



5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 ※ 4、25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 ※ 3日除く (19時～20時30分) | ジョイワーク三戸 |
| ネオホッケー | 13日 (18時30分～20時30分) | アップルドーム |
| | 27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 ▶ 10、17、24、31日 金曜 ▶ 12、19日 (10時～11時30分) | ジョイワーク三戸 |
| | 11日・18日 (17時30分～18時30分) | アップルドーム |
| キッズサッカー | 25日 (17時30分～18時30分) | 三戸学園第2グラウンド |

※「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。

- パソコン自主学习支援 (会員限定)
毎週木曜 ※ 4日除く
(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

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。



(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

会員募集中



おうちで作れる

第13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… **ばっけ (ふきのとう) の油みそ**

☆材料☆

ふきのとう (10個)、油 (大さじ1)、砂糖 (大さじ1)、
みりん (大さじ1)、味噌 (大さじ1.5) かつお節 (10g)

☆作り方☆

- ①ふきのとうを水に浸け、アクを抜く。(茹でると苦みが薄くなります)
- ②①をザク切りにし、フライパンに油をしき炒める。
- ③②にみりん、砂糖を入れ混ぜてなじんだら、味噌を入れてさらに炒める。
- ④かつお節を入れて混ぜる。



町民の塩分摂取量は国の目標量基準の約2倍！
塩分の摂りすぎは、あらゆる生活習慣病病につながる可能性があります。

| | 国の摂取目標 | 三戸町民の摂取量 |
|-------|-------------|-----------|
| 成人男性 | 7.5g 未満 / 日 | 12.9g / 日 |
| 成人女性 | 6.5g 未満 / 日 | 11.5g / 日 |
| 高血圧の人 | 6.0g 未満 / 日 | - |

※ R4 青森県総合健診センター受診結果より

減塩を意識するポイント！

- ①薄味で素材の味を意識して食べる。
- ②だしをしっかり効かせる。
- ③減塩しょうゆや減塩味噌を使用する。
- ④汁物、漬物、塩蔵品の量や頻度を少なくする。
- ⑤1品だけ濃い味のおかずにし、他は薄味にする。
- ⑥しょうゆやソースはかけるよりつける。
- ⑦しょうゆの代わりにめんつゆやポン酢を利用する。
- ⑧加工品を食材として使う場合は、調味料の使用を控えめにする。