

# 広報みかさ Mikasa

北海道開拓142年の歴史を誇るまち

Nov.2023

11

No.1537

みかさ桂沢もみじ祭2023「木こり選手権」



closeup  
今月のクローズアップ

三笠ジオパークは認定10周年を迎えました

ホームページ

フェイスブック

ライン

インスタグラム



# GEO

## ジオパーク情報

【問合せ先】三笠ジオパーク推進協議会事務局(商工観光課内) Tel. ②3997



平成25年日本ジオパークに認定

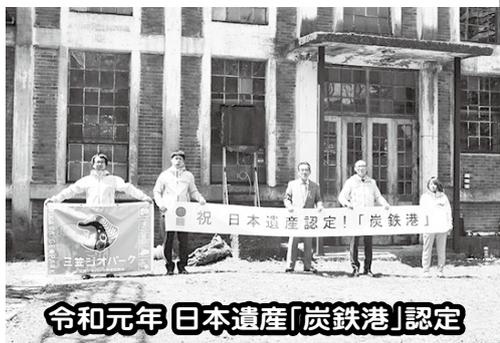
## 三笠ジオパークの これまで

再認定審査の様子



平成29年度日本ジオパークに再認定

市内では炭鉱遺構など  
8つの構成文化財の認定



令和元年日本遺産「炭鉄港」認定

ツアー、教育旅行の集客への  
取り組みやグッズ売上収入を  
炭鉱遺産の学術調査に  
充てていることなどが  
評価されました。



令和3年度  
日本ジオパークに2回目の再認定

教育旅行を中心とした  
ツアープロモーション展開や  
グッズ売り上げを保護・保全の  
ための費用に充てていること  
などが評価されました。



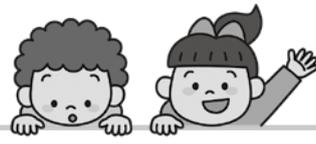
令和4年日本ジオパークネットワーク  
全国大会でグッドプラクティス賞受賞

今月号では、三笠ジオパークの10年の歩みと今後の取り組みを紹介いたします。  
今後もツアーへの参加や関連イベントなど、市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

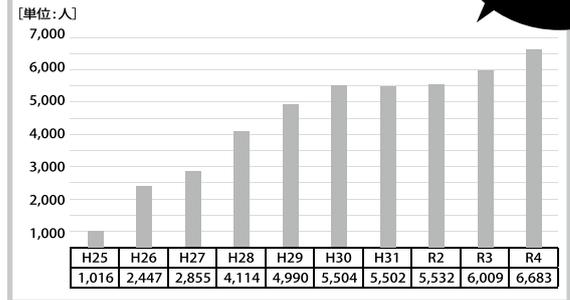
# 三笠ジオパークは認定10周年を迎えました！

三笠ジオパークは「さあ行こう！一億年時間旅行!!」を合言葉にアンモナイトが海を泳いでいた1億年前から日本のエネルギーを支え、産炭地として栄えた炭鉱や鉄道の痕跡、そして食やワインなどを楽しむことができる現在までの時間旅行を体験することができます。

ジオパークでは、観光、教育、保護・保全の取り組みを進めています。令和4年度の入込数は6,683人と増加傾向にあり、多くの方にお越しいただいています。



三笠ジオパーク  
年度別入込数



石炭露天掘り現場



ワイン用のぶどう畑見学



三笠一億年時間旅行御膳  
三笠高校調理部が考案した  
ツアー限定メニュー

### ◆教育活動

三笠ジオパーク内では、本物の地層・化石・炭鉱遺構などを通じて教科単元を体験的に学習することができます。市内小中学校における自分たちの地域を学ぶ授業では、野外博物館などを活用した教育が行われています。

また、道内各地の小・中学校、高校も訪れているほか、道外学校からの相談やツアー受け入れも増えてきています。



三笠中学校  
ジオパーク解説員になろう

### ◆ジオパーク認定商品

三笠ジオパークをイメージした土産品や食品などを募集し、これまで商工業者や農業者などから申請のあった41商品が認定されています。

認定商品は、市ホームページなどで商品のPRのほか、ツアーなど、三笠ジオパークの各種プログラムで活用しています。



石炭ゴロゴロクッキー  
三笠高校地域連携部が  
市内事業者の協力のもと開発



炭鉱施設を見学する  
道外からの修学旅行生

### ◆三笠ジオパークのこれから

三笠ジオパークでは、ツアー・教育活動のほかにも市内に残る貴重な遺産の学術調査など、保護・保全の取り組みを進めています。また、炭鉱の記憶記録事業では、炭鉱操業当時を知るかたがたなどから聞き取りによる記録を行い、未来へ残していくための取り組みを進めています。

また、イベントも企画しており、化石レプリカを作るワークショップを開催するなど、市内外で三笠ジオパークの周知・参画への取り組みを行っています。

冬期間にもお楽しみいただけるジオツアーやイベントも計画していますので、多くのプログラムへぜひご参加ください。



アンモナイトレプリカ作り

# 三笠スポーツまつり・ciel演奏会

## 三笠スポーツまつり

スポーツを楽しみながら健康増進を図りましょう。スポーツ推進委員がお手伝いします。

【日時】11月23日(木)10:00～12:00

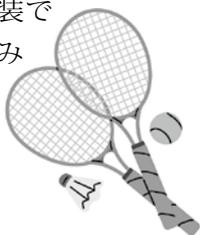
【場所】スポーツセンター

【内容】ショートテニス、バドミントン、卓球(ラージボール)、ポッチャ

【参加料】無料

【申込方法】当日、会場で受け付けします。

※参加される方は、動きやすい服装で上履き用の運動靴、水分補給の飲み物をお持ちください。



## ciel演奏会

三笠市文化芸術振興促進施設cielにて演奏会を開催します。

絵画を鑑賞しながら吹奏楽や三味線、キーボードの演奏を聴いてみませんか。

【日時】11月23日(木)／開場13:30 開演14:00

※演奏は1時間程度となります。

【場所】文化芸術振興促進施設ciel

【入場料】100円 1ドリンク付き(お茶など)

