



翔乃流翠千会 豊里教室 代表

八木しみ子さん

無理なく活動できる舞踊は、生きがい作りには最適です。笑顔で元気に暮らすために、わたしたちと一緒に舞踊を楽しみ、ぜひ仲間になりましょう。多くの皆さんの入会をお待ちしています。



豊里地区市民文化祭芸能発表会

「キョウノリウスイセン」団体を紹介します!!

スマイルライフ

17

翔乃流翠千会
豊里教室 (豊里)

翔乃流翠千会豊里教室は、2002年に創流された「翔乃流」の流れを組み、翔翠千(首藤れいこ)先生の指導のもと、毎週1回、他の教室の皆さんとともに楽しく交流しながら活動をしています。

教室では「厳しい中にも楽しむけいこ」をモットーに、仲間との「和」や「学ぶこと」を大切にしながら、新舞踊を中心に、誰にも親しみやすく粋で華麗な舞踊の世界を楽しんでいます。

また、年間を通して各種発表会や福祉ボランティアなどに積極的に参加し、会員相互の親睦を図りながら多くの人に舞踊を披露しています。

【問い合わせ】

代表 八木しみ子 宅
0225 (76) 3086

おいしい! 楽しい! **米粉クッキング** 6

米粉ロールケーキ



【考案者】湯川 三郎さん (迫)

◆材料【2人分】

- ケーキ用米粉…100g 牛乳…20cc
 - 砂糖…150g 卵…300g
 - 生クリーム…250g
- (イチゴソースまたはコーヒーを加えても可)

◆作り方

- ①全卵、砂糖をボールに入れ、直火で40℃に温めた後、ミキサーで約15分泡立てる。
 - ②振った米粉を加え、感触を確かめながら混合し、40℃に温めた牛乳を加え混ぜる。
 - ③天板に紙を敷き、生地を流し入れて平らにならす。
 - ④200℃に加熱したオーブンで10分焼く。
 - ⑤冷めた生地に生クリームを流してロールを巻き、休ませた後カットする。
- ※生地をサクッと混ぜ、だまにならないように注意する。

【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】

東北最大規模!

登米市佐沼 秋の20,000人フリーマーケット

【日時】 10月17日(日) 午前9時～午後3時30分
【場所】 市役所迫庁舎駐車場・中江中央公園ほか

市役所付近一帯において行われるフリーマーケット。出店数は約700店舗と東北最大規模です。出店者との会話を楽しみながら、あなただけの掘り出し物を見つけてください。

また当日メイン会場となる中江中央公園内のステージでは、歌謡ショーや、子どもたちによる演奏会、ジャンボのり巻などの楽しいイベントや大抽選会なども開催されます。

主なイベント

- ◎東北最大級のフリーマーケット
- ◎市消防本部による防災フェア
- ◎佐沼警察署による安全・安心フェア
- ◎豪華景品が当たる大抽選会
- ◎登米産牛使用「ベコ巻寿司」ジャンボのり巻100mに挑戦!
- ◎さくら学園登米春嵐太鼓
- ◎佐沼小・中吹奏楽部、佐沼吹奏楽団演奏
- ◎歌謡ショーなど

【問い合わせ】

佐沼中央商店会
☎ 0220 (22) 1717



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/>