



- パソコン自主学習支援 (会員限定)
毎週木曜 (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

4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 【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 (19時～20時30分)	ジョイワーク三戸
ネオホッケー	1、8、29日 (18時30分～20時30分)	アップルドーム
	15、22日 (18時30分～20時30分)	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 (13時30分～15時)	ジョイワーク三戸
かんたん筋トレ	水曜▶5、12、19、26日 金曜▶7、14、21、28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。

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。

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

会員募集中



おうちで作れる

第12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… **なべこ団子**

☆材料 (5人分) ☆

団子粉 300g (もち粉 150g、うるち粉 150g でもよい。割合もお好みで。)、【あんこ】小豆 225g、ザラメ 1.5 カップ、塩 小さじ 1/2、水適量

☆作り方☆

- ①団子粉に適量の熱湯を入れて、耳たぶくらいの固さまでこねる。
- ②別鍋であんこ汁を作る。
- ③①の生地を 1cm 程の大きさに丸めて、中心に親指でくぼみをつける。
- ④②に③の団子を入れて、団子が浮き上がるまで煮る。

【あんこ】

- ①小豆を洗い鍋に入れ、小豆に水が 5cm くらいかぶるように入れて、中火で煮る。
- ② 2 分間沸騰したら、一度お湯を捨てる (洗抜き)。水を入れて再度中火で煮て、沸騰したら弱火にし、30～40 分柔らかくなるまでアクを取りながら煮る。(水面から豆が出るようであれば水を足す。)
- ③ザラメを半分入れ 10 分煮た後、残りのザラメを入れてさらに 10 分煮る。
- ④最後に塩を入れ、お好みの固さまで煮詰める。

※新しい小豆は水分が多いので、煮えやすい。市販のあんこを使用すれば水を入れて固さ調節だけで良い。



骨粗鬆症を予防しましょう!

骨粗鬆症予防には、
カルシウム+たんぱく質+ビタミンDそして**運動!**

- ①**カルシウム**：骨の材料になる
牛乳 (カルシウム量も吸収も NO1)、乳製品、魚介類、豆・豆製品、野菜、海藻類
- ②**たんぱく質**：カルシウムの吸収を助け、骨の質を高める**コラーゲンの素**になる
肉・魚・卵・大豆製品
- ③**ビタミンD**：カルシウムの吸収を助けてくれる
さけ、めかじき、うなぎ、ほんまぐろ、サンマ、さば、いわし、しらす干し、干しいたけ
また、日に当たると体の中で、ビタミンDが作られます。