

地域産業と暮らしをつなぐフリーペーパー

陽だまりPRESS

FREE PAPER HIDAMARI PRESS

Kitahiroshima
Kiyota
Atsubetsu
Kuriyama
Naganuma
Yuni
Nanporo

TAKE FREE AND FREE DELIVERY

制作/発行元 Naliodesign ナリオデザイン株式会社

〒061-1113 北海道北広島市共栄町1-1-18すずきBld.2F
[フリーペーパー事業部] ☎011-372-6547
https://hidamari.press

有限会社 **うえはろ生花店**
QRコードからダウンロード 公式アプリ

かわらぬおもい
Happy Valentine's Day
ことしも花をおくります

北広島市稲穂町西1丁目1-3 定休日/日曜日 ☎011(372)2607
☎0120-487-871 (011)地区のみ



温州蜜柑

うんしゅうのみかん

日本生まれの中国名

冬の定番「みかん」は「みかん」と簡略化された。国内に約80種ほどの品種があるが、総じて「温州(うんしゅう)みかん」と呼ばれ、その語源は、中国浙江省の「温州市」という地名に由来する。室町時代にこの地から伝わった柑橘を日本国内で品種改良を重ね、今日私たちが食べているような甘い果実が誕生。その最初の産地であった鹿児島県こそが、「みかんの故郷」とのことで、「甘い蜜のような柑橘」蜜柑(みつかん)と命名され、後に「みかん」と簡略化された。

ちなみに、みかんの原種は約三千万年前のインド、タイ、ミャンマー(ビルマ)あたりとされており、その後ヨーロッパに渡ったものが「オレンジ」となり、中国を経由して日本に渡ったものが「みかん」となった。元が同一であるということは、オレンジもみかんも同じものかと思いがちだが、それぞれの生育環境や改良法により、両者は「別種」の道を歩んだのだ。

八百歳のみかん

九州の沿岸部である大分県津久見市に、「みかんの元祖」と云われるコミカン(紀州ミカン)の古木(尾崎コミカン先祖木)がある。

その樹齢は850年。文字どおり日本で一番長生きのみかんの木として、昭和十二年、国の天然記念物に指定され、保存管理されている。

尾崎コミカン先祖木は、奈良時代に仁藤仁左衛門という人物が青江の松川で植えたもので、平安時代末になって、現地に移植されたと言われている。江戸時代には、強風による倒木を経験しながらも生きながらえ、驚くべきことに現在も17以上の収穫量があり、「樹齢八百年みかん」の名で、緑起物として販売されているのだ。

寒い冬こそ栄養を

みかんの栄養素といえば、肌荒れや風邪予防に効果があるといわれる「ビタミンC」が有名。また果肉の袋には、便秘改善の作用がある「ペクチン」が多く含まれ、白い筋には、高血圧や動脈硬化の予防が期待できるフラボノイドの一種「ヘスペリジン」が多く含まれているので、日頃の健康を気に掛けるひとには、果肉の袋も白い筋も取らずに、そのまま食べると良いだろう。

みかんはいつ食べる?

美容の観点では、みかんを朝の時間帯に摂りすぎるとシミの原因になるといわれ、夕食前に一個程度を食べるのが最適とのこと。みかんに含まれる豊富な水分量により、満腹感が得られやすいため、その後の食事を軽減できる効果も期待できるのだ。

新春の慶びを申し上げます

フリーペーパー「陽だまりプレス」は、お陰様で創刊十二年目の新春を迎えさせていただきます。本年も、より良いコンテンツの充実に向け、皆様の暮らしに役立てるよう邁進してまいりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

令和六年一月十一日

最大 **80% OFF**

MITSUI OUTLET PARK SUPER OUTLET SALE FINAL OFF

1/9 tue - 1/31 wed

※掲載内容は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。※掲載画像・イラストはすべてイメージです。

LINE Pay PayPay d払い 楽天カード 他など

キャッシュレス決済で、豪華景品が当たるかも!

応募はこちら

キャッシュレスプレゼントキャンペーン!

キャンペーン応募期間 1/12fri - 1/31wed

三井アウトレットパーク札幌北広島のSDGs Action

OUTLET PARK × 北海道

木育プロジェクト

【1月・緑木の雪の華オーナメント】
緑木とヒースを組み合わせてオーナメントを完成させよう! 樹降る冬にビシッの飾りです!

期間 1.13日・14日 クローバー・モール2F G-SHOCK前

和菓子のお土産はいかがですか?

1/28まで 上空通路前に出店中

先着200名様に **三色団子プレゼント**

引換期間/2024年1月12日(金)~2024年1月28日(日) 10:00~20:00
引換場所/クローバー・モール2F 上空通路前 HAKATA KOHAKU
※なくなり次第終了

先着 **200名様限定**

陽だまりPRESSご提示で

お買物・お食事券 **500円分** プレゼント!

引換期間/2024年1月12日(金)~2024年1月31日(水) 10:00~18:00
引換場所/クローバー・モール1F 総合案内所
※お買い上げ5,000円(税込)毎に1枚ご利用いただけます。※お一人様1回限り

MITSUI OUTLET PARK 三井アウトレットパーク 札幌北広島

〒061-1278 北海道北広島市大曲幸町3-7-6
TEL.011-377-3200 (受付時間 10:00~18:00)
[ショップ]10:00~20:00 [レストラン]11:00~21:00
[フードコート]10:30~21:00 ラストオーダー20:30
※営業時間が変更となる場合がございます。

昭和玩具 懐古録

「奥さまは魔女」
アメリカ産の「輸入コメディ番組」何クールものシリーズが制作され、日本では昭和50年代、夕方5時台の枠で繰り返して放送されてきました。この番組では、あたたかみのある観客の笑い声が頻りに挿入されましたが、これは「ラフトラック」と呼ばれる、当時のアメリカのコメディ番組では定番手段。後に日本でも「ドリフトラック」などでラフトラックを取り入れていましたね。

広告代理店に勤めるダーリンと、その愛妻にして魔法使いのサマンサが繰り広げる奇想天外なエピソードは楽しいものばかりでしたが、長女「タバサ」と弟の「アダム」も可愛かったですね。実はあのタバサとアダム、どちらも双子だったのです。当時の撮影スケジュールの効率化と若少者の労働時間制限を解消するため、予め双子の俳優を起用し、一話ごとにローテーション出演させていたんです。観てるときは全く気がつかず、再放送されてもこの番組では、あたたかみのある観客の笑い声が頻りに挿入されましたが、これは「ラフトラック」と呼ばれる、当時のアメリカのコメディ番組では定番手段。後に日本でも「ドリフトラック」などでラフトラックを取り入れていましたね。

人気ジャズピアニスト 二台ピアノ連弾スペシャルライブ

3月13日、人気で連弾。演奏予定曲は「ふたりでお茶を」「ワルツ・ノ」と宮本貴奈さん(ピアノ)、「ボーカル」がホワイトデイスペシャルコンサートを開催。当日は、ステータスの二台のフルコンサートピアノを、特別なナイトで、特別な夜へ誘います。

