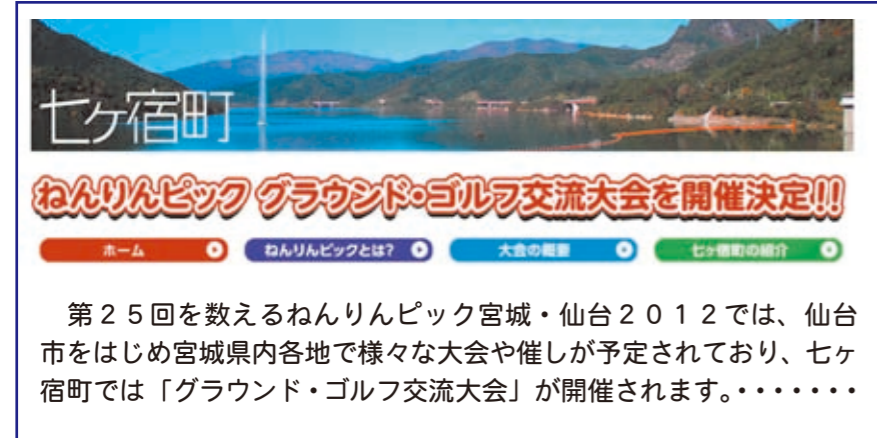


ねんりんピック ホームページ・ブログ開設

ねんりんピック宮城・仙台2012グラウンド・ゴルフ交流大会のホームページ（以下「HP」）と、ねんりんピック推進室ブログを開設しました。

七ヶ宿町ねんりんピック推進室HP

<http://www.town.shichikashuku.miyagi.jp/nenrinpic/index.html>



HPは、七ヶ宿町公式HPの左下にある入口から簡単に接続でき、七ヶ宿町がどのような環境でどのような大会が開催されるのかが分かるようになっています。

また、七ヶ宿町の天気予報や地図、関係機関のHPなどもすぐに閲覧できるようにしていますので、ぜひご覧ください。

七ヶ宿町ねんりんピック推進室ブログ <http://nenringg.blog.fc2.com/>



ブログには、町実行委員会やねんりんピック推進室の様子、七ヶ宿の日々の情報など、ホームページでは掲載しきれない情報を随時更新していきます。町内の事業所さんや学校、観光情報にも話題が及ぶかもしれませんので、ぜひブックマークしてチェックしてください。

お問い合わせ：町実行委員会事務局（保健福祉課ねんりんピック推進室 高橋 ☎37-2114）



今年も七ヶ宿町の冬の風物詩、「雪だるま・雪像コンテスト」の季節になりました。毎年七ヶ宿を訪れる方を魅了しているこのイベントも今年で26回目を迎えます。

今年も皆さんのアイデアあふれる作品で、七ヶ宿の冬を明るく彩りましょう。

審査日時

2月5日（日）
午前9時30分から審査を開始します。

審査順序

（干蒲→湯原→峠田→滑津→関→矢立→横川→長老）

各賞

雪だるま	個人の部	・最優秀賞1名	・優秀賞2名	・アイデア賞2名
雪像	個人の部	・最優秀賞1名	・優秀賞2名	・アイデア賞2名
団体	の部	・最優秀賞1団体	・優秀賞1団体	・アイデア賞1団体
特別	賞	・1名もしくは1団体		

その他

※団体の部で参加される学校・企業などは、団体名を記載した看板などを立てて下さい。

※雪だるま・雪像は、審査員に分かるような場所に制作して下さい。

※通行の障害となる車道・歩道には、制作しないようお願いいたします。

お問い合わせ 七ヶ宿町産業振興課（七ヶ宿町観光協会）☎37-2177 担当 村上

だれもがだいすきな水守の郷 しちかしゆく の実現に向けて



普段から自分の健康を意識しましょう！

アンチエイジング！？しましょう！

みなさん、「アンチエイジング」という言葉をご存じでしょうか。簡単に言えば、老化防止ということです。アンチエイジングにつながるのは運動です。加齢とともに体力が落ちていってしまうのが普通ですが、体力が落ちてしまう原因には年齢以外に筋力低下が考えられます。筋肉が落ちてしまうことによって、ホルモン分泌や基礎代謝量の低下が見られ、老化が進んでいきますので、筋力を落とさないように運動することはアンチエイジングの重要な要素といえます。

運動をすると、人の体内には成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、若返りホルモンとも呼ばれていて、人間の老化を防止するうえでとても重要なホルモンなのです。

体は老化することで皮膚の潤いを失い、筋肉量が減って余分な脂肪が付くなど、見た目にも大きな変化が現れます。成長ホルモンにはこの老化に対してブレーキをかけてくれる作用があると言われています。

運動をすることで完全に老化をくい止める事はできませんが、運動習慣がある人はたいてい若く見え、生き生きしていることが多く、運動によるアンチエイジング効果は大きいと考えられます。

成長ホルモンの分泌量は様々な運動によって増加させることが可能です。マイペースでかまいませんので、運動をする習慣をつけましょう。



「地場産品（土産品）の一品開発」プロジェクト事業

第2回新商品開発講習会を開催！！

1月19日に、プロジェクトA事業の第2回米粉を利用したお菓子づくり講習会が開催されました。講師には前回に引き続きフードコーディネーターの八巻美恵子先生をお迎えし、地元で調達できる七ヶ宿ならではの材料を利用したお菓子のメニューと作り方を学びました。代表的な材料としては何といても源流米の米粉です。試作した米粉を使ったお菓子を紹介いたします。



- ①米粉と大豆、くるみのヌガーケーキ
- ②米粉を使ったメレンゲ菓子
- ③米粉と小松菜（奥）とクランベリー（手前）を使った焼きドーナツ
- ④米粉とそば粉の焼きドーナツ
- ⑤米粉といちごと白あんの焼きドーナツ

お問い合わせ：総務課プロジェクト推進室 担当：今野 ☎37-2194