



杉の実コーラス
代表

小野寺 洋子 さん

好きな曲を歌っている時のみんなの生き生きとした顔がとてうれしく思います。これからも楽しく歌っていきたいと思いますので、ぜひ仲間として合唱してくれる方をお待ちしております。



イキイキと活動している、サークル、団体を紹介します!!

スマイルライフ

39

杉の実コーラス

(津山)

20年前、公民館講座に参加したことをきっかけに会員20名でスタート。津山杉にあり「杉の実コーラス」と命名しました。高瀬音楽教室を会場に、毎月第2・第4金曜日に練習しています。初めは声を出すことに抵抗がありましたが、先生の指導の元で練習を重ね、今では自信を持って歌えるようになりました。

毎年欠かさず津山地区文化祭や市合唱祭に参加しています。また、NHKのど自慢に参加したり、みやぎまるまるテレビに出演したことも思い出に残る活動でした。声を出す事は健康に良く、練習後のお茶飲みも盛り上がり、時が過ぎるのを忘れてしまいます。

【問い合わせ】
代表 小野寺 洋子 宅
0225 (68) 2593

おいしい! 楽しい! 米粉クッキング

よくばり揚げの蒲焼風



【考案者】 田村 千恵子 (迫)

◆材料【4人分】

季節の野菜(例:キャベツ、人参、玉ねぎ、舞茸、かぼちゃ、長ネギ、アスパラガス、みつ葉)	各30g位
ツナ	50g
木綿豆腐	200g
卵	3個
食用油	適量
塩	少々
こしょう	少々
白すりゴマ	少々
パン用米粉	150g
めんつゆ	60cc
みりん	20cc
青のり	適量

◆作り方

- 木綿豆腐は重石を乗せて水気を切り、ツナも水気を切っておく。
- キャベツ、人参は短めの線切りにして塩を少々まぶしておく。他の野菜は粗みじん切りにする。
- ボールに①と②を入れる(キャベツ、人参は水気を絞る)。卵、塩、こしょう、白すりゴマを加えてよく混ぜ合わせる。
- フライパンに食用油を1cm位の高さまで入れ、③を形を整えながら丸く揚げ焼きにする。
- めんつゆにみりんを加え煮切りさっと両面につける。

【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】

とよま 登米秋祭り

【日 時】9月15日(土)～16日(日)

【15日・宵祭り】

宵祭りでは、230年以上の歴史を持つ「新能」が奉納されます。

▶新能 伝統芸能伝承館「森舞台」

17:00～20:00

全席指定1,500～2,500円(前売券)
1,700～2,700円(当日券)

※入場券についての問い合わせ

とよま振興公社

☎ 0220 (52) 5566

▶小笠原流弓術 教育資料館前庭

14:00～15:00

【16日・本祭り】

本祭ではお囃子が鳴り響く中、豪華絢爛の山車と神輿が町を練り歩きます。

▶山車・みこし・武者行列

町内中心部(寺池地区) 10:00～

▶五葉山火縄銃鉄砲隊演武

登米交通公園 11:30～12:00

▶岡谷地内南部神楽大会

伝統芸能伝承館「森舞台」

15:00～18:00

【問い合わせ】

登米総合支所市民課

☎ 0220 (52) 5051



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://tomecity.mail-dpt.jp/