チケットは一般2,500円、高校生以下1,300円。ローチケ又は北広島市芸術文化ホールで発売中。ホワイトデーならではの素敵な夜を過ごしませんか？

塩谷 哲 SHINOYA SATORU (PIANO) 宮本 貴奈 MIYAMOTO TAKANA (PIANO&VOCAL)

東京藝術大学作曲科出身。在学中より10年に渡りオルケスタ・デ・ラ・ルスのパピエノピアニストとして活動(93年国連平和賞受賞、95年米グラミー賞ノミネート)、並行してソロアーティストとして現在まで12枚のオリジナルアルバムを発表。自身のグループの他、小曾根良 (p) との共演、佐藤竹善 (vo) との SALT & SUGAR や上妻宏光(三味線)との「AGA-SHIO」の活動、ステイヴ・ゴッド (d)、渡辺直夫 (sax)、村治佳織 (g)、古澤巖 (ln) ほか多数のコーポレートやオーケストラとの共演等、活動の形態は多岐に渡る。また、NHK Eテレの音楽イベントバラエティ番組「コロンパ商会」の音楽を担当した。

1月公開CINEMA情報 イオンシネマ江別

19日(金)公開! ゴールデンカムイ PG12

- 5(金) エクスパンダブルズ ニューブラッド R15+
- 5(金) コンクリート・ユートピア
- 12(金) アクアマン/失われた王国 ある閉ざされた雪の山荘で
- 12(金) カラオケ行こ!
- 19(金) ゴールデンカムイ PG12
- 26(金) サイレントラブ 機動戦士ガンダム SEED FREEDOM
- 26(金) 劇場版 君と世界が終わる日に FINAL

AEON CINEMA 江別市幸町 35 イオン江別店 4F 内 ☎011(381)3866

読者プレゼント! 応募要項

必着 応募締切 1/31

A/チケットを送付します ※3/13水曜日に直接現地に行ける方
A.....5組10名様
北広島市芸術文化ホール開館25周年記念
3/13 塩谷 哲 × 宮本 貴奈 二台ピアノ連弾 Happy White Day Concert

B/当選ハガキを送付します ※イオンシネマ江別のみの有効
B.....3組6名様
AEON CINEMA イオン江別店 4F
映画鑑賞招待券

①お名前 ②住所 ③電話番号 ④年代 (例:「携帯からのご応募」40代) ⑤今月号の陽だまりのご感想 ⑥ご希望のプレゼントを明記のうえ、〒061-1113 北広島市共栄町1丁目1-18 すぎき Bld.2F「陽だまり読者プレゼント係」(PCからのご応募) https://hidamari.press/readerspresent/ に、アクセスして下さい。

屋根のお悩み

お気軽にご相談ください。

- 屋根の葺き替え
- 落雪防止対策
- 雪庇防止対策
- 集合煙突板金巻き
- 屋根点検

各種クレジット 決済OK! 電子マネー 工事お見積り無料

北広島商工会員 各種建築板金工事責任施工 ☎011-373-7013 ☎090-8270-0509

札幌・北広島・道央エリアで対応中! 株式会社 鈴木板金工業

全道13店舗のトップグループ 引っ越し買取・販売

出張買取OK!

冷蔵庫 洗濯機 家電製品

リサイクルバナナ恵庭店 恵庭市住吉町2丁目15-15 トップ真店併設 ☎0120-978-551

HUB THE LODGE

HUBの推奨商品や地域協力隊からのお勧めなどを HUBから発信

冬の間は、毎週火曜日が定休日、平日は18時までの営業に変更となっておりますが、元気に営業しております。ぜひお越し下さい。お待ちしております!

品です。 冬季間中は、毎週火曜日が定休日、平日は18時までの営業に変更となっておりますが、元気に営業しております。ぜひお越し下さい。お待ちしております!

冬に嬉しい温かい飲み物は季節の贈り物にも最適 北見市グリーンズのスープ各種 宇治製茶のお茶各種

スープ各種 ¥324 お茶各種 ¥540

今年はおかず小豆を試してみよう

あんこは今から約1400年程前に、中国大陸から日本に伝わったそう。主には僧侶が、米や小麦などで作った食物の中に詰める食材として、肉の代わりに小豆を入れた子状にして、食べていました。その詰めた物をあんと呼び、それが今も餃子などの中身を「あん」と呼ぶ起源だそう。もちろん、当時のあんこは甘くなかったそうです。今のような、甘いあんこが庶民に流通したのは、江戸時代になってから。それも試行錯誤を繰り返して、当時の菓子職人たちの知恵や技術の集大成で、現在もその美味し

い作り方が受け継がれていますが、この甘いあんこが苦手という方も多いのではないのでしょうか。

そこで、生産量全国一の北海道の味覚を味わうべく、昔ながらの甘くないあんこはいかがですか?実は、1月15日の小正月に、小豆粥を食べて疫病を払うという風習がある、お粥メニューがある炊飯器と赤飯用の小豆缶で簡単にできるようなので、作ってみてはいかがでしょうか。他にも、キーマカレーやサラダに入れるのも美味しいようですから、おかず小豆で北海道の味覚を堪能しよう!

高価買取

あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

高価買取 貴金属・プラチナ

金1gあたりの買取価格 10,819円/g ※2023年12月4日時点

25年前の 4,453円 12倍以上!!

25年前の 1,399円

1993年 2003年 2013年 2023年

高価買取 高価買取 高価買取 高価買取

- ダイヤ/色石: ダイヤモンド、エメラルド、サファイア、ルビー、ヒスイ...etc
- ブランドバッグ: ルイ・ヴィトン、シャネル、エルメス、ディオール、プラダ...etc
- ROLEX & ブランド時計: パテック・フィリップ、オーテマ・ピッグ、A.ラング・アンド・ソーン、パセロン・コンスタンタン、ブレゲ...etc
- ブランドジュエリー: ヴァンクリーフ&アーベル、ブルガリ、ティファニー、カルティエ、シャネル...etc

使わなくなった アクセサリー 現金化しませんか?

2145,500円

ダイヤ付き 18金のピアス 286,000円

プラチナ アクセサリー 618,000円

金・銀・銅の杯 984,200円

コルセントナーで親切丁寧に対応いたします。

まずは電話で無料査定

高価買取 おたからや 0120-010-064

電話査定・ご予約・お問い合わせはこちら

※表示価格は一例であり、日付・商品によって買取額は異なります。※古物営業法に基づき、身分証明書のご提示が必要です。【】内のいずれかを必ずお持ちください。【運転免許証・各種健康保険証・マイナンバーカード・在留カード等】株式会社いふらん 古物商 神奈川県公安委員会 許可 第451380001308号 ご契約で最大2,000円駐車場代、タクシー代プレゼント!!

