

ソフトバレーボールサークル
世話人代表**千葉透**さん

ぼよよ〜んとした柔らかい
ゴムボールで、楽しくソフト
バレーをしてみませんか？バ
レー経験者はもちろん、未経
験者でも大歓迎です。ぜひ、
一度見学や体験に来てみてく
ださい。



34

ソフトバレー
ボールサークル

(中田)

ソフトバレーボールサーク
ルは、木曜日と土曜日の週2
回、中田B&G海洋センタ
ー体育館で、小学生から70歳代
まで幅広い年齢層の25人で活
動しています。

ソフトバレーボールは、柔
らかいゴムボールを使用し、
ネットの高さが2mと、身長
が低い人でも簡単にブロック
やスパイクができるなど、何
歳になっても気軽に続けるこ
とのできる生涯スポーツです。
サークルでは、夏にはビー
チバレー、秋にはいも煮会な
どのイベントもありスポーツ
を「楽しむ」ことをモットー
に活動を行っています。

【問い合わせ】

なかだスポーツクラブ
パティオ

0220 (34) 4910

おいしい! 楽しい! **米粉クッキング** 23

シュトーレン



【考案者】堀内 勝之 (迫)

◆材料【6人分】

小麦粉・パン用米粉 各100g ラムレーズン…… 80g
食塩…3g 上白糖…30g フルーツミックス 60g
無塩バター…80g 卵…40g 脱脂粉乳……… 8g
生イースト……… 16g 【リンゴ煮】水……… 30cc
水………60cc ラム酒…20cc グラニュー糖……… 28g
バター・グラニュー糖・粉糖…適量 リンゴ… 40g

◆作り方

- ①リンゴは1cm角に切り、グラニュー糖と水で煮る。
- ②無塩バター、上白糖、食塩、卵を入れ、クリーム状にし、米粉(パン用)、小麦粉、生イースト、水溶き脱脂粉乳、ラム酒を入れ混ぜる。
- ③ラムレーズン、フルーツミックス、りんご煮を入れてしっかりとこねた後、生地を半分に分けて軽く丸め、ビニールをかけて20分休ませる。
- ④中央を軽く押し形を整えた後、常温で約40分発酵させ、発酵後190℃に熱したオーブンで20〜25分焼く。
- ⑤温かいうちに溶かしバターをハケで塗る。
- ⑥冷めたらグラニュー糖をかけ、粉糖をふるい仕上げる。粉糖が消えたら、もう一度たっぷりふりかける。

【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】

艶やかな桜の競演を
お楽しみください。

桜まつり 情報



平筒沼ふれあい公園桜まつり

【期 間】 4月10日(水)～30日(日)
【場 所】 平筒沼ふれあい公園
【イベント】 4月21日(土)・22日(日) 特設ステージで
地元団体による歌謡ショーなど。
【第1部】10:00～【第2部】13:30～
※開花期間中は午後6時～午後9
時30分までライトアップを実施。
【問い合わせ】 米山総合支所市民課
☎ 0220 (55) 2111



みなみかた千本桜まつり

【期 間】 4月21日(土)～30日(日)
【場 所】 大袋堤防市道高石樋沼線沿い
【イベント】 4月28日(土)10:00～12:00
29日(日)11:00～14:00
堤防沿い約6kmにわたる桜並木。
咲き乱れる見事な桜のトンネルは
ドライブコースとしても最適です。
【問い合わせ】 南方総合支所市民課
☎ 0220 (58) 2111



佐沼さくら祭り

【期 間】 4月中旬～下旬
【場 所】 鹿ヶ城公園
【イベント】 満開になると公園全体が桜の山に
変わる鹿ヶ城公園。ライトアップ
も行われ、夜桜見物もできます。
【問い合わせ】 登米中央商工会
☎ 0220 (22) 3681
上記の桜まつり会場を巡る観光バスを運行し
ます。詳しくは本紙13ページをご覧ください。



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/