（沼田）が長年の農業委員会活動の発展と強化の功績が認められ、一般社団法人宮城県農業会議会長表彰を受賞しました。山家さんは平成十五年から農業委員となり、現在は会長職務代理者として農地の有効利用の促進や担い手の確保及び育成に貢献しています。



## 歯 つらつファミリー コンクール表彰

十一月九日、宮城県歯科医師会館で開催された歯つらつファミリーコンクールにて、山家八千代さん家族（荒町）が最優秀賞、大沼里実さん親子（内町）、山家麗さん親子（千塚）が入賞を受賞しました。（写真は山家八千代さん家族）





## 家

家庭教育学級を  
開催しました！



九月十九日、沼辺幼稚園を会場に家庭教育学級（むらたっ子応援団子育てサポート事業）を開催しました。  
講話では町給食センター管理栄養士による朝ごはんについてのお話と、保護者同士による朝ごはんの工夫の方法や苦労話などの情報交換を行いました。  
参加者からは「他のお母さんの話を聞くことができて勉強になった」など、食育について学ぶ有意義な講演になりました。

## 響

けハーモニー♪  
村田町こども音楽祭



十月三十一日、仙南芸術文化センターを会場に「第三十一次村田町こども音楽祭」が開催されました。  
町内の幼稚園と保育所の園児、各小・中学校の児童生徒が、本格的なホールで多くの観客を前に合唱や合奏を行うもので、日頃の練習の成果を発揮して、素晴らしい歌声や演奏を披露してくれました。  
各校それぞれの持ち味を活かしたステージ発表に、大勢のお客様から大きな拍手が送られました。



## 村

田町児童生徒  
意見発表会



十一月六日、中央公民館にて第二十六回村田町児童生徒意見発表会が開催され、町内各小中学校の代表児童生徒七名が、それぞれの体験から学んだことなどについて堂々と発表しました。  
子どもたちの力強い意見発表に、会場からは大きな拍手が送られました。



## 国

### 国土交通省の緊急災害対策派遣隊より 災害復旧に向けた応援を受けました

今年十月の台風第十九号による被害箇所は町内全域に至り、復旧に困難を極めることが予想され、国土交通省緊急災害対策派遣隊の派遣要請をしました。

要請を受け派遣された北海道開発局の五名は、町内の被災箇所を回り、被災調査をしていただきました。さらに清掃車等六台で、浸水被害のあった地域から順に町内の道路約六十kmを清掃していただきました。



## 秋

### の火災予防運動

十一月九日から十五日までの七日間、秋の火災予防運動が全国で展開されました。

十一日には、消防団、大原消防署村田出張所、婦人防火クラブの方々が町内を巡回し、火災予防運動を呼びかけました。

また、悪天候により各幼稚園と保育所の幼年消防クラブの参加による防火パレードは行うことができませんでしたが「火遊びは絶対にしません！」と大きな声で火災予防を誓いました。



## 村

### 田町消防団員募集！

町では、地域の住民の生命・財産を守る消防団員を募集しています。

一 村田町の区域内に居住し、または勤務する方

二 年齢十八歳以上の方

三 志操堅固で身体強健な方

以上の要件を満たす方は、町の安心・安全のため、そしてこの町に暮らす人々の笑顔を守るためぜひチカラを貸してください。詳しくは、お住いの地区の消防団員または総務課防災班までお問い合わせください。





## みやぎ村田町蔵の陶器市 が開催されました！

十月十八日～二十日の三日間、今年で十九回目の、みやぎ村田町蔵の陶器市が開催されました。

今年のテーマは、『紅花』出展七十三の窯元が蔵の町並みに一堂に介して店蔵や空き店舗などを利用して陶器の展示販売を行いました。

今年は三日間で延べ三万五千人の観光客で賑わい、町並みを散策しながら窯元を見て回りお気に入りの陶器を見つけていたようでした。



## 村田町婦人団体連絡会 研修会を開催しました！

十月二十九日、菅生地区公民館で村田町婦人団体連絡会研修会を開催しました。

手芸作品づくりでは、菅生婦人会会員の皆さんからご指導いただき、来年の干支の「ねずみのストラップ」を可愛く仕上げました。

その後、情報交換会を行い、お互いの地域の特色を話し合うなど有意義な機会となりました。



## 文化の秋 第四十七回 町民文化祭を開催しました！

十一月二日・三日に開催した町民文化祭の展示の部では、文化協会加盟団体と特別出展の皆様による写真・絵画など数多くの作品が展示され会場内が華やかに彩られました発表の部は、布袋踊りのはやし太鼓で開幕し、歌謡・舞踊など日頃の練習の成果を存分に発揮していました。