インターヴィレッジ 大曲店

北海道北広島市大曲幸町6-1 インターヴィレッジ大曲店 専門店モール「Pecora Plaza」内

【営業時間】10:00~19:00

おたからや インターヴィレッジ 大曲店

羊ヶ丘通沿い、大曲幸町交差点すぐ 専門店モール「Pecora Plaza」内

千歳・恵庭方面

買取強化クーポン! 1/31まで 買取金額 最大 20%UP!! 上限無し

おたからや

※クーポン適用対象外の場合がございます。詳細はスタッフまたはコルセントナーまでお問い合わせください。



THE DOCTORS VOICE

大腸がん検診、侮るなかれ！

医療法人社団広仁会 高台内科クリニック
院長 高橋 正和

皆さんこんにちは、高台内科の高橋です。皆さんは大腸がん検診、つまり便潜血検査を受けたことありますか？

がんの組織は、血液豊富でかつ脆い構造のため、大腸がんがある場合には便に血液の成分が含まれる、という性質を利用した検査です。ただ、大腸がん検診を受けた方の多くは、「便潜血陽性を指摘されて大腸カメラを受けたいけれど、がんは無かった」という人がほとんどだと思います。なぜなら、健診で一番大切なことは「病气(今回の場合は大腸がん)がある人を取りこぼさないこと」なので、便潜血の検査はとても感度が高い検査になってい

皆さん、元々痔のある人は便秘がちで便が硬い人などは、しばしば便潜血陽性となりますが、やはり大腸がんを取りこぼさないためには仕方ありません。では、どのくらい大腸がんを取りこぼしているのか？

我が国の統計では、便潜血検査(2回法)の陽性率は約5%で、そのうちの約2%にがんが見つかることとされています。つまり、1000人が便潜血検査を受けた場合、50人が便潜血陽性となり、二次検査(大腸カメラなど)によって1人の大腸がんが発見されることになり、大腸がん検診の対象は40歳以上とされており、北広島市では該当者2万人強です。つまり、その中に20人ほどの大腸がん患者が潜伏している計算になります。それでは実際の健診受診率はどれくらいだと思えますか？北広島市の大腸がん検診受診率は約8%です。みんなが受診すれば20人ほどの大腸がんを発見できるのに、そのうちの1人しかできていないのが現状です。

一人の受診者側からみれば、「検査で陽性であっても2%しかがんの人がいない」と感じてしまいかもしれませんが、みんなが受診することで助かる命もたくさんあるの



健康な生活を送るためにもまず検査を受けることが大切と話す高橋先生。

【クリニックに関する詳細は同面広告をご覧ください】

ドライバーズ談話

新年早々、クルマの未来を案じてみる w

自動車の技術も日進月歩で、市場には「ハイブリッド」や「EV」、「PHV」、「FCV」など、ガソリンエンジン車とは似て非なる様々な車が溢れてますが、これらはそもそも、どんな仕組みで、これまでのガソリン車とは何が違うのでしょうか？

《ハイブリッド》… 電気モーターを搭載したガソリンエンジン車。エンジン動力を電気モーターが後押し、または、条件によってはモーターだけで駆動する場面が発生することで、相対的に燃費を向上させるシステム。

《EV》… いわゆる「電気自動車」と呼ばれるもの。電気モーターだけで駆動するのでガソリンエンジンは搭載されていません。

《PHV》… 「プラグインハイブリッド」の略。基本構造としてはハイブリッド同様、エンジンとモーターの両方が搭載されていますが、ハイブリッドが「エンジン駆動優先」なのに対し、PHVは「モーター駆動優先」なので、燃費と環境性能に優れている(メーカーの言い分)のだそうです。

《FCV》… 水素電池でモーターを駆動させるシステムですが、同じ水素動力でも、モーターではなくエンジンを駆動させるものは「水素自動車」という呼び名で区別されます。…ややくいすね w 上記のうち、最後のFCVについてはまだまだ普及しておらず、こ



の先も生産コストとがインフラ整備(専用のガステーション)の点で、世界のスタンダードになるにはほど遠く、むしろEVの拡大に期待が寄せられているようです。

ちなみにですが、ハイブリッドカーがモーターだけで走っているとき「キーン」という甲高い電子音を発しているのを聞いたことありませんか？あの音をモーターの作動音だと思っているひとが多いですが、実は違います。元来、電気モーターは全くと言って良いほど音を出しません。平成9年、トヨタが日本初のハイブリッドカー「プリウス」を発売した当初、電気モーターだけで走行するプリウスは『ほぼ無音』でした。ですが、歩行者が背後から迫るハイブリッドカーの存在に気付かず、『危険だ』との声が高まったことで、後に発売される全てのハイブリッドカーやEV車に、車外に聞こえるような電子音を後付けしたのです。

どこの国が「長〜い喧嘩」をしているせいで、ガソリン価格が全然下がらず、加えて「SDGs」が叫ばれる昨今、ガソリンエンジンは近い将来、絶滅してしまうのでしょうか。でも考えてみれば、電気だって元は「石油」から作られてるんですけどね。

クルマ買取額5万円以上で商品券2,000円分進呈!!

クルマガイトリセモン **チョイスモーターズ**

北広島市新富町西3丁目1-3 ウィズユー観光ビル西1F-B (江別恵庭線沿い)
c-saijyou@cyoimo.co.jp ☎ 0120-099-454
OPEN / 10:00 CLOSE / 18:00 火曜日・水曜日定休

QRコードと店舗写真あり

いちばんおいしいものを。

ナチュラルファーム 北広島市大曲 576
11:00 OPEN 15:00 CLOSE 不定休
090-5955-4903

楽園倶楽部

有機栽培 JAS 販売中 1束5kg×2 ¥1,000(税込み)

楽園倶楽部通販サイト https://rakuenclub.stores.jp

老いも若きもレッツ★チャレンジ スロージョギングのすすめ

冬に室内でも簡単にできる、スロージョギングをやってみませんか？

これは、笑顔で会話ができる程度のゆっくりとした速度と、フォアフット(足指の付け根)着地がポイントになる有酸素運動。一般的なウォーキングに比べ、大殿筋や大腿四頭筋という大きな筋肉を使うため、エネルギー消費が大きいところが特徴で、ダイエット効果も期待できるそうなので試してみよう。

まず、着地法を練習します。このフォアフット着地は、足裏前部分が地面に接地している状態で、真っすぐに立ち、かかとを少し浮かしている状態。爪先立ちとは違いますから、要注意。この時、走る流れで自然にかかとも地面につきませんが、それは問題ありません。足は拳一つ程度に開き、二本の平行した線上をなぞるように、小さい歩幅でゆっくり走る。背筋はまっすぐ伸ばし肩の力を抜いて、やや前傾姿勢、自然な呼吸で行います。

最初は1分走ったら30秒歩くを繰り返して、慣れてきたら10分続けて、合計30分続けられるようにする。また、朝、昼、夜踏み台を使用したり、足踏みだけでも運動量に変わりはない、効果が期待できるそうなので、自分に合ったやり方で始めてみましょう。

運動前後はしっかりとストレッチを行い、無理せず自分のペースで進めることが大切。自分に合う方法で試してみよう。

※不安がある方は医師に相談してから行いましょう。

★拳一つ程度で立ち
★二本の線をなぞるように

フォアフット着地
★歩幅は10cm位
★チョコチョコゆっくり走る

第36回北広島ふれあい雪まつり 体験型フェスティバル 開催します!

