



●パソコン自主学习支援 (会員限定)  
 毎週木曜 ※ 10、17 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 27 日(日)より全 12 回シリーズで Enjoy 子育てママ・パパ交流スポーツ体験教室 (青森県教育委員会受託事業) を実施します。詳細はクラブホームページをご覧ください。

8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、15 日除く 【前半】 9 時～ 10 時 30 分 【後半】 10 時 30 分～ 12 時	ジョイワーク三戸
Enjoy ♪ピンポン☆	毎週月・水曜 ※ 9、14 日除く (19 時～ 20 時 30 分)	ジョイワーク三戸
ネオホッケー	12、26 日 (18 時 30 分～ 20 時 30 分)	アップルドーム
	19 日 (18 時 30 分～ 20 時 30 分)	三戸町民体育館

## 教室スケジュール

種 目	日 時	場 所
楽笑ストレッチ	毎週月曜 ※ 14 日除く (13 時 30 分～ 15 時)	ジョイワーク三戸
かんたん筋トレ	水曜 ▶ 2、16、23、30 日 金曜 ▶ 4、18、25 日 (10 時～ 11 時 30 分)	ジョイワーク三戸
キッズサッカー	毎週木曜 (17 時 30 分～ 18 時 30 分)	三戸学園第 2 グラウンド

※「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、スクール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](mailto:s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp)

会員募集中



おうちで作れる

第 16 弾

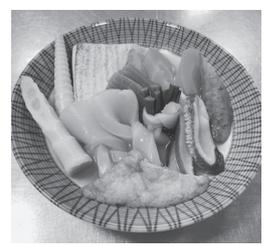
問 三戸町食生活改善推進員会 「つくしの会」 ☎ 20-1152

## 三戸の郷土料理

◆今月の献立は… 煮しめ

☆材料 (5 人分) ☆  
 焼き豆腐 1 枚、人参・ごぼう各 80g、  
 干し椎茸 5 枚、油揚げ 2 枚、角こんにゃく 100g、かんぴょう 15g、竹の子の水煮 50g、ふきの水煮 100g、わらびの水煮 80g、だし昆布 1 枚、煮干し 15g、水 (干し椎茸のもどし汁含む) 1000cc、調味液 (しょうゆ 80cc、酒 15cc、砂糖大さじ 1/2)、塩少々

- ☆作り方☆
- ①干し椎茸は水で一晩もどし、半分に切る (もどし汁は煮る際使用する)。かんぴょうは水でもどし、ふき、わらびをそれぞれ食べやすい本数にまとめ、ばらけないように 5cm おきに数力所結ぶ (かんぴょうがない場合は、たこ糸などで結んでもよい)。
  - ②焼き豆腐、油揚げは三角形に、角こんにゃくは飾り切りにする。人参・ごぼうは乱切りに、竹の子は斜め切りにする。
  - ③しょうゆ、酒、砂糖を混ぜ合わせ調味液をつくっておく。
  - ④鍋に椎茸のもどし汁と水、だし昆布、煮干し、①と②の材料 (人参と焼き豆腐を除く) を火にかける。沸騰したところで人参と焼き豆腐を加える。
  - ⑤再度煮立ったら、調味料液の 1/3 の分量を加えて薄味を付ける。
  - ⑥具が煮えたら、残りの調味液と塩を味をみながら加え、少しおいて味をしみ込ませる。
  - ⑦わらび、ふきは、かんぴょうの結び目と結び目の間を切って盛り付ける。



## 1 食の野菜の必要量 120g の目安

生野菜なら  
両手 1 杯分



または

加熱した野菜なら  
片手 1 杯分



※このいずれかの量を 1 食分の目安として、毎食 (1 日 3 回) 食べましょう。  
 詳しくは、三戸町役場 健康推進課 ☎ 20-1152 まで