



●パソコン自主学习支援 (会員限定)  
 毎週木曜 ※4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。

1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 ※2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 ※1、3、8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 ※6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 ※1、8日除く (13時30分～15時)	ジョイワーク三戸
かんたん筋トレ	毎週水・金曜 ※3日除く (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。

問い  
 合わせ先

(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21弾

## 三戸の郷土料理

三戸町食生活改善推進委員会「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… **花寿司**

### ☆材料 (1本分) ☆

米(うるち)→2合、野沢菜漬け→2本、のり→3枚、桜でんぶ→15g 【合わせ酢】米酢→大さじ4(60ml)、砂糖→大さじ3(30g)、塩→小さじ1(6g)、うま味調味料→適量、(市販の寿司酢のもと可)

### ☆作り方☆

- ①ご飯を硬めに炊き、合わせ酢を作って、混ぜ合わせ冷ます。
- ②①の酢飯半分くらいを別のボールに移し、桜でんぶを混ぜ合わせてピンク色の酢飯を作る。
- ③2枚のりを縦4等分に切り、ピンク色の酢飯をのせ、巻きすでころころ回して細巻きを5本作る。
- ④巻きすにのせたのり1枚に白い酢飯を全体に広げ、中心に③の細巻きを3本のせる。その上に野沢菜漬け、さらに2本の細巻きを上のにせる。
- ⑤中心をおさえながら太巻きにして、食べやすい大きさに切る。



※花の色はゆかりや鮭フレーク、芯はたくあんや卵焼き、魚肉ソーセージ、山ごぼうの漬物などでアレンジできます。