きたひろからのお知らせ kitahiro news

イベントの詳細は随時ホームページにて更新予定。こちらもチェックして下さい。

日時 2月3日(土) 11時~16時、18時~スカイランタン 4日(日) 10時~15時

場所 北広島市総合体育館、北広島市総合体育広場

※花火大会は開催いたしません。

お問い合わせ (社)北海道きたひろ観光協会 市役所4階 011-851-5100

ジャンボすべり台の様子

アニュイをさがせ! Vol.51

エントリーはこちら

難易度レベル: ★★

本紙面の中に隠れているアニュイを4体見つけて、1月26日までに右のQRコードから応募ください。全問正解者の中から抽選で4名様にJCBギフトカード1,000円分を郵送いたします。

本記事内に載っているアニュイは除外です。

前号 (Vol.50) 正解画像♪ 当選者の皆様おめでとうございます!

2P 4P 6P 7P

QRコード

充分な説明による安心の医療

より苦痛の少ない検査、より精度の高い診断を

医療法人社団 広仁会 **高台内科クリニック**
胃・大腸内視鏡専門医 | ピロリ菌感染症認定医

診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00 - 12:00 ● ● ● ● ● ●
13:30 - 18:00 ● ● ● ● ● ●
17:00まで

【休診日】 日・祝 ※木・土は午前中のみ診療

内視鏡専門サイトを開設しています! <http://takadai-naishikyo.jp>

〒061-1145 北海道北広島市泉町1丁目2-6 ☎ 011(372)1001 FAX: 011(373)3392

高台内科クリニック 検索 <http://takadai-clinic.jp>

仕事や日常生活で役立つ、ちょっとしたアイディアやテクニック、裏技のこと...
気になる
また
ライフハックを試してみた

二重リング キーホルダー

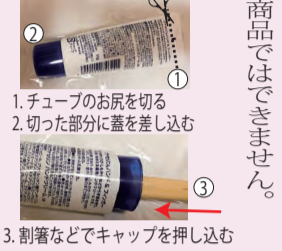
簡単に鍵が外れないリングタイプのキーホルダーの金具が固く、鍵を通す時、指や爪を傷めそうで一苦労します。

そこで、ネットで見つけた、リングの鍵を入れた部分に、プラスチックのストローを挿して通す方法を試してみました。画像のようにストローの長さはハサミで切り調整。そこに通したい鍵を滑らせると、スルスルと簡単に鍵が通ります。外



す時も同様にストローを使用すると簡単。一度やってみて!

最後の一絞り... ハンドクリームを最後まで使いたい



次は、チューブタイプのクリームなどを最後の一滴まで使い切りたい時の方法。出口側を下にして、

お尻の方をハサミで切る。蓋を外したらそれを、切った所に差し込み、心太のように押し込みます。すると中に溜っていたクリームが口から押し出されます。詰め替え容器等をご用意の上、お試下さい。注意点は蓋の大きさを。画像のようなチューブと蓋が同サイズの商品ではできません。

冷凍食品でホテル気分 ストレスフリーで美味しい食事

冬は買い出しや雪かきに時間を取られ、いつも以上に忙しいです。短時間でできる便利な食材や方法を利用して、ストレスのない食事作りを実践しましょう。

大阪では昨年末、約240種類の冷凍食品専門の食堂がオープンし話題になりました。それほど

現在では、冷凍食品が豊富。定番の唐揚げなどはもちろん、野菜や肉などの食材から、レストランメニューまであります。昔のように手抜きメニューも少なく、味もよく人気商品も多数。品質、使い勝手、値段も納得いく商品を生活に取り入れると、時短と節約ができていきます。

野菜の種類も豊富で、ブロッコリーやアスパラなどは、旬の時期で使い分けると節約になります。また、ハンバーグやスープなどに使えそうなみじん切りの玉ねぎや根菜セットなど下準備不要で、すぐに使える物もあり、これらを常備しておく、レシビの幅も広がります。

また、冷凍バラパミなどは、解凍せずそのまま調理できる挽肉でかなり便利。麻婆豆腐やキーマカレーを作る時にも重宝します。

時短も魅力ですが、扱いやすい所も冷凍食材の特徴。例えば、えのきたけはみじん切りが簡単にできたり、玉ねぎは生より早く餡色になります。トマトソースなどを大量に作り、冷凍保存しておく忙しい時のお助け

食材になります。さらに、冷凍バラパミは、解凍せずそのまま調理できる挽肉でかなり便利。麻婆豆腐やキーマカレーを作る時にも重宝します。

美味しくて楽しい食生活
 ★美味しくて楽しい食生活が大切
 カロリーや糖質が控えめ、健康管理にも役立

冷凍食品で節約
 玉ねぎを餡色になるまで炒め、挽肉、えのき人参等を入れ炒めて水とブイヨンを加え水分がなくなるまで煮詰める。

読者投稿 PHOTO PIC
 投稿いただきありがとうございます♪
 投稿者コメント
 立派な角の雄鹿。たった一頭だけで、畑の真ん中で草をはんでいる姿、存在感がすごくて、思わずパンヤリ。道路には出てこないでね。
 北広島市:O.Mさん

交通事故による
 打撲 捻挫
 これまでの経験から適切な施術を行います。
 時間 平日/9:00-12:00 15:00-19:00 (定休日) 土曜日/9:00-12:00 (日曜・第1水曜日)
 年間300件の実績!! 交通事故のサポート、当院にお任せください。
 株式会社びっかひ はやし健康グループ
はやしハリきゅう整骨院 セリオ大曲院
 北広島市大曲大広 1-2-1 セリオ大曲内
 LINE (24h 受付中) 011-807-5354

あなたの愛車... 1円でも高く! 買取致します!!
 出張料 事務手数料 無料
 軽自動車 普通自動車 RV車 ディーゼル車
 商用車・バン トラック バス
 全ての車種に対応いたします!
 不動産・事故車・車検切れ車 レッカー代無料引取・買取
当社が最後の切り札です! なんでもご相談ください。
即日現金 支払い可能
 買取歴20年のベテラン査定士が無料出張査定いたします!
クルマ買取専門 くるまや本舗
 0120-89-3330 土曜・日曜も査定受付中
 LINEからも査定依頼ができます

温か部屋着は防災にも万能
 ここ数年量販店などで販売している全身を覆う「着る毛布」。軽いのに温かいと、冬の必須アイテムという方も多いのではないのでしょうか?
 同じように動物などを模した、着ぐるみタイプの部屋着もブーム。お子さんが着ると何より可愛らしく、冬のプレゼントなどにも好評。
 大人用も多数あり、最近の品は、手足頭もすべて包まれるにもかかわらず、水仕事しやすいよう、マジックテープ付きで腕まくりしたときに袖が邪魔にならない工夫がされたものなど、実用的なものも多数あるよ

毎日健康意識も美意識も高く 過ごしましょう
 この爪揉み、足の爪も同様に行くと冷え対策になるそう。更に足は観察することが少ないので、爪揉みと一緒に、足の状態を観察するのもお勧め。
 爪を揉むと血行が良くなり、美爪対策やリラックスマ効果もあるそう。
 やり方は、左の親指の爪の端を右手の親指と人差し指でつまむように押すだけ。一つの指を10秒程度、左右全ての指を押します。ただし薬指だけは、交感神経が刺激されるそう。セルフケア程度では問題ないといわれていますが、リラックスクス効果を期待する場合は薬指の刺激は避けた方がいいそうなので、気になの方は薬指以外を丁寧に行いましょう。

