



自彊術愛好会会長
高橋 紀子 さん

自彊術の動作は一見激しいように見えますが、軽いはずみをつけ、その反動を利用しているのだとあなたにもできます。「肩こりや腰痛が改善された」という会員の声もありますので気軽に参加ください。



「自彊術」の魅力をこのコーナーで紹介していきます!!

スマイルライフ

32

自彊術愛好会 (登米)

自彊術愛好会は、健康でいたいと願う仲間が集まり、平成20年12月に結成され、今年で4年目を迎えます。

自彊術とは、31の動作で構成された、硬くなった関節をほぐして歪んだ骨格を矯正し、血液の循環を活発にする全身運動で、大正5年に中井房五郎氏によって創案された日本最初の健康体操と治療術です。現在の会員数は6人で、毎週水曜日午後7時30分から、こつから館を会場に、自彊術普及会宮城県北支部の佐々木仁子先生を講師に招き、講師の指導の下、健康増進を目標に楽しく活動をしています。

【問い合わせ】

会長 高橋 紀子

☎ 090 (9632) 04

88

おいしい! 楽しい! 米粉クッキング

米粉リンゴマフィン



【考案者】 鈴木 桂子 さん (中田)

◆材料【7個分】

- | | | | |
|-----------|------|-----|------|
| パン用米粉 | 100g | 食用油 | 60cc |
| 卵 | 2個 | 砂糖 | 60g |
| リンゴ | 1/4個 | 牛乳 | 大さじ1 |
| ベーキングパウダー | | | 小さじ1 |
| コンデンスミルク | 25g | | |
| ココナッツファイン | 30g | | |

◆作り方

- 卵と砂糖を合わせ、泡立てる。
- ①に食用油を2～3回に分けて入れ混ぜる。さらに、コンデンスミルクも入れて混ぜる。
- ②にベーキングパウダーとパン用米粉をふるいながら入れ、さっくり混ぜる。
- ココナッツファイン、りんごのみじん切り牛乳を入れ、よくなじませるように混ぜる。
- マフィンカップ7個に分けて入れ、180℃のオーブンで13～15分程度焼く。

【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】

第14回 登米市民劇場「夢フェスタ水の里」

三代横綱物語

われは丸山 押さば押せ

◎日時 3月3日(土)
4日(日)

【3日】午後6時30分～

【4日】午後2時～

開場は1時間前。開演30分前から米山丸山太鼓の演奏があります。

◎場所 登米祝祭劇場大ホール

◎入場料

【大人】1000円(当日1200円)

【小中高生】500円(当日600円)

◎お問い合わせ

登米祝祭劇場 ☎ 0220 (22) 0111



【あらすじ】 大洪水の被害を受けた江戸。大坂で活躍していた大関、丸山権太左衛門は江戸に戻り、復興作業に汗を流す一方、勤進相撲を計画した。そんな折、いかさま相撲を企む一味から「わざと取組に負ける」と脅かされた。妹を人質に取られた彼は、この逆境を押し相撲の極意「押さば押せ」の精神ではねのけ、敢然と一味に立ち向かった…。

7年後。江戸および江戸相撲の再興と抜群の成績により、彼は相撲宗家の吉田司家から三代目・日下開山(ひのしたかいさん)の免許を受けた。別名は横綱。だが、無念の人生を終えた。

登米市米山町中津山が生んだ江戸中期の英雄、三代横綱の一代記。



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/>