



6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 | 3、10日 (18時30分～20時30分) | アップルドーム |
| | 17、24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▶7、14、21、28日 金曜▶2、9、16、23、30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) | 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 (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14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… 根曲がり竹汁

☆材料 (4人分) ☆

根曲がり竹 (10本程度)、干し椎茸 (5枚)、豚薄切り肉 (100g)、みそ (大さじ2～3)、しょうゆ (小さじ1/2)、だしの素 (少々)、水 (4カップ)



☆根曲がり竹の処理☆ ※水煮を使うと、下処理がなくて便利。

- ①皮のついたまま洗い、先端を2cmほどゆでやすいように斜めに切る。
- ②たっぷりの沸騰したお湯で15分ほどゆでる。
(アクは少ないのでアク抜きは不要)
- ③皮をむく。

☆作り方☆

- ①4カップの水に干し椎茸を入れてもどす。
(このもどした汁を使うのが味のポイント)
- ②根曲がり竹は斜め切り、しいたけと豚肉は細切りに切る。
- ③①の干し椎茸のもどし汁に②の材料を入れて煮る。
- ④だしの素とみそ、しょうゆを入れ、3分ほど煮詰めて完成。

健診のお知らせ

健康維持には、まず自分の体を知ること！年に1度、健診を受けてみませんか？

町の健 (検) 診は、費用の一部を助成しているのですぐにお得に受けられます！

例えば、基本健診なら **約 10,000円** かかる検査を、**無料** で受けられます。

詳しくは、三戸町役場 健康推進課 ☎ 20-1152 まで