



豊里コーラス愛好会  
赤いくつ

只野 好子 さん

知っている曲はもちろんのこと、色々な曲に挑戦し楽しく歌っています。声を出すことは、ストレス発散になって体にも良いようです。歌の好きな方どしどし入会してください。お待ちしております。



豊里地区市民文化祭芸能発表

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

35

豊里コーラス愛好会  
赤いくつ (豊里)

仕事からも解放されるのびり出来るようになり、豊里にもコーラスがあつたらと考えることので好きな人たちで愛好会を結成しました。迫町の高橋由紀子先生に講師をお願いし月2回(第2・第4水曜日)午前10時から11時半まで練習をしています。

町の文化祭や市の合唱祭にも参加し歌い続けています。声が出る限りいくつになっても歌い続けることは健康にも良いことです。練習もとても楽しく、あつという間に時間が過ぎます。でも、会員がなかなか増えず、大きな合唱が出来ません。歌うことの好きな方はぜひ仲間に入って合唱してみませんか。

【問い合わせ】

代表 秋山 千恵 宅  
0225 (76) 3973

## おいしい! 楽しい! 米粉クッキング

### 米粉の野菜キッシュ



【考案者】 鈴木 桂子 (中田)

#### ◆材料【18cmのタルト型1台分】

【生地】(A)米粉(パン用)……100g グラニュー糖……5g  
食塩…ひとつまみ 無塩バター……50g (B)卵黄…1/2個  
冷水…30cc 【具】厚切りベーコン…1枚 玉ねぎ…1/4個  
ほうれん草…1/4束 パプリカ(赤)…1/2個 塩・こしょう…少々  
【卵液】卵黄…1個 卵…1個 牛乳…30cc 生クリーム…100cc とろけるチーズ…40g

#### ◆作り方

- ①生地Aをフードプロセッサーで黄色っぽくサラサラするまで混ぜ、それにBを加え、ひとかたまりになるまで混ぜる。
- ②出来た生地をめん棒で伸ばし、タルト型に敷き込む。
- ③フォークで底に穴をあけ、オープンペーパーを敷き、タルトストーンをのせ、180℃のオーブンで20分焼く。
- ④タルトストーンを取り、さらに5～8分全体にきつね色がつくまでしっかり空焼きする。
- ⑤焼きあがったタルト生地に、炒めて冷ました具を敷き詰め、混ぜて常温で置いていた卵液を静かに流し入れる。
- ⑥最後にとろけるチーズを全体にのせて、180℃のオーブンで20～25分焼く。

※平成22年度米粉創作料理コンテスト入賞作品



## チャチャワールドいしこし ゴールデンウィークイベント情報



▲チューチュートレイン



▼マッハコスター



▲スカイサイクル



▲ファンシーサイクル

### 【ゴールデンウィークイベント】

- ◆5/3(祝) 特命戦隊ゴバスターズ ショー
- ◆5/4(祝) 仮面ライダーフォーゼ ショー
- ◆5/5(祝) スイートプリキュア♪ ショー

※ショーの上演時間は午前11時と午後2時の予定です(2回)  
※ご覧になる人は敷物(レジャーシートなど)の用意をお勧めします。  
※この3日間は午前8時30分に開園します。

【営業時間】〔4月～9月〕午前9時30分～午後5時  
〔10月～3月〕午前9時30分～午後4時

【休園日】 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は翌平日が休園日となります)  
※夏休み期間中は休まず営業します。  
※冬期休園期間 12月24日から3月第1日曜日まで

【問い合わせ】 チャチャワールドいしこし ☎0228 (34) 2221

大人(高校生以上) 320円  
小人(小・中学生) 110円  
※団体8人以上は割引料金に  
なります(大人290円・小人100円)  
※毎月第2土曜日は入園無料です。



モバイルとめ  
(携帯電話版ホームページ)

<http://www.city.tome.miyagi.jp/>



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-cpt.jp/>