



津山俳句会会長

西條 榮孝 さん

俳句づくりをしていると、普段は素通りしがちな景色にも、一歩足を止めて注意深く見入ってしまいます。何気ない日常の風景も、よく観察し、心を豊かにすることが、俳句づくりのポイントです。



津山俳句会

(津山)

津山俳句会は、平成12年6月に設立され、現在14人の会員で楽しく活動しています。

毎月第2木曜日に行われる定例会では、「兼題」と「自由題」で2句ずつ作句したものを持ち寄り、その中から選句したものをも市の広報などに投稿しています。

また、活動の足跡を残すため、年に1冊、会員が作句した俳句をまとめた句集も作成しています。

会では、句歴の長い会員からのアドバイスや、俳句づくりの話題を通してコミュニケーションを取り合い、互いに学び合いながら、俳句づくりを楽しんでいます。

【問い合わせ】

津山俳句会事務局 山田  
0225 (69) 2238

インターネットでいつでも、サークル、団体を紹介します!!

# スマイルライフ

21

おいしい! 楽しい! 米粉クッキング

トック (韓国風はっと)



【考案者】 阿部 まりさん (東和)

◆材料【2人分】

- トッポキ(米粉もち)..... 200g
  - ひき肉..... 100g
  - 焼き豆腐..... 1/2丁
  - 卵..... 1/2個
  - ネギ..... 1/2本
  - 水..... 400cc
  - ダシ・しょうゆ・こしょう 少々
- ※トッポキは、道の駅林林館で購入できます。

◆作り方

- ①ひき肉をフライパンで炒める。ひき肉は、ダシ、しょうゆ、こしょうで味付ける。
  - ②焼き豆腐を角切りにし、ひき肉と炒める。
  - ③鍋に水を400cc張り、その中にトックと炒めたひき肉、焼き豆腐を入れ5分程度煮る。
  - ④③ができたら、食べる分だけ丼に取り分け、ノリ、ネギ、錦糸卵をのせて食べる。
- ※トックの柔らかさを確かめながら、料理するのがポイントです。

【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】



モバイルとめ  
(携帯電話版ホームページ)

http://www.city.tome.miyagi.jp/m/

登米市スポーツ講演会



命を輝かす人間



講師 千葉 真子 さん

講師 元陸上競技選手 1997年世界陸上アテネ大会10000m銅メダリスト 千葉 真子 さん

- 日時 3月2日(水) 午後6時30分～ ※午後5時30分開場
- 場所 中田農村環境改善センター
- 入場料 無料(全席自由:要整理券)
- 整理券 教育委員会生涯学習課、教育委員会各事務所、迫体育館、登米・中田総合体育館で2月7日(月)から配布します。(郵便では受け付けません)
- 内容 トラック競技からマラソンに転向した後に訪れたスランプによって学んだことや、人生観などについてお話しいたします。
- 問い合わせ 市教育委員会生涯学習課 0220 (34) 2698 登米市体育協会 0220 (34) 7302

【プロフィール】 千葉真子1976年7月18日生まれ京都府出身。元陸上競技(長距離・マラソン)選手。「ちばちゃん」の愛称で多くのファンに親しまれ、1997年の世界陸上アテネ大会で、日本人トラック初となる10000mで銅メダルを獲得。2003年の世界陸上パリ大会のマラソンでも銅メダルに輝き、世界初のトラック・マラソン両種目のメダルを手にした。日本女子長距離界のトップ選手として国際舞台で活躍していたが、2006年の北海道マラソンを最後に現役引退。現在は、各種マラソン大会へゲストランナーとして参加しているほか、スポーツコメンテーターやタレントとしてテレビ、雑誌などで幅広く活動している。



登米市メール配信サービス  
(防災や防犯、イベント・市政に関する情報をメールでお届けします)

http://tomacity.mail-dpt.jp/