



さよならしおじプロジェクト
ナイトクルーズ



浦戸デザインシャツ・パーカー
Made by Lena



浦戸小中学校×野々島
多世代交流



さよならしおじプロジェクト
しおじありがとうソング
作曲・録音交流会



2025年10月号 うらっこ日記



♪ハーロウィンハーロウィンお菓子をくれなきゃっ、いたずらしちゃ〜うぞ〜♪ハロウィンがくればクリスマス。クリスマスがくればお正月。凄まじい早さで1年が終わります..そんな2年目の島時間を毎季節味わいながら活動中です！10月は県庁で行われる、地域おこし協力隊フェスに参加します♪私たちの活動を紹介しながら、浦戸をPRしてきたいと思います！



島内交流
れなちゃんカフェ



特別出張板前！



漁師さん



浦戸みやげの販売



お庭のリフォーム展示会
海と花の物語さんブースにて



共生社会推進事業イベント
貝殻ハンコ
トートバック作り



貝殻
絵付け体験



親子トレジャー
ウォーク
イベント

9月の主な活動

- ・毎週木曜日 れなちゃんの島内交流カフェ
- ・夢メッセみやぎお庭のリフォーム展示会出展販売
- ・食育講座アシスタント
- ・寒風沢みんな食堂
- ・塩竈市小学校校外学習 絵付け体験講師
- ・さよならしおじプロジェクト ナイトクルーズ/曲作り交流会
- ・浦戸PRデザインTシャツ&協力隊デザインパーカー作成
- ・親子トレジャーウォーク ガイド&WSリーダー



うらら日記

2025年10月号





カフェメニュー
『麻婆茄子』

①



カフェメニュー
『フイリチーズステーキ』

②



カフェメニュー
『カルフォルニアロール』

③



みんな食堂
『チキントマト煮込み』



寒風沢島



3・1・2弁当箱法

「3・1・2弁当箱法」とは、
「1食に何を、どれだけ食べたら、
か」のものをさしです。1食の量を
な弁当箱で決め、その中に主食・
菜・副菜を3・1・2の割合
める食事・食事づくり法です。

主食

副菜

主菜

島で元気に
魚パワーで健康づくり2025！

MENU

多量で
秋野菜のオイスター炒め
ブロッコリーの
ポテト和え
白ごはん



秋の食育講座

9月の主な活動

- ・毎週木曜日 れなちゃんの島内交流カフェ
- ・夢メッセージやぎお庭のリフォーム展示会出展販売
- ・食育講座アシスタント
- ・寒風沢みんな食堂
- ・塩竈市小学校校外学習 絵付け体験講師
- ・さよならしおじプロジェクト ナイトクルーズ/曲作り交流会
- ・浦戸PRデザインTシャツ&協力隊デザインパーカー作成
- ・親子トレジャーウォーク ガイド&WSリーダー



2025年10月号

うらっ日記