【内容】

- ▶第一部 三笠中学校吹奏楽部による演奏
  - ▶第二部 民謡団体「OITOBA」による津軽三味線とキーボードの演奏
- ※cielの営業については、通常通りとなっています。  
9:00～17:00 (最終受付16:30)

【問合先】社会教育課生涯教育係Tel.②3591

## 三笠高校卒業生『第2回緑心マルシェ』

三笠高校同窓会「緑心会」が主催する『第2回緑心マルシェ～三笠高校卒業生による年に一度のフードフェス～』を開催します。

道内外各地で就職・起業し活躍している卒業生が、2日間限定で三笠市に戻り、飲食、物販などを行いますので、この機会にぜひ、ご賞味ください。

【日時】11月18日(土)・19日(日)10:00～15:00

【場所】MIKASAぼけっとマルシェCOCOCHI

【内容】コーヒー、焼き菓子、クレープ、軽食、雑貨など

※写真はイメージです。実際の販売と異なる場合があります。



【問合先】三笠高校事務室事務係Tel.④2200

日本一の高校生料理コンピを決める!!

## うまいっしょ甲子園

全国高校生料理選手権2023

北海道そして日本の食文化を守り、食の素晴らしさを伝える未来の料理人を発掘する大会です。

【問合先】  
教育委員会高校生レストラン  
統括室Tel.④2200

全国の高校生が「日本の名物料理×高校生アイデア」のセットメニュー作品の実技調理を2人1チームで競う、うまいっしょ甲子園の本選を開催します。一次審査を通過した8チームが調理技術を競います。

三笠高校生も参加しますので高校生たちの勇姿をぜひご覧ください。

【日時】11月11日(土) 【場所】MIKASA COOKING ESSOR キッチンスタジオム

### 三笠高校出場チーム

チーム名	作品名
友情命	パクッと一口北海道旅行
rametok(勇氣)	HAKKO

- ◆ 8:30…開会式
- ◆ 9:00…各チーム調理競技
- ◆ 16:00…審査結果発表・授与式・閉会式

今月の

# MIKASA COOKING ESSOR

【申込・問合せ先】  
三笠高校生レストラン  
Tel. ③7335

PICKUP!

## 共通事項

【場所】MIKASA COOKING ESSOR キッチンスタジオム  
【講師】地域おこし協力隊  
【定員】16人  
【参加方法】11月21日(火)までに電話で申し込みください。  
【対象】どなたでも参加できます。  
※小学生以下は保護者同伴  
※定員になり次第受け付けを終了します。

【日時】11月26日(日)  
午前10時～午後1時  
【内容】失敗知らずでおいしい作り方をマスターしましょう。  
ココアや、抹茶など好きなフレーバーを選べます。  
【参加料】1セット1人分  
2,000円

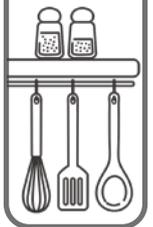
## ■基本のパウンドケーキ教室



【日時】11月23日(木)  
午前11時～午後1時  
【内容】ナンを成形して焼き、キーマカレーの作り方を学ぶ体験です。  
【参加料】1人分1,000円



MIKASAのキッチンスタジオム  
in キッチンスタジオム



## 11月の営業日

■は休日

まごころキッチン

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※予約方法・直近の営業日は、ホームページを確認いただくか電話で問い合わせください。

【営業時間】9:00～17:00

Cherie

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

エソールストア

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

現在は三笠市地域おこし協力隊として高校生レストランでお菓子教室をしながら、個人事業として「アマイモノクラブ」というお菓子屋さんを立ち上げ、オーダーケーキやイベント出店などの活動を行っています。  
私のお店の押し商品は「フィナンシェ」という焦が

出身は岩見沢市ですが、祖父母の家が三笠にあり幼い頃からとても馴染み深い土地でした。中学生になり進路を決めるようになった時、お菓子が好きだったことと三笠が昔から馴染み深いという点から何の迷いもなく三笠高校に行こうと決めました。

◆田中颯太さん／4期生 製菓コース 岩見沢市出身

三笠高校  
卒業生の

今

三笠高校を巣立った卒業生の活躍する姿をお届けします。

シバター香る絶品焼き菓子で、小さなお子様から大人の方まで皆さまにおすすです。イベントで見かけた際は是非ご賞味ください。  
今後の展望は、ケーキ屋さん&カフェを三笠市にオープンすることです。応援のほどよろしくお願ひします。

工房:三笠市幸町21-6 (店舗なし)



【問合せ先】企画調整課企画係 Tel. ②3182



## 管理栄養士の交換ノート

### ■冬のお守り「ほうれんそう」

担当：栄養管理係管理栄養士 岩佐

11月はより寒さが増し、体調管理に気をつけている方も増えてきたのではないのでしょうか。今回はこの時期から旬を迎える冬野菜「ほうれんそう」に注目していきます。

まず、冬野菜は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積することが特徴です。糖度の高い甘味がある野菜が多く、食べたときに甘くて美味しいと感じるのはこのためです。ほうれんそうは、えぐ味を感じる原因であるシュウ酸という成分が含まれています。そのため不快な苦みを感じて、あまり好きではない方もいるかと思いますが、これからより美味しさが増すので、苦手意識を克服できるチャンスです。

ほうれんそうには、貧血予防に役立つ鉄や体内でビタミンAとなり、のどや鼻などの粘膜を正常に保ち、細菌の感染を防ぐ働きを担うβ-カロテンが豊富に含まれています。

これからの時期は空気の乾燥と寒さといった冬特有の悩みが増えますが、風邪に負けない健康な体づくりに役立つ栄養素がたくさん含まれたほうれんそうを食生活に取り入れて冬を乗り切りましょう。



