



みろく詩吟会 会長
みかく
佐藤 磨 さん

指導者は、日本国風流指導師範の千葉国源先生です。練習を通して日本が誇る伝統文化の素晴らしさ、奥深さを実感しています。心身を鍛え、ストレス解消、健康保持増進にもつながります。



みろく詩吟会 (中田)

みろく詩吟会は、平成16年に結成し、今年で8年目を迎えます。

詩吟は、詩吟を通して詩に込められた作者の喜びや感動した心を理解する日本の伝統芸能の一つです。お腹の底から声を出すことで腹筋と肺を鍛え、血行を良くし老化防止にもなります。四季折々の詩があり、祝いの席など、さまざまな席で吟ずる詩もたくさんあります。

詩吟会では、楽しみながら健康で過ごすことを目的に、毎週水曜日の午後1時半から上沼ふれあいセンターのクラブ室で毎回楽しく活動を行っています。

【問い合わせ】

千葉国源(源治) 宅
02220(34)2263

スマイルライフ

ハイハイの笑顔、ついでにサークル、園舎を紹介します!!

25

おいしい! 楽しい! 米粉クッキング

Komeko Cooking

米粉かつ (油麩ステーキ)



【考案者】高橋 信さん (迫)

◆材料【2人分】

- 油麩..... 80g(20g×4枚)
- ケーキ用米粉..... 50g(25g×2個)
- チーズ..... 4枚 長イモ..... 40g
- サンチュ..... 2枚
- 塩・砂糖・本だし・パン粉..... 少々

◆作り方

- 油麩を3cmの斜め切りにし、4枚用意する。
- 油麩を水に漬けて、よく水分を拭き取る。
- 長イモをすりおろしておく。
- ③にケーキ用米粉、塩、砂糖、本だしを入れてかき混ぜる。
- ④を2つに分け、両側をチーズで挟む。
- ⑤を②の油麩で挟み、パン粉をまぶす。ずれないように、両端をつまようじで留める。
- ⑥を160℃に熱した油で5分程度揚げます。

※パン粉は下側を多くし、こんがり揚げます。
【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】

石越 あじさい園

【見ごろ】7月中旬まで
【時間】午前9時30分～午後5時
【場所】チャチャワールドいしこし内

赤松林の山一面をにぎわす、広大なあじさい園。まるで緑の中にパステル絵の具で彩色したかのような別世界です。和品種・外国種など70種3万株のあじさいが咲き競います。梅雨の季節を迎え、雨を受けてより一層色合いを増す「あじさい」を、ぜひお楽しみください。(※毎週火曜休園)

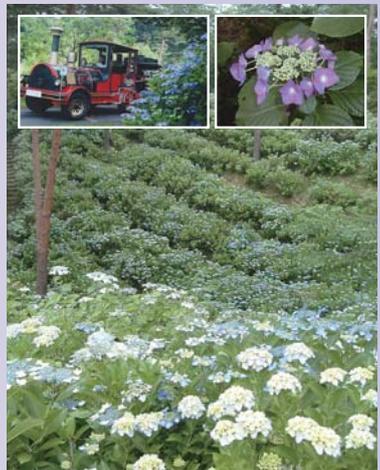
【問い合わせ】チャチャワールドいしこし
☎ 0228 (34) 2221

佐沼夏祭り がんばろう宮城! 復興祭

【日時】7月23日(土)～24日(日)
【場所】佐沼七福大通り・中江中央公園ほか

【23日】◎前夜祭(登米中央商工会青年部) (11:00～18:00) ◎大抽選会ほか
【24日】◎ちびっこみこし&山車大行進ほか
◎佐沼よさこいフェスティバル
◎花火大会(19:50～)
鹿ヶ城大橋付近

【問い合わせ】登米中央商工会
☎ 0220 (22) 3681



モバイルとめ
(携帯電話版ホームページ)

http://www.city.tomei-miyagi.jp/m/



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-cpt.jp/