

今月の

# MIKASA COOKING ESSOR

【申込・問合せ先】  
三笠高校生レストラン  
Tel ③7335

## MIKASA クッキングスクール in キッチンスタジオ

### ■ふわもち!!スフレロールケーキ教室

【日時】3月16日(土)10:00~13:00

【内容】スフレロール生地焼き方とロールケーキの巻き方を学びます。(作ったケーキはお持ち帰り&講師の作った試食付き)

【参加料】1セット1人分2,000円

【参加方法】3月5日(火)までに電話で申し込みください。



### ■5分でできるおつまみレシピ

【日時】3月24日(日)10:00~12:00

【内容】5分で簡単にできてお酒もご飯も進む料理を紹介しします。試食の際にノンアルコールドリンクを1杯サービスします。

【参加料】1セット1人分1,000円

【参加方法】3月19日(火)までに電話で申し込みください。



共通事項

【場所】MIKASA COOKING ESSOR キッチンスタジオ

【対象】どなたでも参加できます。

※小学生以下は保護者同伴

【講師】地域おこし協力隊

【定員】8組 ※定員になり次第受け付けを終了します。



## 3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

とき、本格的にやりたいと地元のお菓子教室に月1回通い将来は自分のお店を開業したいと考えるようになりました。そんな時、ニュースで三笠高校1期生の入学式が報道されたのを見て三笠高校への進学を決意しました。卒業後は帯広で就職し、

### ◆田口美咲さん/2期生

幼少期からお菓子を作るようになり、家族や友達が食べてくれた時の笑顔が大好きで、わたしのスイーツで沢山の人が笑顔をしたらいいと思うようになりました。休みの日には図書館へ行きレシピ本を沢山借りたり、応援してくれている母が本屋でレシピ本を沢山購入してくれました。小学5年生の

## 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。

製菓コース 帯広市出身

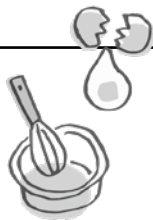
グルテンフリーの米粉スイーツ専門店を開業することを目標に、商品開発をしています。

高校時代、第8回貝印スイーツ甲子園に出場させていただき、優勝した経験を活かした見た目にも味にもこだわったスイーツを開発しています。



■開業準備はこちら

【問合せ先】企画調整課企画係Tel ②3182



## 暮らしの料理教室



地域活性化起業者(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レ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】電話または直接窓口で申し込みください。

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。



### 開催日程/いずれも10:00~13:00

開催日	会場	申込期限
3月 6日(水)	ふれあい健康センター	3月 4日(月)
3月14日(木)		3月11日(月)

※申込者多数の場合は、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「たべのぼ」

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。

【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などを行います。

◎4月の献立…ごはん、牛肉と切り干し大根の旨辛炒め、バナナ

※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】300円

【定員】各回50人

※先着順

【申込方法】電話または直接窓口で申し込みください。

### 開催日程/いずれも12:00~13:00

開催日	会場	申込期限
4月11日(木)	三笠市民センター	3月28日(木)
4月23日(火)	ふれあい健康センター	4月 9日(火)
4月25日(木)	幾春別市民センター	4月11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

## 市民の家庭菜園応援事業

初心者、経験者問わず市民が楽しく家庭菜園を取り組める環境づくりをサポートする講座を開講します。

【日時】3月23日(土)10:00~12:00(受付 9:30)

【講師】三笠市農業団体協議会(JAいわみざわ 松本 三笠支所長)

【内容】栽培する際の基礎、栽培過程での疑問や栽培のポイントなど

※家庭菜園で利用できる便利グッズの特典付き

【場所】公民館

【定員】25人(先着順)

【参加料】無料

【申込方法】3月13日(木)までに、電話・メールまたは直接窓口で申し込みください。

※申し込み時に、今回の講座で取り扱ってほしい野菜・果物を伺います。



【申込・問合せ先】社会教育課生涯教育係Tel.②3591/E-mail▶syougaiyouiku@city.mikasa.hokkaido.jp