## 食の森+it's

コラムに関連したレシピと栄養についてお届けしていきます。

### ■レシピテーマ：ほうれんそう

担当：地域活性化起業人 山城

ほうれんそうのチーズスコーン

#### 【材料(4個分)】

- ▶ほうれんそう…60g
- ▶強力粉…75g
- ▶薄力粉…50g
- ▶ベーキングパウダー…小さじ1
- ▶バター…35g
- ▶砂糖…大さじ1
- ▶塩…小さじ1/4
- ▶粉チーズ…20g
- ▶牛乳…30～35ml
- ▶牛乳(焼成用)…適量
- ▶ピザ用チーズ…20g

#### 【下準備】

- ▶ほうれんそうは熱湯で茹で、冷水にとり水気を切ってみじ

ん切りにする

- ▶生地材料はすべて冷蔵庫で冷やしておく
- ▶強力粉、薄力粉、ベーキングパウダーはふるっておく
- ▶タイミングを見計らってオーブンを予熱する(200℃)

#### 【作り方】

- ①ボウルに粉類、バターを入れスケッパーで粉をまぶしながら米粒大になるように切る
- ②指でバターと粉をこすり合わせてポロポロの状態にする
- ➡さらに両手で粉とバターをすくって全体が黄色っぽくな

るまでこすり合わせる

- ③砂糖、塩、粉チーズを加え混ぜる。ほうれん草の水気をもう一度絞って加える
- ④牛乳を少しずつ加え混ぜ、生地をまとめ、10cm×14cmにのびしラップで包み冷蔵庫で30分休ませる
- ⑤生地を三角形に切り分ける
- ⑥天板にクッキングシートを敷き、生地をのせてハケで表面に牛乳を塗り、まわりにピザ用チーズをのせる
- ⑦予熱したオーブンで25分焼く

#### ◆栄養のひとさじ

ほうれんそうの根本の赤い部分にはマンガンという成分が含まれています。マンガンは骨の形成を助ける働きがあります。そのため料理する際は赤い部分を捨てずに調理してみてください。



#### ◆栄養価(1個分)

- エネルギー 223kcal
- たんぱく質 6.6g
- 脂質 9.7g
- 炭水化物 26.1g
- 食物繊維 1.3g
- 食塩相当量 0.9g

# ワンデー/レッスン 1Day Lesson

地域活性化起業人(ABCクッキングスタジオ)による料理教室「1Day Lesson」を開催します。

三笠市栄養管理係のインスタグラムに今まで投稿した料理やスイーツ、パンの中からピックアップしたのを作ります。

## ■あさりのいなり巻き寿司

【日時】11月25日(土)14:00～16:00

【申込期限】11月10日(金)17:00



【持ち物】エプロン・ハンドタオル・持ち帰り用の容器

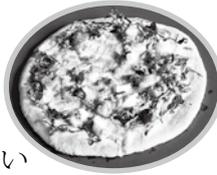
【定員】8人(先着順)

【参加料】500円

## ■ごぼうの照り焼きピザ

【日時】12月9日(土)14:00～16:00

【申込期限】12月1日(金)17:00



【申込方法】電話または窓口、QRコード、インスタグラムから申し込みください。

【受付時間】8:30～17:00

## ■共通事項

【対象】市内に在住または勤務している方(5歳～小学3年生までは保護者同伴)

【場所】ふれあい健康センター



## 暮らしの料理教室

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。



【受付時間】午前8時30分～午後5時  
【定員】8人  
【申込方法】電話または直接窓口で申し込みください。

### 11月開催日程/いずれも10:00～13:00

開催日	会場	申込期限
16日(木)	ふれあい健康センター	9日(木)
29日(水)		

※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。

【内容】地域活性化起業人(ABCクッキングスタジオ)発案の献立の料理教室調理風景を見学)と管理栄養士による食のレクリエーションや栄養の豆知識講座などを行います。  
※詳しくは市ホームページ、栄養管理係インスタグラムをご確認ください。

## 食と健康推進事業

食事と運動で健康を目指す取り組みとして、各地区市民センターで食と健康推進事業を開催します。申し込みの上、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を行います。

◎12月の献立…ごはん、豚肉のごま味噌煮、オレンジ  
※詳しくは市ホームページ、栄養管理係インスタグラムをご確認ください。

【対象】65歳以上の市民

【参加料】200円

【定員】各回50人

※申込者多数の場合、先着順となります。

【申込方法】電話または、直接窓口で申し込みください。

【受付時間】8:30～17:00

### 12月開催日程/いずれも12:00～13:00

開催日	会場	申込期限
4日(月)	美園市民センター	11月20日(月)
8日(金)	山の手市民センター	11月24日(金)
14日(木)	三笠市民センター	11月30日(木)
18日(月)	幌内市民センター	12月 4日(月)



