



- パソコン自主学習支援（会員限定）
毎週木曜
（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

9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） ※22日除く	ジョイワーク三戸
Enjoy! ピンポン!	○月曜（18時30分～20時30分） ※19日除く ○水曜（19時～21時）※21日除く ○水曜【個別指導】※21日除く （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	3、10日（18時30分～20時30分）	アップルドーム
	17日（18時30分～20時30分）	町民体育館

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。

教室スケジュール

種 目	日 時	場 所
かんたん筋トレ!	水曜▶7、14、28日 金曜▶2、9、16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。

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

第5弾

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… 菊巻き

☆材料（1本分）☆

食用菊「阿房宮」（250g）または乾燥菊（1～2枚）、高菜の漬物（1～2枚）、大根（1cm角20cm3本）、ニンジン（1cm角20cm3本）、きゅうり（1cm角20cm3本）、塩（小さじ1/2）



☆作り方☆

- ①野菜は棒状に切り、塩をふり浅漬けにする。
- ②食用生菊の中心以外の花びらをほかして（外して）蒸し、巻きすに均等に広げ押す。
（ゆでる場合は、酢を入れたお湯でゆで、冷水にとると色がきれいにでる。）
- ③①の野菜や高菜の漬物の水分をペーパータオルでふき取り②の菊の中央にのせ、のり巻きのように巻く。
- ④バットに入れて軽く塩を振って味をなじませる。
- ⑤2cm程度の輪切りにして器に盛る。

検診を受けましょう!

がん検診は三戸町民で、対象年齢であれば保険証の種類に関係なく誰でも受けられます。例えば、乳がん細胞は倍々と増えていきます。1つの細胞が1cmになるのに10～30年かかりますが、1cmのがんが2cmになるには1年半しかかかりません。がんは早期治療ができれば、ほぼ9割が完治するといわれています。定期的な検診で早期発見・早期治療をしましょう。