



大浦行政区  
ユニカールクラブ代表

あきお  
**星 昭男** さん

ユニカールは非常に作戦が重要で、考えながらチーム一丸となって競技します。頭の体操になり健康増進にも効果があります。これから楽しく練習して、優勝を目指して頑張りたいと思います。



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

40

### 大浦行政区

### ユニカールクラブ（迫）

ユニカールは、水ではなくカーペットを使ったカーリングで、高齢者でも気軽に楽しめるニュースポーツです。

大浦町内会ユニカールクラブでは、冬期間の毎月第2第4金曜日に新田公民館で練習をしています。大会をイメージして色々な作戦を考えながら練習しており、狙いどおりにストーンを投げられると思わず笑みが出てしまいます。

昨年度からは、新田地区コミュニティユニカール大会が開催され、各地区の代表者と腕を競い合いました。これからは区民の健康増進と親睦と融和を図ることを目的に楽しく活動していきます。

### 【問い合わせ】

新田公民館

☎ 0220 (28) 2037

## 出店数約700店舗！ 東北最大規模のフリーマーケット

### 登米市佐沼

## 秋のフリーマーケット

【日 時】 10月21日(日)午前9時～午後3時30分

【場 所】 市役所迫庁舎駐車場・迫中江中央公園ほか

出店数は約700店舗！東北最大規模のフリーマーケットで、あなただけの掘り出し物を見つけてください。

歌謡ショーや、子どもたちによる演奏、ジャンボのり巻に挑戦などの楽しいイベントも盛りだくさんです。

皆様のご来場をお待ちしています。

### 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
- ◎ジャンボのり巻100mに挑戦！
- ◎登米春嵐太鼓演奏
- ◎佐沼中吹奏楽部演奏
- ◎歌謡ショーなど

### 【問い合わせ】

佐沼中央商店会

☎ 0220 (22) 1717



## おいしい! 楽しい! 米粉クッキング

こめっこ 五平もち



【考案者】 小野寺 洋子 (津山)

### ◆材料【13本分】

パン用米粉…………… 300g	だんご粉…………… 300g
白玉粉…………… 100g	ぬるま湯…………… 適量
味噌…………… 大さじ 5	砂糖…………… 大さじ 5
みりん…………… 大さじ 2	酒…………… 大さじ 2
はちみつ…………… 大さじ 3	

### ◆作り方

- ①パン用米粉、だんご粉、白玉粉を合わせぬるま湯で耳たぶくらいのやわらかさになるまで練る。
- ②①を小判形に丸めて成型し、沸騰した湯でゆでる。浮き上がってきたら、網じゃくしですくい、冷水で冷やす。
- ③②をざるにあげ、割りばしに2個ずつ串刺しにする。
- ④魚焼きの網で焦げ目がつく程度さっと焼く。
- ⑤鍋に味噌、砂糖、みりん、酒、はちみつ入れて混ぜ、軽く火にかける。
- ⑥④に⑤で作った味噌だれをつけて出来上がり。

【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お届けします)

<http://tomacity.mail-cpt.jp/>