【申込・問合せ先】ふれあい健康センター栄養管理係Tel.③2010



# 地域おこし協力隊活動紹介

No.2

【問合せ先】企画調整課定住対策係Tel.②3182

<p><b>マーク・ランディン</b> 隊員 農業部門 就農業務</p>	<p><b>陰元 美香</b> 隊員 農業部門 就農業務</p>	<p><b>高崎 梨徒</b> 隊員 農業部門 鳥獣対策業務</p>
<p>【活動拠点】三笠市内 【前住地】札幌市 【活動内容】新規就農を目指し、市内農業者のもとで就農に必要な技術や知識を学ぶほか、地域や農業者が行う活動やイベントへ参加し、農業振興に繋がる活動をしています。 【ひとこと】日本では見ないニュージーランドの野菜が食べたいなことがあります。野菜を育てる基礎を勉強して、好きな野菜の紹介をしていけたらと思っています。</p> 	<p>【活動拠点】三笠市内 【前住地】札幌市 【活動内容】新規就農を目指し、市内農業者のもとで就農に必要な技術や知識を学ぶほか、地域や農業者が行う活動やイベントへ参加し、農業振興に繋がる活動をしています。 【ひとこと】三笠の自然の中で農業を勉強できることが楽しみです。おいしい野菜やお米を食べながら三笠のことをもっと知りたいです。</p> 	<p>【活動拠点】三笠市役所 【前住地】江別市 【活動内容】ヒグマ出没の通報があった際に、現地確認や猟友会との連絡調整、地域のかたがたへの広報などの活動を行っています。 【ひとこと】地域のかたがたと周りの山で生きている野生動物たちが互いに気持ちよく過ごせるような街にしていきたいです。任期後も三笠に恩返しをしていきたいです。</p> 
<p><b>鎌田 新司</b> 隊員 産業振興部門 産業活力創造施設活用業務</p>	<p><b>高本 修三</b> 隊員 観光振興部門 DMO推進業務</p>	<p><b>中村 真介</b> 隊員 観光振興部門 DMO推進業務</p>
<p>【活動拠点】MIKASAぽけっとマルシェCOCOCHI 【前住地】札幌市 【活動内容】三笠高校生レストランに併設されている「MIKASAぽけっとマルシェCOCOCHI」でレンタルブースの貸し出し対応や、地元産野菜や市内作家の雑貨販売、イベント開催、市外イベントへの出店などの活動を行っています。 【ひとこと】色々なイベントを開催していますので、ぜひ遊びに来てください。</p> 	<p>【活動拠点】一般社団法人北海道三笠観光協会 【前住地】熊本県熊本市 【活動内容】観光協会で、観光地域づくり法人(DMO)を登録するための活動のほか、特産品販売や観光案内、レンタサイクルの利用促進など、観光協会の運営に携わっています。 【ひとこと】多くの観光客の皆さんに三笠においていただき、自然や文化、食を楽しんでいただいで地域の活性化に繋がるようがんばります。</p> 	<p>【活動拠点】一般社団法人北海道三笠観光協会 【前住地】神奈川県横浜市 【活動内容】三笠市観光協会の一般社団法人化を進め、現在は観光地域づくり法人(DMO)登録に向けた取り組みを進めています。 【ひとこと】これまで色々な国や地域に旅行や、住むなどしてきました。その経験を活かし、「移住者」目線で三笠の観光のお役に立てればと思います。</p> 
<p><b>白髭 克彦</b> 隊員 産業振興部門 更科食堂承継業務</p> <p>【活動拠点】更科食堂 【前住地】東京都調布市 【活動内容】更科食堂の事業を承継し、経営基盤の強化に向けた活動をしています。 【ひとこと】三笠で100年続く食堂として営業を続け、「三笠の白いそば」「エゾシカ丼」を三笠ブランドとして確立していきます。将来的には、地域に三笠の産品を販売する店舗をつくるのが夢です。</p> 		

子育てサロン参加者募集

子育てサロンでは、さまざまな子育ての悩みに保健師、管理栄養士がお答えします。

子どもと一緒にリズム体操、親子ヨガで体を動かしてリフレッシュしませんか。

【日程】11月16日(木)、12月14日(木)  
【場所】ふれあい健康センター  
【講師】地域ウエルネス・ネット 福岡 永告子

▼生後5カ月から1歳未満の親子向け

【時間】午前9時30分

【内容】親子ヨガなど

【持ち物】バスタオル、水分補給の飲み物

【定員】親子6組

▼1歳から2歳未満の親子向け

【時間】午前10時45分

【内容】リズム体操など

【持ち物】運動しやすい服装、タオル、水分補給の飲み物

【定員】親子10組

※共通事項

【申込方法】実施日の3日前までに電話または直接窓口で申し込みください。

【申込・問合先】ふれあい健康センター健康係Tel③2010

離乳食教室

離乳食の役割や作り方などの基本的なことから、離乳食づくりに役立つアイデアなどについて管理栄養士がお話します。

毎日の離乳食づくりの悩みや不安なども気軽に相談ください。

【対象】生後4カ月から9カ月頃までのお子さんがいる保護者、親子

【日時】11月20日(月)午後1時30分から1時間程度

【場所】ふれあい健康センター

【申込方法】11月13日(月)までに電話または、直接窓口で申し込みください。

【申込・問合先】ふれあい健康センター栄養管理係Tel③2010



水中運動教室参加者募集

	介護予防水中運動教室		生活習慣病予防水中運動教室	
	基礎コース	運動コース	水中運動教室	調理実習
日程	11月30日、12月7日・14日・21日、令和6年1月11日・18日・25日、2月1日／木曜日、全8回		12月9日(土)	
時間	10:30	14:15	18:45	10:30
対象	65歳以上の方(要支援・要介護認定の方を除く)		30歳以上64歳以下の方	男女問わず料理に興味のある方
	—	基礎コースに2回以上参加された方		
内容	水中運動、健康講話、体力測定ほか	水中運動のみ	水中運動、健康講話、体力測定ほか	健康講話、調理、試食(噛む力と生活習慣病)
定員	各16人		20人 ※生活習慣病予防水中運動教室参加者を優先します。	
バス送迎	あり(希望者のみ)	なし		
場所	三笠天然温泉太古の湯			
参加料	4,800円 ※1コース料金となります。			
申込方法	11月10日(金)までに電話または直接窓口で申し込みください。			

※介護予防水中運動教室(基礎コース)、生活習慣病予防水中運動教室は過去の参加が1回以下の方を優先します。

※運動後、温泉も利用できます。 ※男性も気軽に参加ください。

【申込・問合先】ふれあい健康センター健康係Tel③2010



## 百歳 おめでとう ございます



長谷川 博さん

長谷川 博さん(岡山)が9月3日に、遠藤 智恵子さん(幌内金谷町)が9月26日に満百歳を迎えられ、西城市長からのお祝いのメッセージなどが贈られました。

これからも元気で過ごしてください。

【問合せ】福祉事務所福祉総務係 Ⅸ②3995

### 三笠市職員採用試験

詳しくは市ホームページ、または直接問い合わせください。

【職種・人員】事務職、事務職(情報処理)、建築職、保健師、助産師／各若干名

【第一次試験】11月26日(日)

【受付期限】11月14日(火)

【採用予定日】令和6年4月1日(勤務可能な方は令和5年度に採用する場合があります)

