



| 8月開催日程／いずれも10:00～13:00 | | | |
|------------------------|------------|----|--------|
| 開催日 | 会場 | 定員 | 申込期限 |
| 10日(木) | ふれあい健康センター | 8人 | 3日(木) |
| 24日(木) | | | 10日(木) |
| 30日(水) | | | 10日(木) |

※参加者多数の場合は、日程・開催回数の変更や抽選となる場合があります。



三笠市食のまちづくり基本条例の施行に伴い、食を通じた健康増進の取り組みとして、暮らしの料理教室を開催します。



【内容】地域活性化起業者(ABCクッキングスタジオ)による料理教室(発案メニューの調理風景を見学)のほか、管理栄養士がメニューの栄養ポイントなどを解説します。
 【参加料】300円
 【申込方法】電話または直接申し込みください。
 【受付時間】午前8時30分～午後5時まで(土・日曜日、祝日を除く)

食と健康推進事業

市では、新たに高齢の方の食に対する意識の向上と運動を通して健康増進を促進するため、各地区市民センターで『食と健康推進事業』を開催します。

お気軽に参加ください。

【内容】管理栄養士が考案した栄養バランスの整った食事を提供するほか、食と健康に関する講話や運動を行います。

【対象】65歳以上の市民

【参加料】200円

【定員】各回50人

【申込方法】電話または直接申し込みください。

【受付時間】8:30～17:00まで(土・日曜日、祝日を除く)

| 9月開催日程／いずれも11:00～12:30 | | |
|------------------------|-----------|----------|
| 開催日 | 会場 | 申込期限 |
| 5日(火) | 三笠市民センター | 8月29日(火) |
| 7日(木) | 山の手市民センター | 8月31日(木) |
| 11日(月) | 美園市民センター | 9月4日(月) |
| 14日(木) | 幌内市民センター | 9月7日(木) |
| 19日(火) | 弥生市民センター | 9月12日(火) |
| 21日(木) | 幾春別市民センター | 9月14日(木) |
| 26日(火) | 唐松市民センター | 9月19日(火) |
| 29日(金) | 岡山市民センター | 9月22日(金) |

8月31日は「野菜の日」

8月31日は「野菜の日」です。食を通じた健康増進の取り組みに伴い、野菜をテーマにしたポスターなどを掲示します。

野菜の必要摂取量や効率よく栄養を取る方法など、バランスの良い食生活の実現に向けた内容となっていますので、ぜひご覧ください。

【期間】8月31日(木)まで

【場所】ふれあい健康センター、イオンスーパーセンター三笠店、市内各商店など

【問合せ先】ふれあい健康センター 栄養管理係 ☎2010



【申込・問合せ先】ふれあい健康センター 栄養管理係 ☎2010

三笠市立博物館夏休みイベント
化石博士になろう！2023夏

◆化石クリーニング体験

岩石から化石を取り出す「クリーニング作業」を、実際に本物の化石を使って体験できます。

【日時】8月11日(金)・12日(土)／午前の部2回・午後の部2回 ※各回30分

▼午前の部：午前10時、11時
▼午後の部：午後1時、2時

【参加料】無料

【定員】各回20人

午前の部は当日午前9時から、午後の部は当日正午から受け付けを開始し、定員に達し次第受け付けを終了します。

◆化石レプリカ作り体験

アンモナイトや三葉虫などの化石のきれいなレプリカを誰でも簡単に作れます。

【日時】8月13日(日)～15日(火)／午前9時～午後4時(所要時間：1個約5分)

【材料費】1個150円

【定員】なし

◆展示解説ツアー

化石の展示室を回りながら、見所や化石の秘密について、学芸員がご案内します。

【日時】8月13日(日)～15日(火)／午前11時、午後2時(各回30分)

【参加料】無料

【定員】なし

※いずれも入館料が掛かりません。特別展開催期間中のため、通常入館料に、特別展観覧料100円が追加されます。

※お盆期間のため、16日(水)は閉館します。

【問合先】市立博物館 ⑥7545



夏の鉄道村まつり

HAZIKETEASOBE

【日時】8月13日(日)～15日(火) 9:00～16:00(雨天決行) 【場所】三笠鉄道村

【終日開催】

●縁日コーナー

- ▶ 射的…5発300円
- ▶ プラレールフィッシング…300円
- ▶ キャラクターすくい…200円(ポイ) 300円(おたま)

●村内周遊スタンプラリー…300円

●Mikasa Food & Goods standキャンペーン

イベント会場出店エリアにて、お買い上げ500円ごとに特産品の当たるキャンペーンに応募できる抽選券をプレゼント

●SL運転席乗車体験…3,000円

先着順で受け付けを行い、上限数に達し次第受け付けを終了します

●汽笛ならし体験…500円

ステージスケジュール

| | |
|-------|------------------------------------|
| 9:30 | ぽっぽレッドによるどん菓子実演・配布 |
| 10:30 | ステージショー(日替わり) |
| 11:10 | どきどき！？スイカ割りゲーム [料金] 500円(限定30人) |
| 13:00 | ステージショー(日替わり) |
| 14:00 | ぽっぽレンジャービンゴ[料金] 300円 |
| 15:00 | ぽっぽレンジャーどん菓子配布・写真撮影 |

【問合先】三笠鉄道記念館Tel.③1123 / 商工観光課商工観光係Tel.②3997

