



美唄を盛り上げる仲間募集中！  
2026年3月末時点  
**BBM登録者数 183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。

3月末時点の  
BBM活動数 **78回**

BBM事務局  
citypr\_bibai@foundingbase.jp  
050-5482-3350



## Bibai Beautiful Day 2026を開催しました！

3月20日、コアバイで「まちづくりの祭典 Bibai Beautiful Day 2026」を開催し、約140人が参加しました。令和6年4月以来、2回目の開催となった今回は、ビバ部やビバラボ、地域おこし協力隊の活動報告会などを行い、令和7年度のまちづくり活動を締めくくる集大成の場となりました。今年度は、ここで生まれた多世代のつながりを大切にしながら、さまざまな事業を通じて、多様な発想の実現に取り組み、BBMを単なる交流の場にとどめることなく、「やってみたい」が動き出す1年にしていきます。



## ビバ部の提案「市役所かくれんぼ」が実現！

3月14日、「市役所かくれんぼ」を開催し約40人の小中学生が市役所庁舎内に隠れ、部員や市長、副市長がオニ役を務めました。このイベントは、令和7年10月の「子どもとまちの未来会議」でビバ部が市に提案したことがきっかけで実現し、部員が企画や集客、当日の運営を行いました。昨年4月には、人前になるのが苦手だった部員も、1年間の活動を通して、人前でハキハキと話せるようになるまで成長しました。当日の様子は、HTBの「イチオン！」公式YouTubeに投稿されており、以下の二次元コードよりご覧いただけます。



隠れている様子



参加者とビバ部の集合写真



当日の様子は  
こちらの動画から

## お知らせ

### Be B会議

テーマ 子どもと大人と一緒に遊べるイベントをつくってみよう！

日時 5月10日(日) 13時～15時

場所 市役所

### つながるご飯会

テーマ 新しいお店を開拓しよう！

日時 5月22日(金) 17時30分～19時

場所 焼き菓子と珈琲 Tomarigi (大通西1条北2丁目1-25)

定員 12人

申込締切 5月15日(金)

イベントの申し込みは  
こちらから



# 宮島沼水鳥・湿地センター

場所・申込・問合せ  
宮島沼水鳥・湿地センター  
☎66-5066  
✉mwwc3@dune.ocn.ne.jp



▲MIYALOG

## ① センターの外来種除去活動& 春の植物観察会

**日時** 5月9日(土) 10時~正午  
(荒天中止)  
**内容** 敷地内の外来種と在来種の判別方法を学んだのち、抜き取り  
ます。  
**料金** 100円 (保険料)  
**持参するもの** 帽子、軍手、汚れてもいい服装、長靴、タオル、飲み物

## ② のんびり観察会

**日時** 5月16日(土) 8時~9時  
(荒天中止)  
**内容** 解説を交えて、植物や野鳥、昆虫などの生きものを観察  
**持参するもの** 帽子、飲み物、動きやすい服装と靴

## ③ 「大富原野の森」森づくり活動

**日時** 5月23日(土)・24日(日)  
◎10時~正午、◎13時30分~15時30分 (雨天中止)  
**内容** 宮島沼近くにある防風林の保全活動  
**料金** 100円 (保険料)  
**持参するもの** 帽子、飲み物、軍手、汚れてもいい服装、タオルなど  
**締切** 希望日の3日前

美咲市食生活改善推進協議会

# 健康づくりレシピ

こうじ甘酒は  
飲む点滴!



## 自家製簡単キムチ

日本人の知恵が詰まった「発酵食品」を使って、お腹の調子を整えましょう。こうじ甘酒は疲労回復のほか、便秘解消や美肌効果もあります。



▲レシピ  
はこちら

### ●材料

白菜……………1/4個  
ニンジン…1/2本  
にら……………1/2束

A しょうが……………1かけ  
きざみ昆布……………5g  
韓国唐辛子(粉)……………15g  
こうじ甘酒(2倍濃縮)……………150g  
塩……………小さじ1



エネルギー 442kcal /  
塩分3.5g

### ●作り方

- ①白菜とにらは5cm幅、ニンジンとしょうがはせん切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、塩小さじ1~2(分量外)を全体に振り、まんべんなく混ぜたら重しをする。1時間ほど置き、水気をよく絞る。
- ③別のボウルにAを加えて混ぜ、②を入れる。まんべんなく混ぜ合わせたら保存袋に入れ、空気を抜いて口を縛る。
- ④常温で3~7日ほど置き、酸味が出てきたらできあがり。  
※暖かい時期は冷蔵庫で保存してください。

韓国唐辛子は、一味唐辛子よりも優しい辛さで甘みがあるのが特徴です。一味唐辛子を使う時は、10分の1程度の量にすると同じような辛さになります。ボウルの代わりに、大き目の袋を利用すると混ぜ合わせやすくなります。好きな具材を足して、オリジナルキムチに挑戦してみるのもいいですね。



会員 大倉 愉美子さん

## 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/R8.5.1~5.31  
※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/R8.5.1~5.31  
※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/R8.5.1~5.31  
※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。