皮膚科医療を通して一生ものお肌を育てる
 プライバシーに配慮した完全個室の診療室です。
 月 火 水 木 金 土
 9:30~12:00 ● ● ● ● ● ★美容皮膚科のみ
 14:00~17:30 ● ● ● ● ●
 休診日:木/土午後・日・祝
 ※美容皮膚科は【完全予約制】です。
 SATOKO SKIN & BEAUTY CLINIC ****
さとこ皮膚科・美容クリニック
 札幌市厚別区厚別中央1条6丁目2-1D-スクエア新さっぽろ 6F < JR 新札幌駅隣接 >
 一般皮膚科・代表 ☎ 011-807-0111 美容皮膚科 ☎ 011-807-0178
 HP | SNS | アクセスマップ

創業 昭和27年
どんかつ玉藤 里塚店
 札幌市清田区里塚2条7丁目1-10 (国道36号線沿い)
 年中無休 営業時間/11:00-21:30 (テイクアウト 21:00まで)
 ☎011-802-6050
テイクアウト 承り中!
 左のQRコードからテイクアウトメニューをご覧ください!
HIDAMARI クーポン 2401 有効期限 2024年2月29日
お食事&お弁当 20% OFF
 ・本券1枚につき1組1回有効。
 ・どんかつ玉藤里塚店のみの有効。
 ・他の金券との併用不可。
 ・会計時にご提示ください。
HIDAMARI クーポン 2401 有効期限 2024年2月29日
お食事&お弁当 ヒレカツ 1枚サービス
 ・本券1枚につき1枚サービス。
 ・どんかつ玉藤里塚店のみの有効。
 ・他のサービス券、金券と併用出来ず。
 ・ご注文時にご提示ください。



とろ〜りあつあつ 納豆汁

- 材料**
- 納豆 2パック
 - ごぼう 1/2本
 - 人参 1/2本
 - 大根 5cm
 - 長ねぎ 1/2本
 - 豆腐 半丁
 - だし汁 4カップ
 - 味噌 大さじ2

納豆汁は具だくさんの汁

山形県の郷土料理、納豆汁。本来は里芋などの葉柄の芋茎と呼ばれる部分を乾燥させた「芋がら」や「セリ」を入れて作る雪国ならではの郷土料理。特徴は納豆をすり鉢で粒がなくなるまで潰すのですが、今回は身近な材料で具だくさんの汁を作ります。

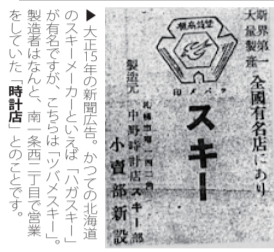
作り方

1. ごぼうはさがきに水にさらし、人参と大根は5mmほどの厚さでいちょう切り、長ねぎはみじん切り、豆腐はさいの目に切っておく。納豆は包丁で粗めにたたく。(ひきわり納豆はそのまま)
2. 鍋にだし汁を入れごぼう、人参、大根を入れ柔らかくなるまで煮る。
3. 2に長ねぎと豆腐も入れたら、味噌を溶かし入れる。
4. 最後に納豆を加えたら沸騰させないように温める。

※食材にきのこや(しめじ、えのき、なめこ等)、こんにゃく、油揚げを入れてもOK! また、納豆はお好みで潰さずに入れたり、本格的にすり潰したり、色々試して我が家の冬の定番湯か汁にしてください。



大正元年に札幌スキー倶楽部が設立され、この当時は、ロシアによる北海道侵攻の懸念が国土防衛の要でしたから、特に冬期間の内陸戦を想



大正元年に札幌スキー倶楽部が設立され、この当時は、ロシアによる北海道侵攻の懸念が国土防衛の要でしたから、特に冬期間の内陸戦を想

一枚の写真から

振り返る郷土の歴史

大正末期 小樽高等女学校生徒のスキー学習

北海道におけるスキー文化の発祥は、明治45年にオーストリア・ハンガリー帝国の軍人が、旭川師団と札幌月寒連隊の将校たちにスキーを伝授したのが最初のことです。

定して、「雪上歩兵」が文化の発祥は、明治45年にオーストリア・ハンガリー帝国の軍人が、旭川師団と札幌月寒連隊の将校たちにスキーを伝授したのが最初のことです。

「辰。辰年は、勢いよく活気あふれる年といわれています。さらに2024年は甲辰(きのえたつ)の年ということらしく、

「年齢を脱ぐ。冒険を「甲」は、物事の「はじめ」を象徴。この「甲」と「辰」の運気を持つ年が、物事が目に見える形で大きく変化し、生まれ変わっていく時代の始まりになる年と言われています。

「辰。辰年は、勢いよく活気あふれる年といわれています。さらに2024年は甲辰(きのえたつ)の年ということらしく、

「年齢を脱ぐ。冒険を「甲」は、物事の「はじめ」を象徴。この「甲」と「辰」の運気を持つ年が、物事が目に見える形で大きく変化し、生まれ変わっていく時代の始まりになる年と言われています。

量のある暮らし

おしゃれで快適な和室空間造りをお手伝い致します。

創業80周年 **タニグチ**

011-372-1128

www.taniguchi-tatamiten.com

北広島市新富町東 1-5-20

まずはやってみよう

スマートフォンのトリセツ管理

電化製品などの取扱説明書、どのように保管していますか? これ、結構場所も取り、おまけにすぐに見つけられなかったりとか、困りもの。

先日、テレビの情報番組を見ていた時「取扱説明書を見ていた時「取扱説明書」で管理する時代」と、片付けアドバイザーの方が言っていました。アプリを起動させ、商品についているQRコードを読み取ったり、型番を入力すると、あつという間に取扱説明書が表示され、商品の管理までできるそうです。

アプリの他にも、電化製品を新規購入した時にメーカーのホームページから、取扱説明書ダウンロードする方法もあるようです。いずれにせよ、読み取りのときにすぐ読めるスマホでの管理が便利そう。

「トリセツ」スマホアプリ。気になる方はこちらから▼

Google Play / App Store

新しい年がスタートしました

「辰。辰年は、勢いよく活気あふれる年といわれています。さらに2024年は甲辰(きのえたつ)の年ということらしく、

「年齢を脱ぐ。冒険を「甲」は、物事の「はじめ」を象徴。この「甲」と「辰」の運気を持つ年が、物事が目に見える形で大きく変化し、生まれ変わっていく時代の始まりになる年と言われています。

Photo Gallery

Title: 極寒の支笏湖

北広島フォトクラブ

撮影者 / 山本 昌一

ロケーション / 支笏湖

そのよく聞く言葉 どんない意味?

「彼女は誰にも頼らずに生きてきた。」

「強か」もしくは「健か」

「強か」もしくは「健か」は精神的な強さを、「健か」は身体的な強さを表す。どちらを使っても間違いではないが、現代では「強か」が一般的に「強か」として使われることが多い。これは、精神的な強さを表す「強か」が、一般的には「強か」として使われることが多い。

きもの丸洗い

2/1(木)~4(日) AM10:00~PM8:00

超目玉 何点でもOK! 2,200円

きもの丸洗い クーポン 2枚~24枚のみ有効

1枚 2,200円!!

