

BBM通信

Bibai Beautiful Movement



美唄を盛り上げる仲間募集中！

2025年9月末時点

BBM登録者数 96人

BBM は、市が目指す“美しいまち”を実現するためのアイデアとそれを形にしようとする人々が市内外を問わず、自由に参加できる地域活動のネットワークです。

9月末時点の
BBM活動数 **28回**

BBMの登録は
こちらから



11月1日(土)、イベントと活動報告会を開催します。まちの仲間の挑戦や子どもたちの活動をみんなで共有し、まちで一丸となって挑戦を続けていきましょう！

熱い想いで未来を拓け！

Bピッチ

「Bピッチ」は、美唄で新しいプロジェクトに挑戦したい人がアイデアをプレゼンし、その後、質疑応答をします。共感した人は協力者になり、プロジェクトに必要な支援（資金や仲間）を提供します。今回が初めての開催で、プレゼンを通じて、応援したいプロジェクトを見つけてください。



美唄まちづくり部（通称ビバ部）

活動報告会

今年度、アルテピアッツァ美唄の企画展へ作品を出展したり、“ファッションショー”、“ゆ〜りん館掃除作戦”など、「まちでやりたいこと」を実現してきた「ビバ部」。自分たちで企画を考え、作り上げる過程で感じたことや企画の背景など、活動の裏側を部員が報告します！



市職員への個人企画プレゼンの様子

同時開催

Bピッチ&ビバ部活動報告会

日 **11月1日(土)**
時 10時30分～13時

場 市民ふれあいサロン
所 (コアビバイ内)

申 右の申込フォームまたは
込 ☎050-5482-3350へ



ビバ部員発案企画レポート第3弾

9月6日、美唄射撃協会（BMS）協力のもと「みんなでサバゲーやろうぜ！」を実施し、子どもから大人まで27人が集まり、一緒にサバゲーを楽しみました。この企画の実現をもって部員それぞれが今年度に提案していた「まちでやりたいこと」はすべて達成されました。



サバゲー当日の様子

BBMコンテンツ

Be B 会議～美唄を美しくするアイデアをみんなで形へ～

日 時 11月4日(火) 17時30分～19時
場 所 コミュニティスペース (コアビバイ内)
テーマ 美しき唄のまちにふさわしい音楽イベント
参加費 無料

つながるご飯会～料理会編～

日 時 11月8日(土) 10時～14時
場 所 峰延福社会館
テーマ 食材を持参して秋の味覚を調理しよう！
参加費 400～800円(食材費別途)
持参するもの それぞれ好きな食材
主 催 つくしの子農園
申 込 11月3日(祝)までに渡並
☑see2320@gmail.comへ



びばい★ふえぶ

美唄のお気に入りや推しの「人」・「もの」・「コト」をリレー形式で紹介していくコーナー。

7回目は、市川琳那さん（美唄長栄堂）の推し！



私の推しは美唄の「アルテピアッツァ美唄」です。子どもの頃から家族とよく訪れていて、特に秋の季節のアルテピアッツァが好きです。最近では忙しく、昔ほど頻繁に来ることができなくなりましたが、アルテピアッツァでさまざまな色や形に触れると、仕事につながるアイデアが浮かんできます。

私にとってアルテピアッツァ美唄は、心を落ち着かせてくれて、感性を磨ける場所です。

アルテピアッツァ美唄の魅力について語る様子がより詳しく見ることができる市公式動画「びばい★ふえぶ」もぜひご覧ください。さて、市川琳那さんから紹介された次回の案内人はいったい誰でしょう…。次回もお楽しみに！



健康づくりレシピ

スーパーフードの
あずきを取り入れ
ましょう



▲レシピ
はこちら



塩あずき

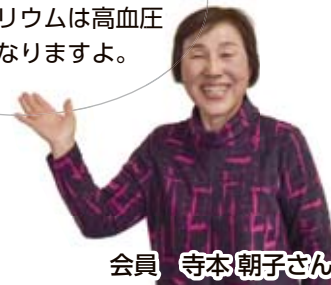
今月は冬が旬のあずきを使ったレシピを紹介。あずきは抗酸化作用のあるポリフェノールや食物繊維が豊富で満腹感を高めるほか、便通をよくします。

●塩あずき 材料と作り方

- ①乾燥あずき100gをさっと洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加える。強火にかけ煮立ったら弱火にし、水がなくなならないように途中で足しながら40～45分ゆでる。



冷蔵で3日、冷凍で1カ月保存が可能です。あずきに含まれるカリウムは高血圧の予防にもなりますよ。



会員 寺本朝子さん

- ②柔らかくなったら塩ひとつまみを加え、汁気がほぼなくなるまで煮たら完成。

塩あずき

大さじ1 (12g) 当たり

エネルギー15kcal／塩分0.03g

●塩あずき 活用レシピ

【ご飯】

温かいごはん150g、塩あずき大さじ2、しらす干し20gをボウルに入れさっくり混ぜ合わせる。

【ヨーグルト】

プレーンヨーグルト150gを器に入れ市販のシリアル50g、塩あずき大さじ1と1/2、はちみつ大さじ1をかける。

【サラダ】

かぼちゃ150gを1～2cmの角切りにし、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で3分ほど柔らかくなるまで加熱する。粗熱をとり、ツナ缶70g、塩あずき大さじ2をあえ、市販のフレンチドレッシング大さじ2をかける。



ピパの湯 ゆ～りん館

※ゆ～りん館は、売店・お食事のみでもご利用いただけます。

市民還元

割引チケット

右の券を切り取ってお持ちいただくと500円で入浴できます

問合せ ピパの湯 ゆ～りん館 ☎ 64-3800

ピパの湯 ゆ～りん館

日帰り入浴
割引後価格

500円券

有効期限／R7.11.1～11.30
※他の割引との併用はできません。
※1枚につき4名様とさせていただきます。

ピパの湯 ゆ～りん館

日帰り入浴
割引後価格

500円券

有効期限／R7.11.1～11.30
※他の割引との併用はできません。
※1枚につき4名様とさせていただきます。

ピパの湯 ゆ～りん館

日帰り入浴
割引後価格

500円券

有効期限／R7.11.1～11.30
※他の割引との併用はできません。
※1枚につき4名様とさせていただきます。