



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。

5月末時点の
BBM活動数 **85**回

BBM事務局
citypr_bibai@foundingbase.jp
050-5482-3350



子ども×大人の 居場所づくりを考えました！

5月10日、「子どもと大人と一緒に遊べるイベントをつくらう！」をテーマに、Be B会議を開催しました。市内外から8人が参加し、「遊ぶ場所が少ないこと」についてアイデアを出し合った結果、市民会館でカードゲーム大会を開催しました。このようにBe B会議は、事務局の提案を軸に、みんなでワクワクをカタチにする月1回の集まりです。気軽にご参加ください。

Be B会議

日時 7月1日(水) 18時～19時

場所 市役所

テーマ 大人も子どもも楽しめるお祭りを考えよう！



お知らせ

Beautiful作戦7月編

日時 7月15日(水) 17時45分～18時15分

場所 中央公園

テーマ ゴミ拾いでまちを美しくしよう！



イベントの申し込み/
公式サイトはこちらから



▲イベントの申込 ▲公式サイト

美唄市上下水道事業市民検討委員会の 委員募集

問合せ
業務係
☎63-0134

上下水道事業の経営の安定やサービスの向上を目的として、市民検討委員会を設置し、その市民委員を募集します。



応募要件 18歳以上の市民

募集期間 7月1日(水)～14日(火)

募集人数 2人程度

選考方法 応募者多数の場合は、書類選考

任期 委嘱の日から2年間

応募方法 市役所1階⑨窓口または市ホームページからダウンロードした応募用紙に必要事項を記入の上、持参または郵送のいずれかにより提出

協議内容 美唄市上下水道事業の今後を見据えた経営安定のあり方や具体的な方法 など

健康づくりレシピ

朝ごはんにも
おすすめのスープです！



野菜たっぷりごちそうミルクみそスープ

今月は野菜とたんぱく質たっぷりの、まろやかなスープの紹介。日本の伝統的な調味料である「みそ」に「牛乳」を組み合わせることで、おいしく塩分を減らすことができます。



▲レシピ
はこちら

●材 料 (2人分)

- | | | |
|--------------------|-------------------|------------|
| ニンジン (いちょう切り) …30g | まいたけ (一口大) ……30g | 鶏胸肉…40g |
| オクラ (小口切り) ……1本 | ズッキーニ (輪切り) ……30g | みそ……20g |
| キャベツ (角切り) ……40g | ミニトマト (縦半分) ……4個 | 牛乳……200ml |
| キクラゲ……3g | 蒸し大豆……30g | だし汁……100ml |

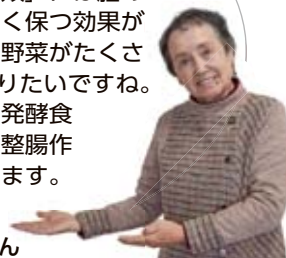


エネルギー 163kcal /
塩分0.9g

●作り方

- ①鶏胸肉は食べやすい大きさに切る。キクラゲは水で戻して干切り、野菜はそれぞれ切っておく。
- ②鍋で鶏胸肉、ニンジン、キャベツ、マイタケを炒め、だし汁を入れて強火にかける。
- ③煮立ったら、トマト以外の残りの野菜と蒸し大豆を入れ、中火で7～8分ふたをして加熱する。
- ④材料が柔らかくなったらトマト、牛乳、みそを加え、煮立つ直前に火を止めて完成。

野菜に多く含まれる「カリウム」は体内の塩分を排出し、血圧上昇を防止する効果があり、「ビタミン類」には脳の老化予防や血管を若々しく保つ効果があります。夏はおいしい野菜がたくさんあるので、積極的に取りたいですね。食物繊維の多いキノコと発酵食品のみそは相性が良く、整腸作用や、骨を強くしてくれます。



会員 湯浅 篤子さん



お心遣いに心より感謝します

5.8 共進工業(株)から美唄市へ

5.18 美唄聖華高校ボランティア部、(株)岸本組から美唄市へ

子どもたちの安心・安全を見守る環境づくりへ1,000万円の寄附

駅東口の花壇植栽



5.20 (株)アミノアップから美唄市へ

6.5 クリプトン・フューチャー・メディア(株)から美唄市へ

6.6 美唄森と緑の会から美唄市へ

インバウンド客受入体制の強化のために500万円の寄附

インバウンド客受入体制の強化のために200万円の寄附

道道美唄富良野線の花の植栽