2枚 4,400円 3枚 6,600円

ハイテック仕立て 11,000円

洗い張り 4,150円!!

染替え (無地染め) 10,780円

胸裏クーポン 3,300円!!

2024 NEW YEAR 新春振袖フェア

1/12(金) - 2/12(月祝)

ご予約&親子来店 で 韓国コスメ プレゼント!

rom&nd (ロムアンド) バターゼンアイズ

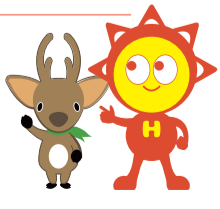
ご来店予約はこちらが便利!

ご成約特典

- 特典1 成人式当日・前撮り撮影時のヘア&メイク着付 **無料**
- 特典2 八文字の記念写真 **無料** (初回ご購入2枚、専員レンタル1枚)
- 特典3 卒業式の無地袴レンタルご優待 **無料** (5割引)
- 特典4 分割払い **無料** (当社指定クレジットで10回まで)
- 特典5 金利手数料 **無料** (当社指定クレジット)
- 特典6 期間中のご成約で **5,000円分** ギフトカードプレゼント

サテライトスポット

- ツルハドラッグ
 - 清田店 札幌市清田区清田2条3丁目11-40
 - 平岡7条店 札幌市清田区平岡7条2丁目2-1(東光ストア内)
 - 平岡店 札幌市清田区平岡2条5丁目2-50
 - 北野店 札幌市清田区北野7条5丁目12-20
 - 里塚緑ヶ丘店 札幌市清田区里塚緑ヶ丘2丁目7-30
 - 真栄店 札幌市清田区真栄3条2丁目18-10
- 卸売スーパー
 - 平岡店 札幌市清田区平岡9条1丁目1-10
 - 新札幌店 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目4-1
 - 清田店 札幌市清田区清田2条2丁目15-1
 - ダイイチ
 - 清田店 札幌市清田区清田2条3丁目181-1
 - 恵み野店 恵庭市恵み野里美2丁目15
 - ラルズスマート島松店 恵庭市島松旭町1-1-1
- インターヴィレッジ大曲(各テナント)
 - 北広島市大曲幸町6丁目1
- ビッグハウス里塚店 札幌市厚別区美しが丘1-7-1
- ホクレンくるるの杜 北広島市大曲377-1
- ジョイフルエーカー大曲店 北広島市大曲工業団地7丁目3-4
- まちライブリー@ちとせ 千歳市末広6-3アルファ千歳ビル1F
- ビッグハウス恵庭店 恵庭市本町210



我が家のアイドル



札幌市厚別区
ぶりんちゃん

(♀) 11歳
スタンウェイのグランドピアノの下で、大好きな犬と大切なピアノとのコラボ。ピアノや音楽が大好きなぶりちゃん!

我が家のアイドル



札幌市清田区
空ちゃん

(♀) 14歳
14歳になりました!
手作りケーキでお祝いです。

**北広島市文芸協会発行
文芸北広島第40号発売**

北広島市内の文芸愛好家で作る北広島市文芸協会が年1回発行する文芸北広島。今回はコロナ禍をどう過ごしたか、感じたかを会員が綴ったエッセイ、「オーバーコロナ」特集が掲載されています。他にも地元愛を存分に感じる詩、川柳など全178ページにわたり分野多彩に掲載しています。〈A5判700円税込/冊〉

取扱/下記店舗で発売中。
・本と文具の「みなみ」・ヤマキ鈴木商店
お問い合わせ▶北広島市文芸協会事務局
☎ 011-370-2162 中本事務局長まで

**令和6年度 島松駐屯地
モニター5名募集!**

島松駐屯地の各種行事や訓練等を見学の上で意見等をうかがうモニターを募集中。
期間▶R6年4月1日~R7年3月31日
対象▶防衛問題、自衛隊に興味があり、平日に行われる各種行事等を見学できる方。
応募方法▶氏名、住所、電話番号、年齢、職業、応募動機、生年月日を明記の上郵送下さい。
応募先▶〒061-1356 恵庭市西島松 308/陸上自衛隊 島松駐屯地 広報班迄 / 問い合わせは ☎0123(36)8611 内線 5863/ 担当: 菅原さん※募集期間:R6年1/10(水)~2/29(木)
※国会議員及び地方公共団体の議員、常勤の国家公務員及び地方公務員、非常勤の国家公務員のうち、行政相談員に当たる方などは応募頂けません。詳細はお問い合わせ下さい。

我が家のアイドル



北広島市広葉町
エマちゃん

(♀) 2歳
まだまだ、おてんば盛りの女の子です

我が家のアイドル



札幌市厚別区
まろくん

(♂) 1歳
お腹のもふもふがチャームポイント♡

我が家のアイドル



北広島市朝日町
ココア&武蔵

(♀) 7歳
我が家のツウフンス
ツンデレ女子のココアと
甘えん坊な武蔵

我が家のアイドル



北広島市大曲柏葉
ユズくん

(♂) 2歳
ワンバクな男の子です。散歩大好き!

我が家のアイドル



恵庭市恵み野
ひげまるちゃん

(♀) 0歳
ついにお散歩デビューしました♪

我が家のアイドル



北広島市美沢
きいちゃん

(♂) 1歳
2代目きいちゃんです。お喋りが上手です。おおらかでヤンチャな我が家の暴れん坊将軍です。

我が家のアイドル



北広島市虹ヶ丘
おもちちゃん

(♀) 0歳
おきにいりのぼしょ~

我が家のアイドル



北広島市大曲柏葉
海ちゃん

(♀) 1歳
毎日お気に入りのエビさんと戦ってます!



【応募方法】
QRコードに
アクセスして
投稿下さい!

**おまの可愛い
ペットを
応募ください**

掲載無料♪ワンちゃん、猫ちゃんに限らず、いろんな動物やお魚、昆虫なんかも大歓迎♪
あなたが大切にされている「ご家族」を、是非とも陽だまりにご紹介ください!!

サークルや自治体様など、商業目的外の記事を無料掲載いたします。
H:69mm、W:62mm/1枠で、モノクロテキストのみの掲載となり、掲載要件には一定の規定がありますので、詳しくは弊社までお問合せください。
☎011(372)6547

非営利無料広報コーナー

INFO

掲載受付のお知らせ

地域最安値に挑戦中!!

家計を
応援
致します!!

灯油配達

LPガスとの
ご契約で

3円引!

当社の配達価格より

まずは
比べて
見てください。

只今の
価格はこちら

お気軽にお問合せください!
0120-500-323

オカモトセルフ (株)オカモト北広島営業所
北広島市美沢5丁目3-4(道道1080号(大曲通)沿い)

いまさら聞けない
お金の育て方

将来のための
資産形成個別相談会

毎日 **10:00~17:00**
ご予約順のご案内となります。

理想の将来、ゆとりある生活のためには、自分で稼ぐだけでなく、お金にも育ててもらわなければならない。資産形成について私たちが1から皆様の疑問にお答えします。

教育資金 老後資金 住宅資金 etc...

