



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 ※ 8、20、29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!	○月曜 (18時30分～20時30分) ※ 19日除く ○水曜 (19時～21時) ○水曜【個別指導】 (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日 (18時30分～20時30分)	アップルドーム
	10、17、24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 ※ 8、29日除く
(18時30分～20時)
※個別指導 (会員問わず)
(18時30分～19時30分)
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 ▶ 14、21、28日 金曜 ▶ 2、9、16、23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、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8弾 三戸の郷土料理

◆今月の献立は… けんちん汁

☆材料 (2～3人分)☆
豆腐 (1/3丁)、人参 (小1/3)、ごぼう (4cm)、しいたけ (2枚)、大根 (3cm)、ふき (30g)、わらび (30g)、サラダ油 (大さじ2/3)、みりん (30cc)、しょうゆまたは万能だし (そばつゆ)、顆粒だし (少々)、だし汁 (しいたけの戻し汁・300cc)

問 三戸町食生活改善推進員会「つくしの会」 ☎ 20-1152

- ☆作り方☆
- ①人参、ごぼう、大根、しいたけは5mm～1cmの角切りにし、ふき、わらびは小口切り、豆腐は水切りする。
 - ②鍋にサラダ油を熱し、水切りしておいた豆腐を鍋に入れて炒めながら細かくくだき、水気がなくなるまで弱火で炒め、①も入れてさらに炒める。
 - ③だし汁と顆粒だしを加えて煮込み、しょうゆまたは万能だし(そばつゆ)、みりんを調味する。
- ※ポイントは、豆腐を炒めるとき一度水分が出てきますが、その水分がなくなり、ひき肉のそぼろのようになるまで炒めること。



今年度の健(検)診締切り迫る!	実施日		当日健診受付時間	場所	申込み連絡先	実施項目
	集団健診	12月 8日(休)	12月 9日(金)	12時～13時30分	ジョイワーク三戸	役場健康推進課 20-1152
12月 19日(月)		子宮頸がん検診				
12月 20日(火)		骨密度検診				
12月 11日(日)		特定健診、各がん検診(選択)				
個別健診	R5.3月10日まで(月～金)	R5.1月末まで(月～金)	8時15分～8時30分	三戸中央病院	三戸中央病院 20-1131	特定健診、 子宮頸がん検診は火曜のみ
	R5.3月10日まで(月～金)		個別にご案内します	八戸西健診プラザ	八戸西健診プラザ 0178-21-1717	特定健診、各がん検診(選択)
人間ドック	R5.3月10日まで(月～金)	R5.1月26日まで(月～金)	個別にご案内します	三戸中央病院	役場健康推進課 20-1152	特定健診、各がん検診など
	R5.1月26日まで(月～金)			八戸西健診プラザ		
脳ドック	R5.3月10日まで(月～金)			三戸中央病院	役場健康推進課 20-1152	MRI(断層) MRA(脳血管 頸部)