また、台風の影響で布袋まつりが中止になったため、布袋踊りのはやし太鼓は特別出演として開会式オープニングで披露されました。





## 第

### 二回「むらた庭木剪定講習会」を開催しました！

九月二十六日・二十七日、村田第二中学校を会場に、第二回むらた庭木剪定講習会を開催しました。

太田造園 太田善雄氏のご指導の下、参加者は木の種類に応じた剪定の仕方について学びました。

また、剪定した枝木等の撤去作業を村田第二中学校の生徒と一緒に进行交流を深める時間もあり、楽しく活動する様子が見られました。



## 成

### 人講座「ザンダー先生のかんたん英会話講座」を開催しました！

十月十七日・二十四日・三十一日の三日間、村田町中央公民館で、講師のザンダー先生（町内学校の語学指導員）から、あいさつや道案内などの基本的な会話を学びました。

最終回では、ザンダー先生の出身国である英国の地元のお祭りや観光にお勧めの場所の紹介や文化の違いを感じたことのお話がありました。そして、ハロウィーンパーティーでは英国文化を体験し、参加者全員が大変盛り上がりしました。





## 栽

培活動を通して交流  
育ちあい保育



村田保育所の五歳児は年間を通して村田幼稚園の五歳児と交流を図っています。その中の活動の一つとして、幼稚園の農園にさつまいもの苗植えをして、秋に収穫し焼き芋にして食べる栽培活動と一緒に行いました。

子ども達は「育ち合い保育」とネーミングしている交流保育で村田幼稚園へ足を運び、さつまいもの生長を観察したり、土の中から顔を出すさつまいもの見るなど、貴重な学びができた活動となりました。

## 地

域の子育てを応援！  
子育て支援センター



子育て支援センターでは、年間をとおして各広場やイベントなどを行っています。土曜開放日「作って遊ぼう」では、紙トンボを作ったり、十五夜さんについてのお話等も聞きました。また、「お母さんの広場」子どもが喜ぶおかず作り」では、保育所栄養士三澤真未先生からとつても美味いおかずを教えてもらい、楽しく調理をして試食をしました。普通の日にもたくさんのお友達が仲良く遊んでいます。ぜひ、お出かけください。

## 芸

術を楽しく学びました  
柏木陽さん来館



沼辺児童学級に、えずこキャラバン事業で演劇家の柏木陽さんが来館されました。学級の部屋や体育館でいろいろな遊びを教えてもらいました。ことば遊びや鬼ごっこにリレーなど終始大興奮の子どもたちは笑いが止まりませんでした。あつという間の2時間、とても楽しい時間でした。遊びを楽しみただけではなく、友達のかかわりや集団生活での大切なことなども学ばせていただきました。

## 公

文学習療法を活用した  
「村田町脳健康教室」



五月から毎週一回行っていた「脳の健康教室」が十月二十八日閉講式を迎えました。この教室は、東北大学の川島隆太教授と公文教育研究会で共同開発された教材を使って、認知症予防に取り組む教室で、閉講式では、「公文学習療法センターアドバイザー」の高橋先生より講話と激励をいただきました。受講生のみなさんは「記憶力が改善した」など生活面での変化もあり、頑張った取り組みに効果を感じられたようです。