ファイナンシャル・プランナー
森川 圭太 楠 光輔
もりがけいた くのきこうすけ

*** オンライン面談も承ります! お気軽にお問合せください。***
アクサ生命保険株式会社 札幌FA支社 営業3課
札幌市中央区北2条東4-1-2 サッポロファクトリー三栄館5F
直通 TEL: 080-1864-2495(楠) 080-6075-4129(森川)

アクサ生命 楠・森川 LINE

I WISH YOU A HAPPY NEW YEAR 2024

キタヒロの産業をデザインするカイシャ。

Naliodesign ナリオデザイン株式会社
〒061-1113 北海道北広島市共栄町1丁目1-18 すずき Bld.2F
011-372-3800 Weekday10:00-16:00
hello@nalio.jp Website / nalio.jp

正 軽費老人ホームでのケアマネージャー募集!

就職準備金として当法人より100,000円支給★更に北広島市の就労支援金(50,000円×2回)も利用可能★

★現在50名が入居中、要支援・要介護合わせて平均要介護1程度と比較的軽度の方が入居している施設です★

人 パソコンの基本操作ができる方(入社後習得可)、ブランクOK、経験者歓迎!

🕒 8:30~17:30(休憩60h)
休日▶週休二日(土・日・祝日)
夏季(3日)、年末年始(6日)

💰 月給▶216,172~226,432円
※資格手当▶月/15,272~16,032円、主任等手当▶月/10,000円含む

🚶 通勤便利 中央バス「輪厚ゴルフ場」下車、徒歩8分! 清田区や恵庭市から自家用車で15分程度★

📄 各社保完備、退職金制度有、車通勤可(駐車場有)、有給休暇有(入社3ヶ月後5日、半年後更に+5日)、交通費規定支給(上限/30,000円)、住宅手当(上限/25,000円)、寒冷地手当(8,800~23,360円/11~3月)、扶養手当(子1名5,000円)、昇給有、賞与年2回(昨年実績3.0ヶ月分) ※試用期間3ヶ月有(同条件)

📌 主なお仕事内容 ★施設スタッフは皆和気あいあい★
★軽費老人ホーム(特定施設入居者生活介護)において、入居者様のケアプランの作成など、ケアマネージャー全般の業務を担っていただきます。

お電話でご連絡の上面接日時を調整します。面接時は履歴書をご持参下さい。
イデハ
011(377)1020 (担当:市戸)
ホームページ▶https://fuku-jikouen.or.jp/care-house/

社会福祉法人 慈光園
ケアハウスきたひろしま
〒061-1264 北広島市輪厚512番地4

委 冷暖房完備!快適空間のお仕事です!
景品交換スタッフ募集!

未経験の方も大歓迎!!丁寧にお教えます。
50代前後の方大歓迎!!

人 パチンコ・スロット店の隣接建物での窓口業務、商品売上の管理のお仕事です!

🕒 1▶9:30~16:30(実働6h)
2▶16:30~23:00(実働5.5h)
1.2のシフト制
※勤務日・シフト等相談可

💰 固定報酬日額/1▶6,000円、2▶6,000円

🚶 面接は現地にて行います!車通勤可
土日祝日もご応募受付しています!
勤務先▶札幌市清田区美しが丘1条5丁目

まずはお気軽にお電話下さい!
090-3384-9895 (担当/山本)

株式会社 清栄堂
静岡県静岡市葵区東草深15番13号

求人情報コーナー
わくわくWORK

一枠 **17,600円**から♪
税込
W:62mm H:69mm

求人広告枠 ご利用はこちら

ナリオデザイン ☎011(372)6547

正 施設内勤務の介護正職スタッフ・看護正職スタッフ同時募集!

自分のやりたいことをやってみたい...もっと利用者様が楽しめることをしたい...など
"思い"のある職員そして施設を共に盛り上げてくれる仲間を募集します!

1 施設介護職員【正職】
初任者研修以上、ブランクOK
☆喀痰吸引資格保持者優遇
シフト制 ※ショート夜勤/月8回以上有
①7:30-16:30、②8:00-17:00、③8:30-17:30、④15:30-0:30、⑤0:30-9:30
年棒▶340万円~
★勤務6ヶ月以降は年棒360万円~
※試用期間/月25万円(夜勤込み)

2 施設看護師【正職】
看護師資格保持の方、ブランクOK、介護施設勤務経験問いません
シフト制 ※ショート夜勤/月8回以上有
※オンコール/月7回程度
①8:30-17:30、②15:30-0:30、③0:30-9:30
年棒▶500万円~
※ショート夜勤、オンコール手当込
※試用期間/月36万円(夜勤込み)

★医療的ケアに対するスキルアップや経験を活かしたい方大歓迎★

各社保完備、交通費別途支給、昇給有、退職金制度有、マイカー通勤可、制服貸与、試用期間有、経験、年齢、性別不問!ブランク歓迎、※夜勤、休日については要相談可★まずはお問い合わせ下さい!
★SNSを通して施設の活動などを発信中!インスタやYouTube、TikTokが得意な方優遇

勤務先は
大曲橋又は朝日町橋 WEST
住宅型有料老人ホーム
大曲橋
北広島市大曲光3丁目1-1

NEW OPEN
2023年11月開設の新施設
住宅型有料老人ホーム
朝日町橋 WEST
北広島市朝日町1丁目

住宅型有料老人ホーム **大曲橋**
〒061-1277 北広島市大曲光3丁目1-1

まずは下記までお電話下さい。委細面談にて
お問合せ
011(802)5545
ご応募 (担当/採用担当迄)

施設の
インスタも
ご覧ください。

正 農業機械販売会社の事務・部品出荷スタッフ正社員・パート同時募集!

スタッフ増員のため正社員○パート急募★女性スタッフ活躍中!!

正社員 応募/電話にて応募後、弊社書式の履歴書を送ります
高卒以上、要普免(AT限定可)、40歳位まで*
パソコン操作できる方 *キャリア形成のため
8:50~17:40、休憩1h、休日▶年113日
月給▶165,000円~ ※経験・能力により応相談
※試用期間6カ月(同条件)、昇給(年1回)、賞与(年2回)
各種手当、有給休暇、退職金制度有、日祝休、4~9月第2・4土曜休、10~3月は毎週土曜休

パート 応募/まずはお電話下さい
年齢・性別不問!パソコン操作できる方
9:30~16:00、休憩1h、土日祝休み
★夏季(3~9月)は週5日、冬季(10~2月)は週2~5日の勤務可、何れも応相談
時給▶1,000円
★嬉しい9:30出社!
★夏場はたくさん冬場はゆっくりが嬉しい!

勤務先▶北広島市北の里16-1 札幌営業所 / お仕事内容▶部品の在庫管理や出荷、電話対応、事務業務など
未経験歓迎!交通費規定支給、各社保加入(規定有)、無料駐車場有、お盆(4日程)・年末年始(7日程)休有!

