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。

【内容】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（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。
【参加費用】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）

7月開催日程／いずれも10:00～13:00

開催日時	会場	定員	申込期限
5日㈬	ふれあい健康センター	8人	3日㈪
20日㈭			12日㈬
27日㈭			12日㈬

※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。

【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		
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	30歳以上の方
	―――	基礎コースに2回以上参加された方		
日程	8月3日・10日・17日・24日・31日、9月7日・14日・21日／木曜日			8月4日・18日・25日、9月1日・8日・15日／金曜日
時間	10：30	14：15	18：45	
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	
定員	16人			
バス送迎	あり（希望者のみ）	なし		あり（希望者のみ）
場所	三笠天然温泉太古の湯			
参加料	4,800円			3,600円
	※各1コース料金となります。			
申込方法	7月3日㈪～14日㈮までに電話または直接窓口で申し込みください。 ※申し込みは、いずれか一つのコースとなります。			

※介護予防水中運動教室（基礎コース）、生活習慣病予防水中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。また、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

カヌー競技大会

7月は西桂沢で、毎週カヌー大会を開催しますので、ぜひ皆さんのご観覧をお待ちしています。

【日時・内容】
◆第29回幾春別川カップin三笠
7月2日㈰ 午前9時［◎午前…スラローム◎午後…ペアスラローム&ビギナー］
◆第12回ヒグマカップ
7月9日㈰午前10時［◎午前…一般スラローム◎午後…上級者スラローム］
◆フリースタイル日本選手権（初開催）
7月16日㈰午前10時［◎午前…予選◎午後…決勝］
◆国体予選（兼北海道選手権）
7月23日㈰午前10時
【場所】西桂沢（桂沢水道企業団天日乾燥床付近）
※詳しくは、三笠カヌークラブホームページを確認ください。
【問合先】三笠カヌークラブ・高篠TEL⑥7839

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。

◆村上那奈さん／二期生　調理師コース　苫小牧市出身

料理で人を笑顔にしたい！という思いから三笠高校への進学を志しました。

卒業後は札幌、都内、沖縄のレストランで料理を学び現在は日本がルーツである自然栽培に携わり、埼玉で自然栽培の素晴らしさを伝える活動、料理提供、食品加工場を同郷の先輩と開設し加工品の製造と販売をしています。

野菜は種からでき、その実った野菜から種を採り、また次の年にその種をまき実りを待つ。この循環を昔の人は大切にしていました。

伝統文化、作っている人の想いを大切にし、ただ健康という一言で終わらない自然栽培の魅力を、食を通して次世代にも伝え広げていきたいと思い取り組んでいます。

食に携わる全てのかたがたに興味を持っていただけたら嬉しいです。

【問合先】企画調整課企画係TEL②3182

Good Job（グッド ジョブ）みかさ 市内事業所の求人情報

◎平田設備株式会社

【会社紹介】営業地域は空知管内が主となります。
【雇用形態】正社員
【勤務地】三笠市幸町11番地5
【職種】配管工（見習い）
【免許資格】普通自動車運転免許があれば尚良し
【年齢】59歳以下
※定年を上限に年齢制限を設けています。
【勤務時間】午前8時～午後5時30分
※所定労働時間7時間30分
【給与】
▼月額168,960円～242,000円
▼日給7,680円～11,000円（試用期間3カ月）
（試用期間中は日給7,360円～7,680円）
※賃金・手当などは経験年数、資格を考慮し決定します。
【勤務形態】週休二日制
※日曜定休（年間休日105日）年末年始、お盆、GW休みあり
※仕事の都合により休日出勤あり
【備考】技能習得、国家資格取得の費用をサポートします。
【連絡先】TEL③7707

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）

【問合先】商工観光課商工観光係TEL②3997

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ご相談ください。

【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】7月19日㈬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】7月12日㈬までに、ふれあい健康センターの窓口または電話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