



●パソコン自主学习支援 (会員限定)
 毎週木曜 ※ 23 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

6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 (10 時～ 12 時)	
Enjoy! ピンポン!	○月曜 (18 時 30 分～ 20 時 30 分) ○水曜 (19 時～ 21 時) ○水曜【個別指導】 (19 時 30 分～ 20 時 30 分) 会員：550 円/回、会員以外：800 円/回	ジョイワーク三戸
ネオホッケー	毎週土曜 ※ 18 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!	水曜 ▶ 1、8、15、22、29 日 金曜 ▶ 3、10、17、24 日 (10 時～ 11 時 30 分)	ジョイワーク三戸

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。

※「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。

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… **ミズの水物**

☆材料 (4 人分) ☆

ミズの茎 (100g) ※下ゆでする、漬け汁【昆布 (2cm × 2cm)、干切りしたしょうが (5g)、赤とうがらし (1/4 ～ 1/3 本)、水 (200ml)、塩小さじ 1 (6g)】



☆作り方☆

- ①茎に付いている葉の付け根ごと下に引っ張りながら皮をむく。茎を 3cm ほどに折りながら残りの皮をむいていく。
 - ②鍋に湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ、①を 1～2 分間鮮やかな緑色になるまでゆでる。
 - ③ザルにとり、水気を切る。
 - ④昆布、しょうが、赤とうがらしを切る。
 - ⑤ボウルに漬け汁の材料を入れ、混ぜる。
 - ⑥下ゆでしたミズを⑤の漬け汁に 1～2 時間浸し完成。
- ※ミズはアク抜きがいらないので、さっとゆでるだけで手軽に食べられます。豚肉と一緒に油でいため、塩こしょう、しょうゆで味付けするともう一品完成!

6 月 4 日～ 10 日は 歯と口の健康週間 です

- むし歯や歯周病の理解を深め、口の中の健康を保ちましょう。
 - 定期的に歯科健診や口腔ケアを受けましょう。
- ※「第 2 期健康さんのへ 21」より

健康推進課からのアドバイス

あなたにあった方法で健(検)診を受けましょう!

町の健(検)診は、受診料の一部を助成しているのので、お得に受けられます。例えば、基本健診なら約 9,000 円が無料で、胃がん検診も約 9,000 円が 1,500 円で受けられます。

個別健(検)診	三戸中央病院や八戸西健診プラザで月～金、都合の良い日に予約して受診
集団健(検)診	指定された日時、場所を受診