



●パソコン自主学习支援 (会員限定)
 毎週木曜 ※ 5日除く
 (19時～20時30分)
 ※個別指導 (会員問わず)
 (19時～20時)
 対象：小学生以上
 会場：ジョイワーク三戸
 料金：会員1,100円、会員以外1,600円
 【30分料金半額】
 準備物：ノートパソコン

5月の
予定

サークルスケジュール

種 目	日 時	場 所
ラージボール	毎週火・木曜 ※ 3、5日除く 1部 ▶ 9時～10時30分 2部 ▶ 10時30分～12時	ジョイワーク三戸
Enjoy! ピンポン!	毎週月・水曜 ※ 4日除く (19時～21時) ○個別指導 ▶ 19時30分～20時30分 会員：550円/回、会員以外：800円/回	
ネオホッケー	毎週土曜 ※ 21、28日除く (18時30分～20時30分)	アップルドーム
【女性限定】 リフレッシュストレッチ	毎週金曜 (17時30分～18時30分)	ジョイワーク三戸

教室スケジュール

種 目	日 時	場 所
かんたん筋トレ!	月曜 ▶ 2日 ※ 9、16、23、30日除く 水曜 ▶ 11、18、25日 ※ 4日除く 金曜 ▶ 6、13、20、27日 (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸

※「教室」は参加料が必要 (クラブ会員 550円、会員以外 1,100円)
 ※サークルおよび教室の体験は自由にできますが、1回までとさせていただきます。

令和4年度クラブ 会員募集中!

令和4年度のクラブ会員やスポーツ指導者 (有資格者) 募集しています。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先

(一社) さんのへスポーツクラブEnjoyクラブハウス (ジョイワーク三戸内)

TEL・FAX 22-2503

HPアドレス <http://ssce.web.fc2.com/index.html>

Eメール s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp

会員募集中



おうちで作れる

三戸の郷土料理

三戸町食生活改善推進員会「つくしの会」から、三戸の郷土料理を紹介します。郷土料理伝承のため、慣れ親しんでいる三戸の郷土料理や、昔懐かしい郷土料理の献立を、ぜひつくしの会事務局 (☎ 20-1152) にお知らせください。

◆今月の献立は… うぐいの吸い物

☆材料 (5人分)☆

魚 (うぐい) のすり身 200g、卵 1/2 個、さんしょう少々、かたくり粉大さじ 1/3、みそ大さじ 1/2、寒干し大根 1.5 切れ、凍み豆腐 1.5 枚、にら少々、しょうゆ 75cc、酒大さじ 1、塩少々、水 1,000cc



☆作り方☆

- ①魚 (うぐい) のすり身をすり鉢に入れてすり、卵、みそ、かたくり粉、さんしょう粉を加えてさらにする。
- ②寒干し大根と凍み豆腐はぬるま湯に入れてふやかし、適当な大きさに切る。にらは3センチメートルほどの長さに切る。
- ③鍋に水 1,000cc を入れて沸騰したら、①のすり身を一口大に丸めて煮る。
- ④しょうゆ、酒、塩で味を調える。
- ⑤②の寒干し大根、凍み豆腐、にらを入れて火が通るまで煮えたら完成。
※ホッケのすり身でも、おいしく代用できます。

町民の塩分摂取量は…

国の目標量基準の約 2 倍!

	国の塩分摂取量	町民の塩分摂取量
男性	7.5g 未満 / 日	12.7g
女性	6.5g 未満 / 日	11.8g
高血圧の人	6.0g 未満 / 日	-

※ R2 青森県総合検診センター受診結果より

健康推進課からのアドバイス

減塩と野菜摂取を心がけましょう!

- ①薄味に慣れる
- ②塩分の濃い物の頻度を少なくする
- ③野菜を食べる (野菜の中に含まれるカリウムは、体の中の塩分を外に排出する作用があります)