※下のQRコードを読み込み、試験要項・申込書をダウンロードできます。



【問合せ】総務課職員係 Ⅸ②3184

## 高齢者外出支援 共通回数券の交付

### 市中心部の方も対象です

70歳以上の高齢者へ「新規事業」として、外出を支援し、住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けることができるよう高齢者外出支援共通回数券を交付しています。

本年度は、額面200円の共通回数券17枚綴りの合計3,400円分となります。

まだ、交付を受けていない対象の方は、申請に必要な物を持参の上、手続きください。

なお、利用可能な事業者や利用上の注意に関しては、広報みかさ9月号12ページをご覧ください。交付当日、詳細について説明します。

【対象】10月1日現在、市内に住所を有し、翌年3月31日までに70歳以上となる方

【申請に必要な物】①本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、保険証、障害者手帳)、②印かん(シヤチハタ不可)

※代理申請の場合、対象者と代理者それぞれの上記2点をご持参ください。  
※本人確認書類、印かきを忘れた場合、交付できません。

【交付場所・問合せ】  
ふれあい健康センター福祉係  
TEL③2010

### 三笠市教育委員会委員の 任命

10月8日付で、杉山文夫さんを任命(再任)しました。

【問合せ】総務課職員係 Ⅸ②3184



### 三笠高等学校舎監募集

【職種・人数】女子寄宿舎舎監(会計年度任用職員)若干名(女性)

【応募要件】普通自動車運転免許をお持ちの方

【報酬など】日額10,110円(通勤手当、期末手当、宿直手当、社会保険・雇用保険への加入有)

【勤務日】週2〜3日程度勤務(宿直、日直勤務有、土・日曜日、祝日勤務の場合有)

【試験方法】面接(試験日は後日通知)

【受験申込方法】市が指定する受験願書と履歴書、自己推薦書を本校事務室で受け取るか、本校ホームページからダウンロード

し、添付書類と合わせて、持参または郵送で提出してください。  
※市販の履歴書では受け付けできません。

※受験願書などの郵送を希望する方は、封筒の表に「受験願書請求」と朱書きし、1200円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(A4用紙が折らずに入る封筒)を同封の上、請求してください。  
【添付書類】普通自動車運転免許証の写し

【提出期限】11月15日(水)午後4時30分(土・日曜日、祝日は受付できません)

※郵送可(当日消印有効)

【提出・問合せ】三笠高校事務室事務係 Ⅸ④2200(〒0682107 三笠市若草町397番地)

絵画の寄贈

ありがとうございました

今 房江さん(宮本町)から、三笠市にゆかりのある画家の絵画3点の寄贈を受けました。

寄贈された絵画は、今後三笠市文化芸術振興促進施設c i e e に展示する予定です。

【寄贈された絵画】

▼ 萬谷 藤男作

「芦別岳遠望」

▼ 小荒井 克己作

「オコタンペ湖」

「石狩川初冬」

【問合せ先】社会教育課生涯教育係 電話②3591



三笠市労働者厚生資金 貸付制度

市では、市内に勤務している方の福利厚生の上と生活の安定を図るため、生活資金・教育資金の貸し付けを行っています。

【取扱金融機関】

北海道労働金庫岩見沢支店

【貸付条件・審査】

①労働金庫に出資する市内の労働組合などの従業員の方(保証料率0.6〜0.7%)

②市内在住で市税などを完納し、同一事業所に1年以上勤務されている方(保証料率0.6〜1.2%)

※①または②のいずれかの条件に該当される方に対し、北海道労働金庫の定める審査を行います。

【資金の使途】

①生活資金(医療費、冠婚葬祭、生活物資の購入、生活応急資金)

②教育資金(教育費)

【貸付金額・期間】80万円以内・5年以内

【融資の利率】

①生活資金…年2.61%

②教育資金…年2.22%

※金利は9月26日現在

【申込方法】各種証明書類が必要になりますので、詳しくは北海道労働金庫岩見沢支店に問い合

わしてください。

【問合せ先】北海道労働金庫岩見沢支店 電話0126-221035 / 商工観光課 商工観光係 電話②3997

コープの移動販売車 『おまかせ便カケル』で指定ごみ袋販売

市内を運行しているコープの移動販売車『おまかせ便カケル』で指定ごみ袋の取り扱いをしていますので、ご利用ください。

【問合せ先】市民生活課環境衛生係 電話②3189

【問合せ先】北

【問合せ先】北



運行日	運行地域
火金	幾春別・弥生
水土	唐松市営団地・弥生・幌内
木	唐松町・清住町・岡山・萱野

【問合せ先】北

グッドジョブ Good Jobみかさ 市内事業所の求人情報

◎三笠鶏玉ラーメン創 三笠本店

【会社紹介】三笠市に新名物を作り、地域活性化に貢献したい想いで営業し、市内外の多くのお客様に愛される店づくりを目指しています。

【雇用形態】パートタイム

【勤務地】幸町15

【職種】サービス業

【免許資格】特になし

【年齢】特になし

【勤務時間】

①午前11時〜午後2時

②午後5時〜午後9時

【給与】時給960円

【勤務形態】シフト制

【連絡先】

Tel 090-2077-8720

【備考】

接客・料理に対して興味がある、または得意である方を募集しています。



市ホームページでは詳しい求人内容・他事業所の求人情報も掲載しています。求人に関する問い合わせは直接、求人事業所に連絡してください。

市ホームページ (求人情報)



【問合せ先】商工観光課商工観光係 Tel ②3997



# 冬の市民生活ルールとマナー



今年も雪の季節が近づいてきました。冬の生活を快適・安全に過ごすために、市民の皆さんのご協力をお願いします。

## ●路上駐車は絶対にしない

路上駐車は除排雪作業の大きな妨げとなり、除雪や排雪ができないこともあります。特に夜間や吹雪の時などは事故の恐れもありますので路上駐車はやめましょう。

## ●道路に雪を出さない

個人の敷地に降った雪は、敷地内で処理してください。車道や歩道に雪を出すと、交通の支障になるばかりか、凍結して交通事故の原因にもなります。道路への雪出しは、法律でも禁止されているので絶対にやめましょう。

