



- パソコン自主学習支援 (会員限定)
毎週木曜 ※ 11 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

8月の予定		
種 目	日 時	場 所
ラージボール	毎週火・木曜 ※ 11、16 日除く (10 時～12 時)	ジョイワーク三戸
Enjoy! ピンポン!	○毎週月曜 ※ 15 日除く (18 時 30 分～20 時 30 分) ○毎週水曜 (19 時～21 時) ○毎週水曜【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	4、20 日 (18 時 30 分～20 時 30 分) 27 日 (18 時 30 分～20 時 30 分)	町民体育館 アップルドーム

教室スケジュール		
種 目	日 時	場 所
かんたん筋トレ!	水曜 ▶ 3、10、17、24、31 日 金曜 ▶ 5、12、19、26 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。

イベント情報

①さんへの夏まつりクラブ PR 活動 (歩行者天国時)

- 日時 8 月 6 日(土) 午後 7 時～午後 8 時
- 場所 石田接骨院前駐車場
- 内容 ネオホッケー的当てゲーム (1 人 3 球 100 円)

② Enjoy ハッピーデー

- 日時 8 月 28 日(日) 午前 10 時～正午
- 場所 アップルドーム
- 内容 (バドミントン、ラケットテニス、卓球など)



(一社) さんへのスポーツクラブ 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



問 三戸町食生活改善推進委員会「つくしの会」 ☎ 20-1152

第 4 弾

おうちで作れる 三戸の郷土料理

◆今月の献立は… きんかもち

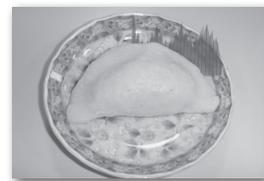
☆作り方☆

- ①中身のあんをよくかき混ぜる。
- ②薄力粉に塩、あれば米粉を入れ、ふるいにかける。
- ③②に熱湯を注いで耳たぶくらいの固さになるまでこねる (こね過ぎると固くなります)。
- ④9 等分して丸め、真ん中をくぼませて①のあんを大さじ 1 強中に入れて半月型になるよう包む。
- ⑤沸騰した鍋に④を入れ、5 分くらいゆで、浮いてきたら冷水に取り、ザルに上げて水気を切る。

☆材料 (9 個分)☆

まちの楽校 秘伝レシピ

- 生地
小麦粉 (薄力粉) …300g、塩…少々、熱湯…380cc (生地の状態を見ながら量を調整) (あれば米粉 10g)
- くるみごまあん 9 個分
黒ごま (すり) …50g、くるみ…15g (刻む)、黒砂糖 (粉末) …12g (大さじ 1 強)、しょうゆ…2.5cc (小さじ 1/2 弱)、白砂糖…22g (大さじ 2 強)、みそ…8g (小さじ 1 強)
- クルミみそあん 9 個分
くるみ…50g (刻む)、黒砂糖 …100g (粉末)、みそ…17g



めざせ 1 日の野菜摂取量 350g!

1 日 350g の野菜量とは、小鉢で 5 つ分程度の野菜料理になります。青森県の成人の平均野菜摂取量は 300g で、目標から 50g 不足していますが、50g の目安は、ほうれん草のお浸しでは小鉢 1 つ分、ミニトマトでは 5 個分です。摂取量を増やすポイントは火を通す (ゆでる、煮る、炒める) とかさが減り多く食べられます。野菜にはカリウム、食物繊維、ビタミン (A.C.E など) 等が含まれており、例えば、カリウムは体内の余計な塩分を尿に排出し高血圧予防効果が、食物繊維は糖尿病予防効果などがあります。1 食あたり野菜摂取量 120g の目安として、**火の通った (ゆでる、煮る、炒める) 野菜なら片手に収まる程度、生野菜なら両手に山盛り 1 杯程度**です。