



佐沼ダンス愛好会会長  
菅原 正子さん

佐沼ダンス愛好会では、毎回笑顔で楽しく練習しています。初心者でも親しみやすい楽しい内容になっていますので、いつもよりちょっとだけおしゃれをして、わたしたちとダンスを楽しみませんか。



### 佐沼ダンス愛好会

(迫)

佐沼ダンス愛好会は、笑顔で楽しく活動するとともに、会員の親睦や融和を目的に、社会福祉協議会の「いきがい健康づくり事業」をきっかけとして、平成8年に自主的な団体として結成されました。現在の会員数は34人で、毎週月曜日に迫公民館で、講師先生を招き、和気あいあい楽しく活動しています。

また、ボランティアで毎年社会福祉協議会の「迫ふくし祭」に参加し、ダンスの披露も行っています。

誰でも気軽に楽しめる内容となつていきますので、興味のある人は、お気軽に問い合わせください。

#### 【問い合わせ】

会長 菅原正子 宅  
☎ 0220 (22) 5439

〜キーンと響くこころ、サークル、団体を紹介します!!

# スマイルライフ

13

## おいしい! 楽しい! 米粉クッキング

米粉のもみじ蒸しブルーベリーあん



【考案者】 三浦 克仁さん (津山)

#### ◆材料【2人分】

ケーキ用米粉……100g 長芋……80g  
卵白……1個分 砂糖……70g  
ブルーベリー(※)…適宜

※収穫期に、砂糖・ワインで煮詰めジャムとしたものを使用

※ブルーベリーの代わりに季節の果物(りんごなど)を使用してもOKです。

#### ◆作り方

- ①卵白を泡立て、砂糖を混ぜる。
- ②長芋をすり、①と混ぜ合わせる。
- ③②に米粉を振り入れ、泡を潰さないように混ぜ合わせる。
- ④③を型の半量入れ、中央にブルーベリージャムを加えた後、残りの③を入れる。
- ⑤④を蒸し器に入れ、20分ほど蒸し、冷めたら型から外す。

【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】

## みなみかた花菖蒲まつり

【期 間】 6月19日(土)～7月4日(日)

【時 間】 午前9時～午後4時30分

【場 所】 みなみかた花菖蒲の郷公園

南方花菖蒲の郷公園の約5ヘクタールにもおよぶ大庭園に、300種類80万本(最盛期)の花菖蒲が咲く、「みなみかた花菖蒲まつり」が開催されます。期間中の土・日曜日には、郷土芸能などのステージイベントのほか、浴衣美人の撮影会(27日・申し込みが必要です)なども開催されます。

【問い合わせ】 南方総合支所地域生活課  
☎ 0220 (58) 2112



## 東和鱒淵川のゲンジボタル

【見ごろ】 6月下旬～7月上旬

【場 所】 東和町米川鱒淵地区

国指定天然記念物に指定されている鱒淵(ますぶち)の源氏ホタル。無数のホタルがあたり一面フワリフワリと飛び交い清流の水面に映る光は訪れた人を幻想の世界へ誘います。夕方から午後9時ごろまでが見ごろです。(ホタルの見ごろの時期は、お問い合わせください)

【問い合わせ】 産業経済部商工観光課  
☎ 0220 (34) 2734



モバイルとめ  
<http://www.city.tome.miyagi.jp/m/>



登米市メール配信サービス  
<http://tomecity.mail-dpt.jp/>