## ●道路に障害物を置かない

車庫や玄関前の道路に踏み板などを敷いてる方を見かけますが、除雪の巻き込み事故の原因にもなりますので、撤去するようお願いします。

### 雪押し場の募集について

道路除雪の雪押し場が少なく苦慮しています。三笠市街地の空き地を所有している方で、雪押し場として土地を無償で貸していただける方の連絡をお待ちしています。

【連絡・問合先】建設課維持係Tel②3999

# 市道の冬期間の車両通行止め



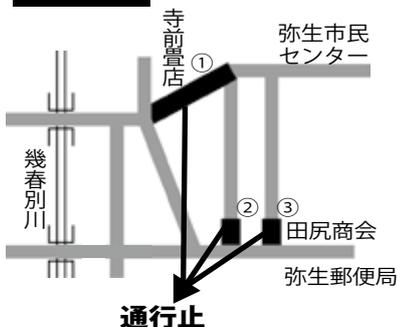
冬期間、車両通行止めになる区間がありますのでご協力をお願いします。

【期間】11月15日(水)～令和6年4月15日(月)

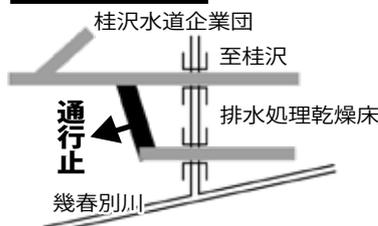
※積雪の状況により期間を変更することがあります。

## ■各地区の代表的な通行止め箇所

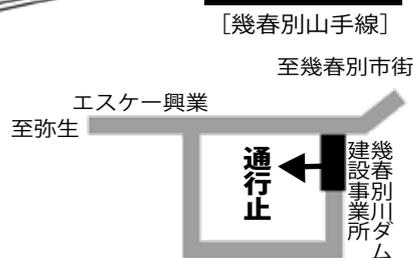
### 弥生地区 [①弥生上下線②弥生線③弥生市街3号線]



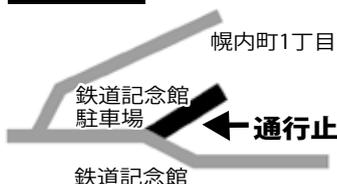
### 西桂沢地区 [西桂沢3号線]



### 幾春別地区 [幾春別山手線]



### 幌内地区 [幌内市街4号線]



【問合先】建設課建設管理係Tel②3999

# 三笠ドームの冬季利用

11月から4月まで、三笠ドームは冬季利用の時間割に変わります。

時間帯 曜日	午前		午後		夜間
	9:00~12:00	12:00~16:00	16:00~18:00		18:00~21:00
月	半ゲートボール	半ゲートボール	全野球少年団		全野球・ソフトボール
火	全パークゴルフ	全パークゴルフ	全サッカー少年団		全硬式テニス
水	—————	—————	全野球少年団		[隔週] 全サッカー 全サッカートレセン
木	全パークゴルフ	全パークゴルフ	全野球少年団		1/3ソフトテニス
金	—————	—————	全サッカー少年団		全硬式テニス
土	大会のない日は開放				
日	大会のない日は開放(9:00~17:00)				

全:全面 半:半面 1/3:1/3面

※利用時間は、開始前の用具などの準備や後片付けの時間を含みます。

※各種大会や職場のレクリエーションなどで専用に利用を希望される方は、利用日の10日前までに申し込みください。

【申込・問合せ先】三笠ドームTel②7511

## 犬猫の飼育マナー

犬猫の飼育マナーを守りましょう。皆さんが快適な環境で暮らせるよう飼い主一人一人の自覚と責任ある行動をお願いします。

### ▶ 飼い犬について

散歩中のふんが片付けられていないことがあります。散歩される際には袋を持参するなど、ふんをきちんと片付けましょう。

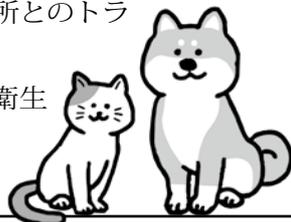
### ▶ 飼い猫について

飼い猫に外で自由にふんをさせる飼い主が多く見受けられます。ふん尿を放置すると悪臭が発生し周囲に迷惑が掛かります。

### ▶ 野良猫に餌を与えない

かわいそうだと感じて餌を与え続けると、周囲の猫も呼び多くの猫が集まります。野良猫に餌を与えている人も飼い主と見なされ、その責任を問われる場合があるほか、近所とのトラブルの原因にもなります。

【問合せ先】市民生活課環境衛生係Tel②3189



## 冬季閉鎖

### ◆ 達布山展望台の冬季閉鎖

達布山展望台は、11月17日(金)から来年4月末ごろまで冬季閉鎖します。

なお、積雪などの状況によっては、閉鎖期間を変更することがあります。

【問合せ先】社会教育課生涯教育係Tel②3591

### ◆ 都市公園の冬季閉鎖

11月1日(水)から、公園(中央公園のトイレを除く)を冬期閉鎖します。

開園中は、町内会をはじめ企業や団体などボランティアによる草刈りやごみ拾いにご協力いただきありがとうございます。

【問合せ先】建設課土木公園係Tel②3999



# 子どもの医療費助成事業

子どもの医療費を助成することにより、子育てしやすい環境を育むとともに、子育て世帯の負担軽減と移住・定住を促進させることを目的としています。

子どもが医療機関などで健康保険による診療・調剤を受けた場合に、後日、医療費の自己負担分を市内で利用できる商品券で助成します。



## 対象

市内に住所がある子どもを扶養、または市内に住所があって進学などの理由により市外に住所がある子どもを扶養している保護者(医療保険各法の被保険者)です。

※子ども…満18歳に達する日以後の最初の3月31日までの方

◎次のようなときは助成が受けられません

- ▶生活保護を受給しているとき
- ▶保護者や同居している方が、三笠市の市税や使用料などを滞納しているとき
- ▶健康保険に加入していないとき など

## 助成内容

通院・入院にかかる保険診療の自己負担分を助成します。ただし、他の医療費助成制度が受けられる場合はその制度を優先し、残る自己負担分を助成します。

交付申請日の前日から1年以内に受診された領収書を合算し、千円未満を切り捨てた金額の商品券を交付します。なお、兄弟など世帯で合算しても構いません。

## 申請方法

次の必要書類などを持参し、申請してください。

- ▶医療費の領収書の原本
- ▶子どもの保険証
- ▶申請保護者の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ▶印かん(同居者の印かんも必要)

