



太極拳サークル南方  
代表

### 佐々木 菊枝 さん

太極拳は道具もいらず気軽に楽しめます。太極拳で体を動かし、私たちと仲間づくりや健康づくりをしませんか？興味のある人は、ぜひ見学にいらしてください。皆さんの参加をお待ちしています。



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

38

## 太極拳サークル南方

(南方)

太極拳サークル南方は、日常の運動不足の解消と健康増進を目的に、平成18年に結成され今年で7年目を迎えます。太極拳は動作がゆっくりで一見簡単そうに見えますが、

片足で体重を支えている時間が長く、日頃使っていない筋肉を使うため、始めはなかなか体が慣れませんが、続けていると足腰も強くなり、バランス感覚が良くなります。

現在の会員数は14名で、毎週火曜日の午後7時から南公民館を会場に楽しく練習を行っています。

また、年間を通して花菖蒲まつりなどの各種イベントに積極的に参加し、太極拳を披露しています。

### 【問い合わせ】

代表 佐々木 菊枝 宅  
☎ 0220 (58) 4382

## おいしい! 楽しい! 米粉クッキング

じゃがいもと米粉のお好み焼き



【考案者】 いずみ しめこ 和泉 子 (登米)

### ◆材料【4人分】

- |               |              |
|---------------|--------------|
| パン用米粉 …… 100g | じゃがいも …… 中1個 |
| 人参 …… 50g     | ピーマン …… 50g  |
| 卵 …… 1個       | 干えび …… 少々    |
| 水 …… 150cc    | 食用油 …… 少々    |
| ソース …… 少々     | あおさ …… 少々    |
| かつおぶし …… 少々   | マヨネーズ …… 少々  |

### ◆作り方

- ①じゃがいも、人参、ピーマンを千切りにする。
- ②ボールに①と干えび、卵、パン用米粉、水を入れ、かき混ぜる。
- ③フライパンに食用油をひき、温まったら②を入れる。弱火で焼き、焦げ目が出来たら裏返し、同様に焼く。
- ④焼き上がったら器に盛り、ソース、あおさ、かつおぶしをトッピングし、好みでマヨネーズをかける。

【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】

2012 がんばってます! 石森!  
がんばってます! 登米市!

## 石森章太郎ふさと記念館 夏祭り

【日時】 8月25日(土) 午後3時～午後8時30分

【場所】 石ノ森章太郎ふさと記念館駐車場

石ノ森章太郎ふさと記念館では、今年も夏祭りを開催します。復興祈願のお神輿やよさこい、盆踊りなど楽しいイベントが盛りだくさんです。ご家族でお気軽にお越しください。

### 【内容】

- ◎復興祈願「お神輿」練り歩き
- ◎仮面ライダーよさこいバージョン フェスティバル
- ◎盆踊り・レクダンス
- ◎よさこい演舞  
ゲスト: 舞姿道ひろく
- ◎マジックショー  
ゲスト: SHINYA
- ◎夏祭り「出店」
- ◎お楽しみ大抽選会など

### 【問い合わせ】

石ノ森章太郎ふさと記念館  
友の会事務局  
(石ノ森章太郎ふさと記念館内)  
☎ 0220 (35) 1099



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://tomcity.mail-cpt.jp/>