

今月の

# MIKASA COOKING ESSOR

【申込・問合せ先】三笠高校生レストランTel③7335



ホームページ

まごころキッチンの予約は、ホームページまたは  
営業日のみ電話でも受け付けています。

▶受付時間9:00～16:00 / Tel③7337

## 6月の営業日

まごころキッチン	【営業時間】11:00～14:00							Cherie	【営業時間】11:30～14:30							エソールストア	【営業時間】9:00～18:00						
	日	月	火	水	木	金	土		日	月	火	水	木	金	土		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13		7	8	9	10	11	12	13		7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20		14	15	16	17	18	19	20		14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27		21	22	23	24	25	26	27		21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30						28	29	30						28	29	30				

は休日

## 離乳食教室



【日時】6月18日(木)13:30(1時間程度)

【場所】ふれあい健康センター

【参加料】無料

【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

毎日の離乳食づくりの悩みや不安など気軽に  
相談ください。

離乳食の講座や相談を行うほか、離乳食の調理  
体験・試食なども用意しています。

【申込方法】電話、直接窓口またはLoGo  
フォームから申し込みください。

【申込期限】6月11日(木)



LoGoフォーム

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター栄養管理係Tel③2010

## 料理教室 ラーメン編



元食道園の店主から秘伝の味を伝授します。



【日時】6月10日(木)10:00～13:00

【場所】MIKASA COOKING ESSOR キッチンスタジオM

【献立】食道園のしょうゆラーメン、あんかけ卵焼き、ポ  
テトサラダ

【講師】元食道園 店主 田部 恵美子さん

【対象】市民

【定員】15人

【参加料】500円(材料代)

【持ち物】エプロン・手拭き用タオル・頭にかぶる物(三角  
巾・バンダナなど)

【申込期限】6月4日(木)

【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】三笠市ボランティアセンター(社会福祉協議会内)Tel②3151

### ①たべのぼ通常回

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、音楽を使った簡単な体操などを行います。

【献立】ごはん、夏野菜スパイシーチキンカレースープ、マンゴーラッシー

【参加料】400円

【定員】各回50人 ※先着順

7月開催日程／いずれも12:00～13:00		
開催日	場 所	申込期限
7月 6日(月)	美園市民センター	6月22日(月)
7月24日(金)	岡山市民センター	7月10日(金)

### ②学校給食体験回

学校給食センターで調理見学・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。

【日時】7月22日(水)10:30～12:00

【場所】学校給食センター

【参加料】330円 ※おつりが出ないようにお願いします。

【定員】各回20人 ※先着順

【申込期限】7月8日(水)

食と運動で健康を目指す取り組み



## 食と健康推進事業 「たべのぼ」

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Instagramを確認ください。

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター栄養管理係Tel③2010



Instagram

## 「環境広場みかさ 2026」の開催

6月5日は「環境の日」です。国民に環境保全についての理解と活動を行う意欲を高める日として制定されました。

この日を含む環境月間にあわせて、地域住民の皆さんに環境にやさしい暮らしや、新エネルギーへの関心を高めていただくため、今回で4回目となる「環境広場みかさ2026」を開催します。

子どもから大人まで楽しめるイベントとなっています。また、環境を守ることは、家計の節約にもつながりますので気軽にお立ち寄りください。

【日時】6月21日(日)11:00～14:00 ※6月19日(金)・20日(土)はパネルなどの展示のみ

【場所】イオンスーパーセンター三笠店

【内容】省エネに関するパネル展、水素ロケット発射体験、ポイポイ！分別シューティング、人力カメラ、北海道省エネキャンペーンキャラクターえこ之助との写真撮影、空き缶巨大ピンボール など ※一部変更になる場合があります。



【問合せ先】市民生活課環境衛生係Tel②3189／産業開発課産業振興係Tel③7081