# 村田町地域おこし協力隊 活動レポート

地域おこし協力隊として村田町を発信していきます！

早いもので私が村田町に移住してから1年が経とうとしています。

皆様のお力添えもあり、家族共々、日々元気に過ごさせていただいております。

さて、前回の掲載から6か月が過ぎ、村田町商工会青年部に入らせていただくことになり、活動の幅が大きく広がりました。

町のお祭りへの出店や準備等に参加し、様々な方と関わりを持つことができ、町民の皆さまの各イベントへの思いを知り、あらためてこの町の良さを感じています。

また、6月より2ヵ月に1度行われる「仙南マルシェ」にピザ屋として出店しています。

まだ来られてない方は、是非お越しください。

今後は、「武家屋敷」の活用に力を入れていきたいと思っています。内容はこれから決めていきますが、「こういうことをやってほしい！」などがあればぜひご一報ください。

●協力隊フェイスブック



●協力隊インスタグラム



【問】企画財政課 まちづくり推進班 83-2112



## まちのスポーツ

### 第二十一回親善ソフトボール大会

九月二十一日、町内グラウンドを会場に、村田工業団地関連企業懇談会の親善ソフトボール大会が開催されました。当日は七チームが出場し、白熱した試合が繰り広げられました。（敬称略）

優勝 プラスエンジニアリング(株)  
準優勝 (株)竹内ハガネ商行  
第三位 三九化学(株)・東邦メッキ(株)



### 村田町ビニールボール秋季大会

十月二十日、村田町民体育館を会場に開催されたこの大会に、九チームが参加し、熱戦を繰り広げました。（敬称略）

優勝 菅生Vスターズ  
準優勝 エンドレス沼田  
第三位 MAX  
村田ヒーローズ

### 村田町バスケットボール大会

十一月十日、村田第一中学校体育館を会場に、第四十回村田町バスケットボール大会が開催されました。

この大会には、町内外から十二チーム（百三十名）が参加し、迫力ある試合が展開されたほか、フリースロー大会も行われました。

結果は、次のとおりです。（敬称略）  
【バスケットボール大会】

Aブロック 優勝

Team style

Bブロック 優勝

Team M's

Cブロック 優勝

M's style

【フリースロー大会】

優勝 ドングリーズ

準優勝 Team style

M's style



# ～健やかで 幸せな食卓を～ 体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持・向上、質の良い睡眠。あらゆるところで食が関わります。様々なメディアで取り上げられる、健康効果が気になる食材も上手に取り入れながら、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

## 今月の気になる食材「ブロッコリー」

### ブロッコリーと鶏肉のパンキッシュ(4人分)

|        |      |         |       |
|--------|------|---------|-------|
| 鶏むね肉   | 70g  | ピザ用チーズ  | 40g   |
| 酒      | 大さじ1 | 食パン6枚切り | 3枚    |
| ブロッコリー | 1/2個 | (A)     |       |
| にんじん   | 1/2本 | 卵       | 2個    |
|        |      | 牛乳      | 100ml |
|        |      | 塩・こしょう  | 少々    |

### 作り方

- ①鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ、酒をふり入れ、ラップをかけて電子レンジで2～3分加熱する。ブロッコリー、にんじんは食べやすい大きさに切りそれぞれ電子レンジで1分～2分程度加熱する。食パンは3cm角に切っておく。
- ②フライパンにオープンシートを敷き、食パンを敷き詰めて、鶏むね肉、ブロッコリー、にんじんとよく混ぜ合わせたAの卵液を入れる。
- ③ピザ用チーズをちらして、フタをして弱火で10～15分焼く。

### ～気になる「ブロッコリー」の一コマメモ～

#### ・ブロッコリーの健康効果

β-カロテンやルテイン、グルタチオンによる抗酸化作用があり、体の老化につながる活性酸素の発生を抑えます。またそれらの栄養素には抗がん作用もあり、がん予防や血管のアンチエイジングに効果が期待されている食品です。



#### ・茎もおいしく食べられる！

ブロッコリーの茎は加熱すると甘味が増しておいしくなります。食物繊維も多く含まれているので食べられそうなところまで料理に使い、無駄なく栄養を取りましょう。

栄養成分(1人分あたり)：

240 kcal、たんぱく質 15.5g、脂質 8.3g、炭水化物 25.8g、食物繊維 2.9g、食塩相当量 1.3g、野菜の量 50g

### ～保健推進員のおすすめポイント～

普段ジャムを塗って食べるくらいの食パンを食卓の主役にできる一品です。

具材を電子レンジで加熱するので、鶏肉やブロッコリーの素材の味がしっかりと感じられます。ベーコンやきのこ、さつまいもなど好みや季節に合わせて具材をアレンジしてみてください。

