



いしこしENJOYクラブOK会  
みわこ  
**菅原 美和子** さん

卓球は、思ったよりも運動量が多く、誰でも気軽に参加できるスポーツです。身体を動かし、皆さんと会話することでストレスも発散できますので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。



〜キーンと笑顔の瞬間〜  
いしこしENJOYクラブ、団体を紹介します!!

28

【問い合わせ】

いしこしENJOYクラブ  
☎ 0228 (34) 4021

いしこし  
ENJOYクラブ  
(石越)  
OK会  
OK会は、成人病や高血圧など、健康診断で改善指導された皆さんが、卓球を通して心身共に健康を維持しようと、平成12年2月に発足しました。会員は19人で年々増えてきました。震災の影響もあり、現在は石越公民館に会場を移し毎週火曜日と金曜日の午前10時から練習をしています。今後は通常の卓球のほか、ラージボールでの練習も始める予定にしています。活動には、体力増進やリハビリを兼ねている人など、多くの人が参加し、休憩の時には、幅広い話題で話も弾むなど、週に2回は爽やかな汗を流しています。

おいしい! 楽しい! **米粉クッキング** 17

野菜たっぷり ふんわり豆腐ハンバーグ



【考案者】 佐藤 よしえさん (迫)

- ◆材料【2人分】
- |                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 【ハンバーグ】                     | 【タレ】      |
| パン用米粉…大さじ4                  | 水…100cc   |
| ひき肉(合挽)…200g                | みりん…大さじ3  |
| 豆腐(絹)…150g                  | 砂糖・酒      |
| 油麩…1/2本                     | しょう油…大さじ2 |
| 砂糖・塩…大さじ1・小さじ1/2            | 黒酢…大さじ1   |
| ニンジン・玉ネギ・キャベツ…各50g 100g 60g |           |
- ◆作り方
- 野菜をすべてみじん切りにする。
  - ひき肉に①と豆腐、細かく砕いた油麩を加えてよくこねる。その後、米粉、砂糖、塩を加えてさらによくこねる。
  - 6等分に分け、ハンバーグ型に形を整える。
  - 油を引いたフライパンで、焼き色が付くまで両面を焼く。
  - 混ぜたタレ用の材料を加え、少し煮込む。
- 【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】

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20,000人フリーマーケット

【日時】 10月16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

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会、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!
  - ◎さくら幼稚園鼓笛隊演奏
  - ◎佐沼小・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

