



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開催している食と健康推進事業は、9月で2周年を迎えます。今回は3種類の内容で開催します。

たべのぼ2周年と栄養講話の特別回	学校給食体験回	たべのぼ通常回
<p>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、栄養講話も合わせた特別回です。栄養講話では「床岡農園」代表取締役社長の床岡 達也さんによる講話などを行います。</p> <p>【献立】牛丼(床岡農園の米を使用)、パン</p> <p>【定員】50人 ※先着順</p> <p>【日時】9月30日(火)12:00～13:00</p> <p>【場所】ふれあい健康センター</p> <p>【参加料】400円</p> <p>【申込期限】9月16日(火)</p>	<p>学校給食センターで調理現場見学・給食の実食と管理栄養士による食と健康に関する講話などを行います。</p> <p>【定員】各回20人 ※先着順</p> <p>【日時】</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 10月8日(水)10:30～12:00 ／申込期限 9月24日(水) ▶ 10月22日(水)10:30～12:00 ／申込期限 10月8日(水) <p>【場所】学校給食センター</p> <p>【参加料】326円 ※釣銭が出ないようお願いします。</p>	<p>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。</p> <p>【献立】ごはん・鮭のちゃんちゃん蒸し・キウイ</p> <p>【定員】50人 ※先着順</p> <p>【日時】10月23日(木)12:00～13:00</p> <p>【場所】幾春別市民センター</p> <p>【参加料】400円</p> <p>【申込期限】10月9日(水)</p>

共通事項

【対象】65歳以上の市民

【申込方法】電話または直接窓口で申し込みください。

※詳しくは、市ホームページや栄養管理係インスタグラムをご確認ください。



Instagram

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター栄養管理係Tel③2010

離乳食教室

離乳食の基本的な講座や相談を行うほか、調理体験・試食なども用意しています。毎日の離乳食づくりの悩みや不安など気軽にご相談ください。

【日時】9月26日(金)午後1時30分(1時間程度)

【場所】ふれあい健康センター

【対象】離乳食について学びたい、離乳食について気になることや悩みなどを相談したい方

【参加料】無料

【申込方法】

電話、直接窓口
またはGoogle
フォーム
から申し込み
ください。



Googleフォーム

【申込期限】9月19日(金)

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター栄養管理係Tel③2010



**東京三笠会が出店
「第29回北海道産直フェア」**

毎年東京で開催されている北海道の食をテーマにしたイベント「北海道産直フェア」に東京三笠会が出店します。

特産品のワインをはじめ、三笠高校卒業生のお菓子などを販売しますので、東京近郊のご家族ご友人にぜひお声がけください。

【日時】10月2日(水)～10月5日(日)

各日／午前10時～午後6時

【場所】代々木公園(東京都渋谷区)

【入場料】無料

【問合せ先】東京三笠会事務局(企画調整課企画係)Tel②3182



9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				

※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】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				

【営業時間】9:00～17:00

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				

第8回

ハイスクール
パティシエロワイヤル2025

北海道内の高校生が洋菓子レシピのアイデアなどを競うハイスクールパティシエロワイヤルの本選を開催します。

北海道の魅力をPRできる洋菓子を高校生2人1チームで作ります。

本選へは一次審査を通過した8チームが出場し、自分たちが考えた作品のプレゼンテーション後、実際に調理を行います。

三笠高校の生徒も参加しますので、高校生たちの頑張る姿をぜひご覧ください。

【日時】9月14日(日)

【場所】三笠高校生レストラン
キッチンスタジオム



9:00	開会式
9:25	各チームプレゼンテーション
10:45	調理競技開始
15:00	審査結果発表・授賞式・閉会式



三笠高校
卒業生

第4回緑心マルシェ

この機会にぜひ
ご賞味ください!

三笠高校同窓会「緑心会」が主催する『第4回緑心マルシェ～三笠高校卒業生による年に一度のフードフェス～』を開催します。

道内外各地で就職・起業し、活躍している卒業生が2日間限定で三笠市に戻り、飲食提供、物販などを行います。

【日時】9月27日(土)・28日(日)／10:00～15:00

【場所】MIKASAぽけっとマルシェCOCOCHI

【内容】コーヒー、焼き菓子、軽食、雑貨など

※写真はイメージです。実際の販売と異なる場合があります。



【問合先】三笠高校事務係Tel④2200

三笠の小さな美術館ciel企画展

■伊藤記子展 ～或る日の玩具箱～

或る日の玩具箱(おもちゃばこ)と題し、伊藤氏が幼い頃の記憶を基にした作品を展示します。油彩のみならず、アクリルやテンペラなどさまざまな技法を用いて表現された作品をお楽しみください。

【日時】9月2日(火)～9月28日(日)

※最終日は午後1時まで

【料金】入館料のみ

■Early Autumnコンサート

ciel開館5周年を記念し演奏会を開催します。観音山の桜の絵を背景に奏でます。絵に囲まれた空間で秋の調べをみなさんと味わいませんか？

【日時】9月23日(火)14:00

【料金】入館料のみ

【プログラム】第一部「三笠中学校吹奏楽部」第二部「一條昌子(ソプラノ)&石田敏明(ピアノ)」※各部ともに40分の演奏です。

【問合先】三笠市文化芸術振興促進施設ciel Tel②8080