

# 麻木久仁子の食育×薬膳

クイズ番組などでおなじみのタレントで国際薬膳師の資格を持つ麻木久仁子さんをお招きし、病の経験を機に出会った食や薬膳についてのお話から日々の生活に取り入れられる薬膳料理や食事から体の調子を整えるヒントになるお話をしていただきます。



【日時】11月10日(金)午後2時～3時30分(午後1時開場)  
【場所】市民会館  
【入場料】無料

【席数】150席限定(応募者多数の場合は先着順)

【対象】三笠市民・市内に勤務されている方

【申込方法】電話・窓口・インターネット(Googleフォーム)のいずれかで申し込みください。

【各申込先】

▼電話：ふれあい健康センター 栄養管理係 Tel. ③2010  
▼窓口：ふれあい健康センター 栄養管理係、市役所市民生活課 市民年金係

▼インターネット：下記のQRコードから

【受付時間】午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)※インターネットは24時間受付可



【申込期限】10月20日(金)

※当日は保育士による託児を行います。利用される方は、申込期限までに申し込みください。

※託児を利用せず入場される3歳未満のお子さんは、保護者の膝の上に乗せてご覧ください。

※当日、体調不良の方の来場はご遠慮ください。

## 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)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。

【参加料】300円

【定員】8人

【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(土・日曜日、祝日を除く)



### 10月開催日程／いずれも10:00～13:00

開催日	会場	申込期限
12日(木)	ふれあい健康センター	6日(金)
18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。

## 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。

◎11月の献立…食パン、鮭とほうれん草のミルクスープ、柿

【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(土・日曜日、祝日を除く)

### 11月開催日程／いずれも12:00～13:00

開催日	会場	申込期限
14日(火)	弥生市民センター	10月31日(火)
21日(火)	唐松市民センター	11月7日(火)
24日(金)	岡山市民センター	11月10日(金)
30日(木)	幾春別市民センター	11月16日(木)

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター 栄養管理係 Tel. ③2010



# GEO

## ジオパーク情報

ホームページ フェイスブック ライン インスタグラム



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

### 新しい特産品ができました！

三笠ジオパークのロゴと垂直な地層をイメージして描かれたパッケージに、「三笠産ななつぼし」をパックにした「三笠ジオパークに行ってきたよ。」が新発売となりました。三笠を含む空知地域は、北海道有数の米の産地として知られています。お試して食べてみたいという方も気軽に食べられる1合で販売しており、お土産にもおすすめの商品です。またキャンプなど持ち運びの際にも便利な商品となっています。

この機会にぜひお買い求めください。

#### 三笠産ななつぼし

内容量 150g・1合

価格 300円(税込)

販売店舗 (一社)北海道三笠観光協会  
(道の駅三笠内)



## Good Jobみかさ

### 市内事業所の求人情報

◎株式会社船本工業

【会社紹介】昭和46年創業以来、鋼材加工業を主として災害復旧工事に使用する土木製品や建築金物などの製作などを行っています。

【雇用形態】正社員

【勤務地】弥生橋町72番地

13

【職種】製造スタッフ

【免許資格】普通自動車免許(A.T.限定可)

【年齢】62歳以下

※定年を上限に年齢制限を設けています。

【勤務時間】①午前8時15分～午後5時30分(4月～12月)②午前8時30分～午後5時(1月～3月)

【給与など】月額167,000円～275,000円

※通勤手当有り

※賞与年2回

【勤務形態】フルタイム(年間休日109日)

【連絡先】Tel. ⑥8011



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】商工観光課商工観光係 Tel. ②3997