(小泉東地区：岩間すゑさん、沼田地区：遠藤洋子さん)



【問】保健センター 83-2312

## ふれあいひろば

このページは、町民の皆さんがつくるページです。

□連絡先/総務課 総務班 ☎83-2111

「らくがきコーナー」は、黒色のサインペンやボールペンを使って、はっきりと描いてください。(ペンネームだけでなく、住所や氏名、行政区もきちんと書いてね。)[町民文芸]も募集中です。初投稿の方も大歓迎です！

※投稿作品が多い場合や投稿内容によっては、総務課で掲載作品を選ばせていただきます。



▶P.Nくるみ(小泉西町)

プレゼントがもらえるよ

らくがき  
コーナー

俳句

(町民文芸)

味しかと 米寿の作る 栗御飯  
秋耕や 夫はいつもの 作業帽

鈴木恵子

広報むらた

## 天使の笑顔

次号の対象となるのは、平成30年12月生まれのお子さまです。掲載を希望する場合は、1か月以内に撮影した写真と掲載依頼書を保健センターの「1歳児お誕生相談」の際にお持ちください。直接、役場へ提出される場合は、12月5日（木）までに総務課へお持ちください。

**お問合せ** 〈自宅での撮影、掲載について〉 総務課 総務班 ☎83-2111  
 〈1歳児 お誕生相談について〉 保健センター ☎83-2312



くさ かわ

**草川 ひかりちゃん**

（保護者：直樹・奈美子）本町  
 ●1歳おめでとう♡これからの成長も楽しみ！元気にすくすくと育ってね♡

（家族みんなより）



ひら ま だい き

**平間 大喜くん**

（保護者：光太郎・ゆかり）本町  
 ●1歳おめでとう！かわいい笑顔が大好きです。ねえね達に負けず元気に大きくなってね!!

（家族みんなより）



みつ ざわ

しゅう

**蜜澤 柊くん**

（保護者：海・茄瑚）本町  
 ●1歳のお誕生日おめでとう！これからも笑顔いっぱい元気にすくすく育ってね！

（パパ・ママより）



い どう りん た ろう

**伊藤 凜汰郎くん**

（保護者：潤・舞希子）千塚  
 ●1歳おめでとう！兄弟に負けず元気にたくましく育ってね！

（とと・かかより）

## ◇ 広告募集中です ◇

広報むらたでは紙上に掲載する企業の広告を募集しています。

広告掲載料は月額 10,000 円で、サイズは縦 45mm× 横 88mm です。

その他詳細については総務課・総務班（☎83-2111）までお問い合わせください。



佐々木 恵子 様  
 ・金一万円  
 （令和元年台風第十九号災害見舞金として）

善意の寄附に心より感謝いたします。

善意の寄附



10月24日に行われた3歳6か月児健診で、むし歯がゼロだったみんなを紹介します。これからも歯を大切にしようね！

“むし歯ゼロの子”には、むし歯の治療が完了しているお子さんも含みます。むし歯予防も大切ですが、定期的に歯科健診を受け、お口の中の状態を知ることも大切です。むし歯ができてしまったら、早期に治療しましょう。

**これからも歯を大切にしようね！**



いの また いつき  
**猪股 樹くん**  
(寄井)



さ と う すず  
**佐藤 鈴ちゃん**  
(千塚)



むら かみ ゆう せい  
**村上 雄星くん**  
(沼田)



か と う しょう  
**加藤 翔くん**  
(本郷)



おお うち ひ な た  
**大内 陽南太くん**  
(本町)



ひし ぬま みな と  
**菱沼 湊音くん**  
(千塚)



よしだ さ き  
**吉田 咲希ちゃん**  
(内町)



くさ かわ み こ  
**草川 咲心ちゃん**  
(本町)



いちじょう めい  
**一條 めいちゃん**  
(千塚)



せき ね  
**関根 さくらちゃん**  
(荒町)