



●パソコン自主学习支援 (会員限定)
 毎週木曜 ※ 28 日を除く
 (18 時 30 分～ 20 時)
 ※個別指導 (会員問わず)
 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

令和 5 年度クラブ 会員を募集します!

令和 5 年度のクラブ会員やスポーツ指導者 (有資格者) を募集します。詳しくはお問い合わせください。

12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 ※ 12、19 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 ※ 18 日除く (19 時～ 20 時 30 分)	ジョイワーク三戸
ネオホッケー	毎週土曜 ※ 30 日除く (18 時 30 分～ 20 時 30 分)	アップルドーム

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 ※ 18 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 ▶ 6、13、20、27 日 金曜 ▶ 1、8、22 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)	アップルドーム

※「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 20 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… 酒まんじゅう

☆材料☆

【生地】小麦粉 (250g)、ホットケーキ用ミックス粉 (200g)、ベーキングパウダー (10g)、砂糖 (75g)、酒 (350cc)、牛乳 (50cc)、水 (適量) 【あんこ】小豆 (750g)、ザラメ (500g)、水 (適量)

☆作り方☆

【生地】

- ①小麦粉、ホットケーキ用ミックス粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜ合わせ、酒、水、牛乳を加え、へらでかき混ぜる。
- ②①を手でこね、耳たぶくらいの固さになったら 18 等分に切り分けて、あんこを包む。
- ③蒸し器で 5 分程度蒸し、一度蒸気を抜き、再び 10 分蒸す。

【あんこ】

- ①小豆を洗って水に浸す。
- ②鍋に小豆と水が 5 cm 位かぶるように入れて中火で煮る。煮立ったら、一度水を捨て、再度水を入れて中火で煮て、沸騰したら 30～40 分弱火で柔らかくなるまでアクを取りながら煮る。
- ③ザラメを半分入れ 10 分煮、残りのザラメを入れて 10 分煮る。
- ④最後に塩を入れて、味を調べ、お好みの固さまで煮詰める。

