

今月の

MIKASA COOKING ESSOR

【申込・問合せ】
三笠高校生レストラン
☎③7335

地域おこし協力隊主催 料理教室

秋を味わう和食料理教室

【日時】10月10日(日)10:00～13:00
【内容】根菜だしのラーメン、根菜ときのこの煮物、南蛮ご飯
【参加料】1,500円
【参加方法】10月5日(火)までに電話で申し込みください。



肉を楽しみ肉を知る！ ローストビーフ教室

【日時】10月30日(土)10:00～13:00
【内容】ローストビーフ丼、ローストビーフサラダ、おつまみローストビーフ
【参加料】1,500円
【参加方法】10月22日(金)までに電話で申し込みください。



ザクふわ！？2種のハロウィン 揚げドーナツ教室

【日時】10月31日(日)10:00～13:00
【内容】オールドファッション、ふわふわドーナツ作り(先生の作った試食付き)
【参加料】1,500円
【参加方法】10月22日(金)までに電話で申し込みください。



共通事項

【講師】地域おこし協力隊
【場所】MIKASA COOKING ESSOR キッチンスタジオM
【定員】16人
【対象】市民または近隣住民 ※小学生以下は保護者同伴



10月の営業日

「まごころきっちゃん」、「Cherie」は新型コロナウイルス感染症の影響により営業日が未定となっています。
営業日は三笠高校生レストランのホームページを確認いただくか、電話でお問い合わせください。

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
31						

■は休日

【営業時間】9:00～17:00

健康 介護に関することや最近のストレスなどさまざまなことでも気軽に相談ください。一緒に病気や悩みごとに取り組んでいきたいと思っています。



北見市で生まれ札幌市で育ちました。診察では病気だけではなく、一人の人間として患者と向き合い、その人らしい生き方についてご家族も交えて相談していくよう心掛けています。
市立病院には8月23日に着任し内科と人工透析科を担当しています。生活習慣病や腎機能障害などの疾患に積極的に対応したいと思っています。
趣味はカラオケやバイクツーリングです。三笠に来てからテニスを始め、多くの人に指導をいただきながら、日々研鑽を積んでいます。

■市立三笠総合病院 内科医長

萩原 敬之

市立病院 から こんにちは！



市立病院で働く医師を紹介します

【問合せ】市立病院総務管理係 ☎②3131



地域活性化起業人
かんたん
レシピシリーズ
Vo. 1

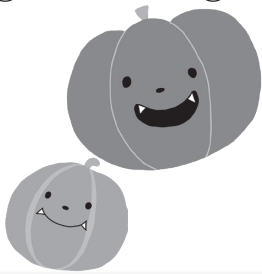
手作りニョッキパンクキンクリーム

野菜の効能の紹介と詳しい作り方は、ホームページ、各市民センターで公開予定！

今後定期的に、簡単で体に優しいレシピを紹介していきます。

【材料】

- ▼じゃがいも(中1個と1/2個)を2cm角に切り、5分水にさらしたもの
- ▼かぼちゃ(1/8個)を1cm幅に切ったもの
- ▼玉ねぎ(1/2個)を繊維に沿った薄切りにしたもの
- ▼粉チーズ(大さじ1)
- ▼牛乳(200cc)
- ▼パセリ(適量)
- ▼熱湯(1ℓ)
- ▼塩(小さじ2)
- ▼サラダ油(小さじ1)
- ▼A:強力粉(60g)、粉チーズ(大さじ2)、塩(小さじ1/8)
- ▼B:塩(こしょう)(少々)、コンソメ(小さじ1)



写真左からABCクッキングスタジオより出向中の幅崎さんと山城さん

- 【ニョッキの作り方】
- ①じゃがいもは水から茹で粉かきいもにする。
 - ②①を熱いうちに潰し、Aを加えてよくこね2等分にし、直径2cmの棒状に伸ばして2cm間隔に切る。
 - ③沸騰した湯に塩を加えて②を茹で、浮き上がって1分たった頃に湯から取り出して水気をきる。
- 【クリームソースの作り方】
- ①かぼちゃを耐熱容器に入れ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する(4分)
 - ②サラダ油を熱したフライパンで玉ねぎをしんなりするまで炒め、さらにかぼちゃを加えて軽く潰すように炒める。
 - ③弱火にしてBを加え混ぜた後、牛乳を3回に分けて加えその都度混ぜ、軽くとろみをつける。
 - ④③にニョッキと粉チーズを加え優しく混ぜ、器に盛りつけてお好みでパセリをかけ、完成

【問合せ先】政策推進課定住対策係 ☎ 23182

市では、地域力の維持・強化を図るために、地域外の人材を積極的に誘致し地域おこし協力隊として採用しています。

このコーナーでは、地域おこし協力隊として活躍する隊員の活動内容について部門ごとに紹介していきます。

■部門…教育部門三笠市文化芸術振興促進施設業務 ■隊員数…2人

【活動内容】当部門では、市民が身近に文化・芸術に親しむ憩いの場として昨年オープンした三笠市文化芸術振興促進施設cielの管理運営のほか、来館者の受付や案内を主な業務として行っています。今後は、施設を活用した企画やイベントの発案を手がけ、地域の文化芸術活動の拠点として更なる地域の活性化と賑わいの創出を図ることができるよう、運営の充実を行っていきます。



ciel
公式ホームページ



【問合せ先】政策推進課定住対策係 ☎ 23182

三笠市
地域おこし
協力隊

活動紹介