※代理の方が申請される場合は、事前に問い合わせください。

## 商品券交付

内容審査後に該当者に通知する「三笠市子どもの医療費助成決定通知書」と印かん、本人確認書類を持参し、指定する交付期間内に申請窓口で受け取りください。

※申請保護者以外の方が受け取る場合は、その方の本人確認書類と委任状が必要です。

【申請・問合せ先】市民生活課保険医療係Tel②3188

連絡・問合せ先

◆児童虐待に関すること ◆発達障害児に関すること	福祉事務所子ども子育て支援係 Tel.②3995
◆児童虐待に関すること (児童相談所につながる全国共通189(「いちはやく」)の24時間対応ダイヤル)	児童相談所全国共通ダイヤル189 通話料は無料です
◆児童虐待に関すること ◆いじめや不登校に関すること	子どもの人権110番 Tel.0120-007-110 ※札幌法務局岩見沢支局につながります

虐待から子どもを守りましょう

毎年11月は厚生労働省が定めた「児童虐待防止推進月間」です。虐待から子どもを守るためには社会全体による早期発見・早期対応が重要になります。少しでも不審に感じたときは、ご連絡ください。

ホットな情報 お届けします  
**ニュースみかさ**  
NEWS MIKASSA



秋の三笠鉄道村まつり

【問合せ】商工観光課商工観光係Tel.②3997 **10月7日・8日**

7日・8日の2日間、三笠鉄道村で『あそんで発見!!秋の三笠鉄道村まつり』が行われました。イベントには、市内外からたくさんのかたがたが訪れ、駐車場が埋まるほどの盛況ぶりでした。また、記念館前ステーションイベントでは紙芝居や大道芸、ビンゴ大会、ゲームなどが行われ、親子連れなどたくさん笑顔で溢れていました。



第56回三笠市民文化祭

【問合せ】社会教育課生涯教育係Tel.②3591 **10月7日・8日**

7日・8日の2日間、市民会館で第56回市民文化祭(三笠市文化協会主催)が開催されました。展示発表では、化石や華道認定こども園三笠まつばの杜の園児による作品などが展示され、また芸能発表では、市内小・中学生による吹奏楽のほか、詩吟や剣詩舞、フラダンスなどの発表が行われ、来場者の目を魅かせていました。



みかさ桂沢もみじ祭2023

【問合せ】商工観光課商工観光係Tel.②3997 **10月15日**

ファミリーランドみかさ遊園で「みかさ桂沢もみじ祭2023」(「一社」北海道三笠観光協会主催)が行われ、ヤマベの塩焼きや、きのこ汁などのグルメを満喫できる出店ブースや、薪割り体験のほか、ステーションでは、ワイントークショーや三笠もみじ饅頭まきをはじめ、木こり選手権などが行われ、市内外から訪れた方で賑わいました。

# 暮らしの情報

生活に役立つ、身近な情報



## 自衛官募集

- 第3回一般曹候補生
- 【受験資格】18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月末日現在、33歳に達していない者)
- 【受付期限】11月30日(木)
- 【二次試験日】12月9日(土)～14日(木)のいずれか1日
- 第5回自衛官候補生
- 【受験資格】18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の1日から起算して3カ月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者)
- 【受付期間】11月10日(金)～12月8日(金)
- 【一次試験日】12月16日(土)、12月17日(日)のいずれか1日
- 【問合せ先】総務課総務秘書係 ②3185 / 自衛隊岩見沢地域事務所 ④0126235514

## 公営住宅入居者募集

- 【募集団地・戸数】
- ▼さいわい団地A棟(4階建)3DK 1戸(4階)家賃22,600円～52,000円
- ▼柏町団地C棟(3階建)3DK 1戸(1階)家賃21,400円～49,200円
- ※このほかにも募集している団地があります。また、道営住宅であえるサントウン岡山団地についても募集を行っています。詳しくは問い合わせください。
- 【応募期限】11月10日(金)
- 【入居決定】応募者多数の場合は抽選となります。
- 【申込・問合せ】建設課住宅係 ②3998



## 生活習慣病予防教室 参加者募集

お腹まわりや体重が気になったり、健診で血糖や血圧などが少し高くなってきたことはありませんか。

昨年実施した特定健康診査では、血圧や糖尿病の検査データ(血糖、ヘモグロビンA1c、尿糖)が正常範囲を超えた方が半数以上みられました。

生活習慣病は自覚症状がないため放置しがちになり、個々の異常は軽症でも重なるとう動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中など命にかかわる病気や後遺症が残る危険性が増してきます。

いつまでも元気に過ごすためにも、この機会に教室に参加し、日常生活を見直してみませんか。

【日時】11月16日(木)午後1時30分～3時

【場所】ふれあい健康センター

## 令和6年 三笠市はたちのつどい

【日時】令和6年1月7日(日)14:00

※受付は13:00から

【場所】市民会館

【対象】平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれで、三笠市に住民登録のある方(11月下旬に案内状を送付します)

※仕事や学業などのため市外に住民登録を移している方で、参加を希望される場合はご連絡ください。

はたちを代表して、  
あいさつを行っていただける方  
を募集します

- ▶ 代表あいさつ 1人
- ▶ 市民憲章朗読 2人

※11月17日(金)までにご連絡ください。



【連絡・問合せ先】はたちのつどい実行委員会事務局(社会教育課生涯教育係) Tel. ②3591

お誕生おめでとう

Congrats!

