



お心遣いに心より感謝します

6.29 ㈱岸本組から美唄市へ

炭鉱メモリアル森林公園内の草刈り



6.29 平北建設㈱から美唄市へ

道路施設の維持管理費用へ100万円の寄付



6.29 ㈱岸本組から美唄市へ

美唄駅東口花壇への植栽



6.29 ㈱ミリオナ化粧品から美唄市へ

美唄雪どけ水を配合したハンドクリーム
1,000個の寄贈



市営住宅の入居者募集

問合せ
住宅係
☎63-0140



申込期間 9月1日(火)～7日(月) 入居時期 10月下旬

入居資格や持参するもの、間取りなど詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

▼一般住宅

募集团地	階数	戸数	間取り	エレベーター	単身入居
ゆたかニュータウン (東4条南4丁目1番)	1・5階	2戸	3LDK	有	不可
ゆたかニュータウン (東4条南4丁目3番)	1・2階	2戸		無	
ゆたかニュータウン (東4条南4丁目5番)	1階	2戸	2LDK	有	可
ゆたかニュータウン (東4条南5丁目6番)	2・4階	2戸		有	
有明団地 (西2条北5丁目2番)	2階	2戸	3LDK	無	不可

※学生の場合は18歳以上でも申し込みできません。

▼シルバーハウジング

募集团地	階数	戸数	間取り	エレベーター	単身入居
ゆたかニュータウン (東4条南5丁目1番)	4・5・6階	3戸	2LDK	有	可 (65歳以上)
有明団地 (西2条北5丁目2番)	1階	1戸		無	

※緊急通報システム使用のため、固定電話の加入が必要です。

▼その他住宅

募集团地	階数	戸数	間取り	エレベーター	単身入居
東明恵愛団地 (東明3条3丁目1番)	1階	1戸	3LDK	無	可

※東明恵愛団地に入居される方には、管理人となっていただきます。

健康づくりレシピ

夏バテ予防に
ぴったりの1品です！



豚しゃぶと長いものら香味だれ

今月は豚肉を使ったスタミナレシピをご紹介します。豚肉に多く含まれているビタミンB1は、疲労回復をサポートしてくれる栄養素です。さまざまな食材と組み合わせ、暑い夏を乗り切りましょう。



▲レシピ

●材 料（2人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用ロースまたは肩ロース） 長いも…150g
…200g トマト…1個

A 塩…小さじ1 / 2
酒…大さじ1



1人分

エネルギー515kcal / 塩分2.3g

B ならだれ

にら…4本 水…大さじ1 こしょう…少々
鶏ガラスープの素…小さじ1 塩…ひとつまみ ごま油…大さじ2

●作り方

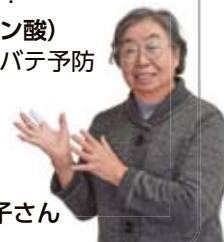
- ①フライパンに水（分量外）とAを入れ、煮立てる。煮立ったら弱火にし、豚肉を1枚ずつ入れ、両面の色が変わるまでゆでる。ゆであがったらザルにあげ、粗熱をとる。
- ②長いものは皮をむき、太めの千切りに、トマトはヘタをとり、くし形に切る。
- ③にらは小口切りにし、Bと混ぜ合わせる（にらは生で使いますが、お好みで加熱也可）。
- ④①②を盛り合わせ、にらだれをかけてできあがり。

スタミナパワー倍増！
ビタミンB1とおすすめの組み合わせ

- ・野菜や果物等（ビタミンC）
疲労回復をサポート！
- ・ニラ・ニンニク・玉ねぎ等（アリシン）
疲労回復やスタミナアップに！
- ・梅干し・レモン・酢等（クエン酸）
食欲を増進し、疲労回復や夏バテ予防をサポート！

ポイント / 豚肉に含まれているビタミンB1は水に溶けやすいため、水にさらさずに冷ましましょう。

会員 藤井悦子さん



道営住宅の入居者募集

問合せ

エムエムエスマンション
マネージメントサービス(株)
☎0125-23-3071

受付日時

- ▶ 9月10日(木)・11日(金) 10時30分～16時30分
- ▶ 9月12日(土) 10時30分～15時30分

受付場所 総合福祉センター

入居時期 11月1日(日) (予定)



応募条件や申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

団地名	階数	戸数	間取り	募集区分	エレベーターの有無	単身入居可否
ゆたかニュータウン（東4条南6丁目5番）	4階	1戸	3LDK	一般	有	不可
	2階	1戸				
	3・5階	3戸				
	1・5階	2戸	2LDK			
	4階	3戸				
であえーる中央公園（西2条南1丁目2番）	4階	3戸	子育て	シルバー	可	
	3・4階	3戸				
	2階	1戸	2DK			

※子育て世帯向け住宅…現に同居または同居しようとする家族のうち、未就学児の子が1人以上いることが条件で、入居期限がある住宅