



お心遣いに心より感謝します

7.16 北有建設(株)から美唄市へ

東小学校の高学年玄関前の舗装



7.25 美唄塗装業組合から美唄市へ

東小学校の児童会室等の塗装



7.21 (株)アイモバイルから美唄市へ

中小企業の活性化と経営基盤の強化のために100万円の寄附



8.4 JAびばい女性部から市内公立保育園の皆さんへ

ヨーグルトとミニトマトの寄贈



美唄市食生活改善推進協議会



健康づくりレシピ

納豆チーズ卵焼き

今月は納豆を使ったレシピを紹介。長芋をすりおろして卵と混ぜることで、フワフワ食感な卵焼きに。納豆は熱に弱い栄養成分が含まれているので、加熱は短時間がおすすです。

いつもの納豆を
ひと工夫！



▲レシピ
はこちら

●材 料 (2人分)

納豆……………1パック 青じそ……………3枚
しょうゆ……………小さじ1.5 フレンチマスタード…適量
スライスチーズ…2枚 バター……………10g

A たまご……………3個
牛乳……………大さじ3
長芋すりおろし…30g
塩……………少々



1人分 エネルギー271kcal/
塩分1.2g

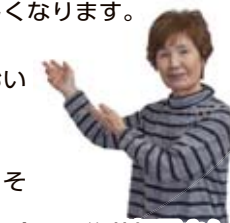
●作り方

- ①納豆にしょうゆ（または付属のたれ）を加えよく混ぜる。ボウルにAを混ぜておく。
- ②熱した卵焼き用フライパンにバター1/3を入れ、Aの1/3を流し入れます。卵が半熟状になったら、中央に納豆とスライスチーズを細長く乗せ、卵で包むように奥から手前へ巻き、奥に寄せます。
- ③バターの1/2をフライパンに伸ばし、1/2のAを流し入れ、同様に焼き、その後残りを焼く。
- ④全体に火が通ったら形を整え、食べやすい大きさに切り、千切りにした青じそとフレンチマスタードを添えて完成。

秋は空気が乾燥しやすい季節です。今回のレシピで使用している長芋は、身体に潤いを与え、胃腸の働きをサポートしてくれます。毎日の食事からも乾燥を予防しましょう。

※フレンチマスタードがない場合は…

- ・からし+マヨネーズ（同量）
黒コショウを加えるとよりおいしくなります。
- ・からし+酢+砂糖（同量）
砂糖はお好みで分量にしてもおいしくいただけます。
- ・粒マスタード
酸味はやや控えめになりますが、そのまま代用できます。



会員 後藤初子さん

9月23日は「手話の日」「手話言語国際デー」

問合せ
地域福祉係
☎ 6 2 - 3 1 4 8

手話が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権を守る意識を高めるため、国連総会において、9月23日を手話言語の国際デーとして制定されました。

過去には世界各国で、手話が言語として十分に認められず、ろう者が自由に手話を使うことが難しい時代がありました。

そのため、現在は「手話は大切な言語である」という理解を広げるため、日本をはじめ世界各地でさまざまな啓発活動が行われています。

詳しくは全日本ろうあ連盟のホームページをご覧ください。



▲全日本ろうあ連盟

美咲市では令和2年4月に手話言語条例が制定されています。



～美咲市手話言語条例の基本理念～

手話は「言語」であり、ろう者の大切な文化です。手話で意思疎通を図る権利を保障し、すべての人々がお互いの人権や個性を尊重しあうことを基本としています。

ブルーライトアップ

日 時 9月23日(祝) 18時～20時 場 所 市役所（正面玄関付近）

世界ろう連盟の呼びかけにより日本国内だけでなく、世界各地のランドマークが青い光で彩られます。ブルーは「世界平和」を表す色であり、聞こえない方、聞こえにくい方と地域社会をつなぎ、共に生きるあたたかい社会への一歩を意味しています。

市内の手話・要約筆記サークルの紹介

見学や体験もできます。初心者も大歓迎ですので、気軽に問い合わせください。

美咲手話の会

活動日 第1・3月曜日
※祝日の場合、翌週に変更
時 間 18時～20時
場 所 総合福祉センター
問合せ 美咲市社会福祉協議会
☎ 6 2 - 0 7 7 0

美咲手話サークル「マンディー」

活動日 毎週月曜日
※第5月曜日を除く
時 間 10時～正午
場 所 総合福祉センター
問合せ 関谷 ☎ 6 6 - 2 3 7 3

美咲要約筆記サークル「空ぺん知る」

活動日 毎週金曜日
※第5金曜日を除く
時 間 13時～15時
場 所 総合福祉センター
問合せ 関谷 ☎ 6 6 - 2 3 7 3



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。

問合せ ピパの湯 ゆ～りん館 ☎ 6 4 - 3 8 0 0

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

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. 9. 1～9. 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/Ｒ8. 9. 1～9. 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/Ｒ8. 9. 1～9. 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。