

市民の家庭菜園 応援事業

初心者、経験者を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。また、家庭菜園に関する疑問などを相談できる「家庭菜園相談窓口」を開設しますので、気軽にご相談ください。

【日時】6月1日(土)午前10時～正午

※受付：午前9時30分

【講師】三笠市農業団体協議会

【内容】実際に農家先へ行き、栽培する際の基礎栽培過程での疑問や栽培のポイントに関する講義を行います。

【集合場所】公民館(受け入れ先の農家までバスで移動)

【定員】25人(先着順)

【参加料】無料

【申込方法】5月17日(金)までに、電話・メール(下記)または直接窓口で申し込みください。

【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

暮らしの料理教室



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。

地域活性化起業者(A・B・Cクッキングスタジオ)が発案した献立の料理教室(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。



【献立】五穀ごはん、鶏と野菜の甘酢和え、カニカマス

スープ、たこの酢味噌和え

【日時】6月27日(木)午前10時30分～午後1時

【場所】ふれあい健康センター

【参加料】500円

【定員】16人(先着順)

【申込期限】6月13日(木)

【申込方法】電話または直接窓口で申し込みください。



食事と運動で健康を目指す取り組みとして、食と健康推進事業を開催します。

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。

【献立】和風麻婆豆腐丼、玉ねぎスープ、洋梨

【日時・場所・申込期限】

▼6月4日(火)・弥生市民センター

1[5月21日(火)]

▼6月14日(金)・岡山市民センター

1[5月31日(金)]

▼6月18日(火)・ふれあい健康センター

1[6月4日(火)]

※いずれも正午～午後1時

【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。



【申込・問合せ先】ふれあい健康センター栄養管理係Tel.③2010

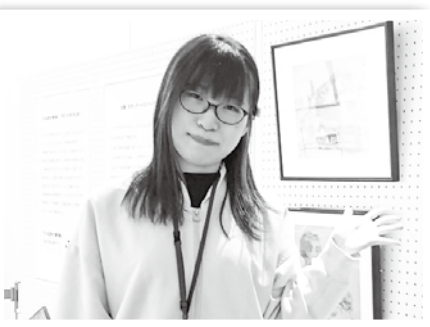
地域おこし協力隊 活動紹介

市では、より一層の地域活性化を図るため、地域おこし協力隊の皆さんがさまざまな活動を行っています。

福井さくら隊員 / 教育部門 岩見沢市出身

雲の上はいつも晴れたと信じ、思い立ったが吉日」という言葉を胸に刻み、三笠市民の皆さんに「ciee」という存在をもっと知ってもらうためにはどうしたらいいかを考え活動していきます。

初めての一人暮らしで不安でしたが、趣味も楽しむことで仕事にも力を出せています。残り5カ月の任期なので1秒だって無駄に出来ません。



【問合せ先】企画調整課定住対策係Tel.②3182

今月の

MIKASA COOKING ESSOR

【申込・問合せ】
三笠高校生レストラン
Tel③7335

三笠おいしんぼまつり 2024 GW



■とろりチーズのできたてハンバーガー編

【日時】5月2日(木)・3日(金)午前10時～午後2時

【内容】トッピングを選んで自分だけのハンバーガーを作ります。(ポテトなどのサイドメニュー、ドリンク付き)／所要時間約5分

■フルーツのカップタルトをつくらう編

【日時】5月4日(土)・5日(日)

※午前11時・正午・午後1時・2時のプロック制

【内容】カップタルトにフルーツをカットして飾ります。／所要時間約30分

◎共通事項

【場所】MIKASA COOKING ESSOR キッチン スタジアム

【講師】地域おこし協力隊

【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】50人／日(事前予約枠優先・当日参加枠あり)

【参加料】1セット1人分500円

【参加方法】当日参加または電話で申し込みください。



MIKASA クッキングスクール in キッチンスタジアム

■食材たっぷりあんかけ焼きそば

【日時】5月19日(日)午前10時～正午

【内容】本格的なあんかけ焼きそばを分かりやすい解説で作ります。

【参加料】1セット2人分1,000円

【参加方法】5月15日(木)までに電話で申し込みください。

■意外と簡単!? マカロン教室

【日時】5月26日(日)午前10時～午後1時

【内容】簡単なマカロンと生チョコを分かりやすい解説で作ります。

(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】5月22日(木)までに電話で申し込みください。

◎共通事項

【場所】MIKASA COOKING ESSOR キッチンスタジアム

【講師】地域おこし協力隊

【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】32人(8組)

※定員になり次第受け付けを終了します。



5月の営業日

■は休日

【営業時間】11:00～14:00

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	

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

【営業時間】11:30～14:30

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	

【営業時間】9:00～18:00

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	

まごころキッチン

Cherie

エソールストア