



3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 ※ 21 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) ○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	11、18、25 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 (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 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、3 月 10 日 (金) から募集します。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 ▶ 1、8、15、22、29 日 金曜 ▶ 3、10、17、24、31 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。

問い  
合わせ先

(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](mailto:s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp)

会員募集中



おうちで作れる

第 11 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… 竹の子と身欠きにしんの煮付け

☆材料 (5 人分) ☆

竹の子 (250g)、身欠きにしん (150g)、凍み豆腐 (2 枚)、  
しょうゆ (100cc)、酒 (75cc)、みりん (50cc)

☆作り方☆

- ①凍み豆腐をぬるま湯でもどす。
- ②身欠きにしんは、一度煮こぼす (水から入れ煮て、沸騰したら水を捨てる)。
- ③竹の子は大きめに切り、凍み豆腐、身欠きにしんは一口大に切る。
- ④鍋に③を入れ、水をひたひたに加えて煮て、調味料を加えて煮しめる。



### むし歯 & 歯周病予防 食べた後は歯磨きするという意識付けと習慣が大事!

三戸町は、全国でも幼少期からむし歯が多い町です。むし歯や歯周病になって歯を失うと、うまく噛めないだけでなく、あごや姿勢の変形、栄養の吸収が悪くなる、食事が偏る、歯並びが悪くなる、発音がしにくいなどの悪影響があります。

#### ☆予防のために できること

- ①歯 磨 き 乳幼児は 1～2 分 + 仕上げ磨き。小学生以上や大人は 3 分の歯磨きをする。
- ②食 べ る 時 間 間食の時間を決めて食べる。夜寝る前の 30 分は食べない。など
- ③糖 分 の 取 り 方 甘い食べ物や果物、清涼飲料水などを摂取した後は、口をすすぐ。
- ④唾 液 を 出 す よく噛んで食べたり、口の体操をする。また、キシリトール入りのガムを噛む。
- ⑤フッ素塗布 歯科医院でフッ素塗布するほか、家庭でもフッ素入りの歯磨き剤で磨く。
- ⑥歯 科 検 診 定期受診や異変を感じたら、早めの治療をする。

※歯磨きをするだけで、むし歯や歯周病だけでなく糖尿病やその他の病気のリスクを減らすという報告がありますので、家族みんなで口腔ケアをしましょう!