ちっちゃな新しい市民

お名前	保護者
しらかわ きぬか 白川 絹夏 さん	勝暁さん 夏帆さん
8月23日生まれ	本郷町



掲載承諾をいただいた方

【問合せ先】市民生活課  
市民年金係 ☎②3187

悪臭対策の取り組み

9月5日、20日に東清住地区養豚場の敷地境界で実施した臭気測定の結果、臭気指数の数値が2回連続で基準値を超過しました。

市ではこの結果を受け、事業者への聴き取りを行い、基準値を超過しないよう文書による厳重注意と、清掃の徹底などの臭

- 【内容】保健師・管理栄養士の講話など
- 【対象】生活習慣病予防に興味のある方。年齢・性別は問いません。
- 【参加料】無料
- 【申込期限】11月14日(火)
- 【申込先】ふれあい健康センター健康係 ☎③2010

三笠市に寄付

◆ごころのふるさと基金に

《9月1日～30日》

▼26,333件

4億7,894万8千円

《令和5年度の累計額》

▼59,121件

9億2,999万7千円



気対策改善に向けての指導を行いました。

10月12日現在の豚の飼育頭数は、約2,900頭でした。

【問合せ先】市民生活課環境衛生係 ☎②3189

市民のひろば

詳しくは各問い合わせ先に確認ください

スポーツウエルネス吹矢  
会員募集

【日時】毎週火曜日・金曜日  
10:00～12:00

【場所】武道館

【連絡・問合せ先】(社)日本スポーツ吹矢協会三笠吹ッキー支部・斉藤  
Tel②3970

老人福祉センター  
秋の『芸能・作品発表会』

老人クラブ会員・趣味と教養クラブが、日ごろの練習成果を発表します。

【日時】11月6日(月)10:00

【場所】老人福祉センター

【問合せ先】老人福祉センター  
Tel③1900

三笠カフェヴィレッジ

文化の日を満喫できる、1日限りの屋外カフェを初開催します。

【日時】11月3日(金)11:00～17:00

【場所】市来知神社

【入場料】無料

【内容】札幌のパン屋「DONGURI」をはじめとした全道の絶品グルメのほか、移動式の本屋さん、キーホルダーやうおたーぷにぷに作りワークショップや、3店舗のコーヒー飲み比べなど

【問合せ先】2 Beans Coffee  
Tel070-8381-0251

第6回三笠フードヴィレッジ

全道全国で話題の身体の芯から温まる絶品グルメが三笠市に集まります。

【日時】11月24日(金)11:00～18:00

【場所】市外からの来訪者駐車場(農協前)

【入場料】無料

【内容】ジューシー絶品肉まん専

門店、身体が温まるお粥専門店、行列必須の燻製鯖サンド、唐揚げ、自家焙煎コーヒーなど

【問合せ先】2 Beans Coffee  
Tel070-8381-0251

令和5年度南空知精神保健福祉協会『講演会』

精神保健福祉に関する知識の普及啓発のため、講演会を開催します。

【内容】「みんなで考えよう、あなたの周りの発達障がい～はじまりは理解から～」

【講師】岩見沢明日佳病院  
院長 松實伸之 氏

【日時】11月30日(木)15:00～16:00

【場所】岩見沢市民会館

【入場料】無料

【定員】90人

【申込・問合せ先】南空知精神保健福祉協会事務局 Tel0126-20-0121 (直通)



# 読書推進コーナー

【問合先】  
市立図書館 Tel ②3514

今月の1冊

著書名  
梅雨物語  
著者名  
貴志祐介



新刊案内

一般書

- 雫の街  
乃南アサ
- 栗山ノート 2  
栗山英樹
- ジウX  
誉田哲也
- 赤い隣人  
野原広子 ほか20冊

児童書

- シンデレラ  
いもとようこ
- みちのく妖怪ツアー 6  
佐々木ひとみ
- 幸せな犬、ラッキー  
田中伸介
- ねこぜ山どうぶつ園  
角野栄子 ほか16冊

## 絵本とおはなし 「かるがも会」

【日時】11月18日(土)  
10:00から  
【場所】公民館  
絵本の読み聞かせや紙芝居を  
します。

### 読み聞かせボランティア募集

【内容】子どもたちへの絵本の  
読み聞かせなど  
【曜日】毎月第3土曜日  
【場所】公民館  
【時間】10:00～11:00



# 市民相談会

【申込・問合先】  
企画調整課市民相談室 Tel ②3183

## ▶市民無料法律相談会

不動産売買や賃貸、多重債務などの金銭、遺言、相続のほか身近な法律問題について弁護士に相談することができます。

※事前に申し込みが必要となりますので、相談日前日の正午までに電話で申し込みください。

【日時】11月9日(木) 13:00～15:00  
【担当】札幌弁護士会

【場所】市民相談室

## ▶行政・人権相談会

【日時】11月27日(月) 13:00～15:00

【場所】市民相談室

- 行政相談(国や北海道の仕事に対する苦情、要望、意見など)
- 人権相談(いじめ、いやがらせ、家庭の問題など)

# 三笠市の人口

10月1日現在(前月比)

総数 7,510人 (↓ 18) 男性 3,437人 (↓ 8)  
世帯数 4,490世帯 (↓ 6) 女性 4,073人 (↓ 10)

ホームページ  
<https://www.city.mikasa.hokkaido.jp/>



携帯サイト  
QRコード



# 開館情報

は休館日

図書館

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Tel ②3514

博物館

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Tel ⑥7545

鉄道記念館

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Tel ③1123

文化芸術振興促進施設 ciel

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Tel ②8080

# 今月の当番医

【市外局番01267】

3日(金)	市立病院	Tel ②3131
5日(日)	市立病院	Tel ②3131
12日(日)	市立病院	Tel ②3131
19日(日)	市立病院	Tel ②3131
23日(木)	市立病院	Tel ②3131
26日(日)	南そらち記念病院	Tel ⑥8211

午後6時から翌朝午前8時までは市立病院が担当します。

- 市立病院／宮本町489-1
- 南そらち記念病院／岡山506-8