



総合型地域スポーツクラブ

さんのへスポーツクラブ

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)	ジョイワーク三戸
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	
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

- 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

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