



10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) ※ 18、27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) ※ 10日除く ○水曜 (19時～21時) ※ 26日除く ○水曜【個別指導】※ 26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	8、22日 (18時30分～20時30分)	アップルドーム
	1日 (18時30分～20時30分)	町民体育館

- パソコン自主学習支援 (会員限定)
毎週木曜 ※ 27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 ▶ 5、12、26日 金曜 ▶ 7、14、21日 (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸

Enjoy 運動効果 体験教室

チラシや申込書を10月4日(火)以降、ジョイワーク三戸、三戸町中央公民館、保健センター、アップルドームに設置します。

※「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。



(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6弾

三戸の郷土料理

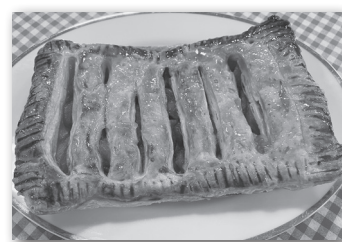
◆今月の献立は… **アップルパイ**

☆材料 (20cm × 12cm × 2個分) ☆
パイシート (4枚)、リンゴ【紅玉】 (大2個)、
砂糖 (50g)、レモン汁 (小さじ2)、シナモン (適量)、卵黄 (1個)、水 (少量)

☆作り方☆

- ①皮をむき厚さ5mmのいちょうぎりにしたリンゴ、砂糖、レモン汁を入れ、ふたをして透き通るまで中火で10～15分煮る。ジャム状と汁に分け、お好みでシナモンを入れ冷やす。
- ②オーブンを200℃に予熱し、卵黄と水を混ぜ、卵液を作る。
- ③解凍したパイシート4枚に20カ所程度フォークで穴を開け、上部になるシート2枚は縁を1.5cm残り1.5cm幅に切れ目を入れる。
- ④底になるシートは縁を残しリンゴジャムを均等に入れ、縁に卵液を塗り③をかぶせてフォークの背で押さえ、上部のパイシートに卵液を塗る。
- ⑤200℃のオーブンで焼き、焼き色がついてきたら180℃に落として、全体で30～40分焼く。
- ⑥リンゴジャムの汁を少し煮詰めて全体に塗りツヤを出す。

※サクサクになるポイントは、パイシートをオーブンに入れるまで冷たい状態を保つこと。寒い部屋で作り、ジャムは冷やして、パイはオーブンに入れる直前まで冷蔵庫で冷やす。



問 三戸町食生活改善推進員会「つくしの会」 ☎ 20-1152

子どもから大人までみんなで糖尿病予防

三戸町は地域がら、血糖値を上げる炭水化物 (米や小麦粉、果物、イモ類、砂糖を使った料理やお菓子) が多く、糖尿病が多い地域です。糖尿病が怖いのは、網膜症から失明へ、慢性腎不全から透析へ、神経障害から下肢の切断などの合併症につながり生活困難になるからです。最近では、肥満した子どもの2型糖尿病 (生活習慣が関係する糖尿病) が増えています。食事は野菜の摂取量アップを意識してバランスよく食べ、炭水化物の摂りすぎに注意しましょう。