

# サークル・サークル

Vol.78

市内で活動、活躍する  
団体・サークル・チーム  
などを紹介



## UTH(ユーティーエイチ)

メンバー20人(5月1日現在)  
代表：畠山 ひろみ=松尾=

### ◎結成何年目？きっかけは？

結成して7年ほどです。市内の人や市内に職場がある硬式テニス好きの集まりです。市テニス協会の会員の中から、大会でさらに上位入賞を目指す有志で結成しました。

名前の「UTH」ですが、コートに打ったボールが「超える」という意味の「ウルトラ入る」です。

### ◎活動の内容は？

ストローク、ボレー、サーブなどの基礎練習や試合を想定したパターン練習などを行います。他チームのメンバーが練習会に参加することもあり、楽しいながらも激しい練習に取り組んでいます。県テニス協会が



強烈なサーブを打ち込むメンバー

主催する大会の他、各市町村で行われる草大会での入賞を目指して頑張っています。

### ◎活動の魅力は？

「そう簡単には勝てない」ところ。オセロや将棋のように次の手を考えながらボールを打ち、想像通りに試合を運べた時の喜びは格別です。ペアでそろえたウェアを着るのも楽しみの一つです。

### 今後の目標は？

各種大会で結果を残し、市のテニス人口を増やすこと。テニスを通じて交流を深め、人とのつながりも楽しめるテニスをしていきたいです。

### ◎活動日時・場所は？

毎週月曜にアリーナまつおで午後7時から9時まで練習しています。少しでもテニスに興味のある人は経験者・初心者問わず大歓迎です。また、体育協会主催のテニス教室が復活する予定で、メンバーがスタッフや指導者として参加します。これを機会に私たちとテニス仲間になりましょう。

■問い合わせ先 代表 畠山(☎74-4186)



- 1本当たり -  
187kcal/塩分 0.9g

調理時間  
約30分

今月は  
**くるみそつけたんぼ**  
安代地区では、新米がとれた時のご馳走として人が集まる時に食べられていました。昔は大きな串にご飯を1合ほどつけ、囲炉裏に串を刺して焼いていました。

食生活改善推進員連絡協議会は地域で食を通して健康づくり活動を行うボランティア団体です。今月から次世代に伝えたい郷土料理を紹介していきます。

## 八幡平キッチン

Vol.01

市食生活改善推進員  
連絡協議会



- 今月の担当 安代地区 -  
左から佐藤優子さん、堀江幸子さん、佐藤ひとみさん

- ### 作り方
- ① 軽く炒ったくるみをすり鉢でする。みりん、みそ、砂糖を加え、さらに水でのばしながらする。
  - ② 炊いたご飯は熱いうちに少しつぶしておく。
  - ③ ②のご飯80gを割り箸に握りつけ、棒状になるように形を整える。
  - ④ ③を乾かす程度に素焼きし、①をつけこんがり焼く。

### - 材料 -

【4人分(8本分)】

- ☆ご飯…640g
- ☆割り箸…8本
- ☆くるみ…30g
- ☆みそ…60g
- ☆砂糖…30g
- ☆みりん…20cc
- ☆水…20cc