インテラクターサービス 株式会社
〒080-2463 帯広市西23条北1丁目5番1号

お問い合せとご応募▶まずはお電話ください!
0155(37)3291 (担当:渡邊まで)

相談無料・出張相談可能・土日祝日対応可能

ご相談者様の発展を第一優先し、誠心誠意でサポートいたします。

盛直樹 行政書士事務所 ☎090-6440-1458
北海道恵庭市幸町2丁目10-2
E-mail: morinaoki67@outlook.jp
https://mori-gyosei-office.com

HONEY COME! Nursery School

はにかむ 保育園

月給例 **20~30万円**

パート 契約社員(社員雇用あり)

資格手当・処遇改善手当・固定残業代含む

- 開園時間/7:00~20:00 ●有給完備
- 年間休日/110日 ●シフト制週40時間程度
- 通勤手当あり ※交通費全額支給
- 残業代全額支給

※基本的にお持ち帰り作業、残業はありませんがもしも発生した場合は全額支給されます

先輩保育士の勤務例 ★8時間週5勤務(1H休憩) **29万円**

月	火	水	木	金	土	日
7:30~16:30	7:30~16:30	7:30~16:30	7:30~16:30	休	休	7:30~16:30

北広島クラス限定の
うれしい手当がたくさん!!

- ★住宅手当あり ※世帯主限定:上限5万円
家賃を**半額負担**します!
- ★北広島はにかむ手当 ※勤続年数に応じて変動あり
固定残業代に**手当金プラス!**
- ★就労祝い金 ※令和6年3月迄
月給にプラスして**毎月5万円**支給!

お問い合わせ・詳細について
はにかむ保育園 北広島クラス ☎011-372-7000

- 住所/北広島市中央3丁目3番11 しゃんこうビル1階
- 受付時間/平日9時~17時 ●Eメール/kyujin@brain-spice.com

除雪ドットコム 北広島市内限定の排雪サービス!

ご自宅前の道路や駐車場などの排雪をいたします。店舗や企業様、病院、町内会の排雪も承りますので、お気軽にご用命ください!

スポット排雪 料金
● 1㎡ ¥3,300(税込) ~

※現場確認のうえ、お見積りいたします。
★3㎡以上から、お値引きをさせていただきます!



※別途費用として、人身事故保険料、運搬費、燃料代、アドブルー(大型ホイールローダー)がかかります。
※ホイールローダー等の運転免許には一定条件があります。事前に弊社までお問合せください。

除雪機器 タイムレンタル価格表

ホイールローダー バケット0.6立米クラス ●4時間 ¥5,500(税込) ●1日 ¥9,900(税込) 8-12時 13-17時 18-22時(事前予約) 8-17時	ホイールローダー バケット1.0立米クラス ●4時間 ¥7,700(税込) ●1日 ¥14,300(税込) 8-12時 13-17時 18-22時(事前予約) 8-17時	ホイールローダー バケット1.65立米クラス ●4時間 ¥9,900(税込) ●1日 ¥18,700(税込) 8-12時 13-17時 18-22時(事前予約) 8-17時	HONDA 除雪機 HSS1180(I) ●4時間 ¥4,400(税込) ●1日 ¥7,700(税込) 8-12時 13-17時 18-22時(事前予約) 8-17時	移動式除雪機 ●4時間 ¥3,300(税込) ●1日 ¥5,500(税込) 8-12時 13-17時 18-22時(事前予約) 8-17時	3tタンク(4WD) ●4時間 ¥8,900(税込) ●1日 ¥16,500(税込) 8-12時 13-17時 18-22時(事前予約) 8-17時
--	---	--	---	---	--



株式会社 生活救急サービス 北広島市共栄町4丁目11-7 ☎ 0120-972-499

水道凍結トラブル

お任せください!!

「陽だまり見たよ」で特典あり!
※詳細は当社へお尋ねください。

— 設立51年。地域密着一番店を目指す会社 —

無料 お見積

株式会社 けいしん水道設備

安心・安全の対応力 トイレや蛇口、排水管など様々な水トラブルを解決!電気工事・リフォームも承ります。お電話一本でサービススタッフが伺い致しますので、お気軽にご用命ください!

北広島市内 のお客様は ☎ 011-802-8930 北広島本店 北広島市中央3丁目8-4三和ビル3F 全店営業時間/8:00-17:30	長沼・南幌 のお客様は ☎ 011-398-9626 空知支店 南幌町中央3丁目1-19	恵庭・札幌 のお客様は ☎ 0123-32-2721 本社 恵庭市北柏町3丁目169-3
---	---	---

公式HP LINE Facebook

北海道知事許可(特-2)石第00141号
恵庭市・北広島市 水道当番指定業者

車のことなら クラーク自動車にお任せください!!

増員のため ●メカニックスタッフ ●営業スタッフ 募集!!

詳しくは弊社までお問合せください。

株式会社クラーク自動車 ☎011-372-3232

〒061-1101 北広島市中の沢171番地(道都大学近く) 各メーカー新・中古車販売 | 車検 | 一般整備 | 板金塗装 | リース・レンタカー | 自動車保険 | 火災保険 | 生命保険

「ちょっと短時間」に便利なご提案!

小さくてもゆったり乗れて取り回しも駐車も楽々!

帰省時の街乗りにも気軽に使えるリースサブカルカー!

バイクや農機具の陸送、冷蔵庫や洗濯機もお任せ!

車椅子ごとラクらく乗り降り出来る福祉車両も完備!!

家族や仲間をみんな乗せて、楽しいドライブGo!

引っ越しや大きな家具のお買い物にはこの1台で!

6時間コース(税込) 2,200円	6時間コース(税込) 2,640円
6時間コース(税込) 3,960円	6時間コース(非課税) 8,000円
6時間コース(税込) 6,600円	6時間コース(税込) 6,600円

▲全車AT車 ※レンタカーのお支払いはご利用者様名義のクレジットカードのみでご決済頂きますので、予めご了承願います。

大切な愛車を当社がしっかり守ります! **はやい、安い、安心車検の全国チェーン**

各種割引特典サービス

- 予約割引
- 継続割引
- 初回車検割引
- 持込み引取り割引
- 代車不要割引

詳しくはお問合せください。

株式会社クラーク自動車 ☎011-372-3232 クラーク自動車 検索 ●営業時間/9:00-18:00 ●定休日/日曜・祝祭日 http://clark-jidousya.jp/

即価格提示宣言

あなたの家・不動産 買取ります

店舗数 No.1 安心の全国ネットワーク

ハウスドゥイメージキャラクター 古田 敦也 氏 (元プロ野球選手)

※ハウスドゥは、不動産売買仲介専門フランチャイズで店舗数全国第一位です。「ビジネスチャンス」(平成30年8月22日発行・2018年10月号)調べ「2018年度FC加盟店舗数ランキングTOP250」より。

✓ **自宅を売却したいけど、引っ越したくない! ハウス・リースバック**

住んでいる家を売却しても、その家に住み続けられるサービス

ハウス・リースバックとは、お客様が所有されているお家をあらかじめ住む期間を取り決めてハウスドゥ!が買い取り、売却後はリース契約をしてそのまま今迄と同様にお住みいただけるシステムです。将来的にはお住みいただいたままそのお家を再び購入していただくことも可能です。売却しても今のお家に住み続けていたいとお考えの方は是非ともハウス・リースバックをご利用ください。

ハウス・リースバックの仕組み

お客様 ← 代金 売却 → ハウスドゥ!
← 賃貸(リース) 家賃(リース料) →
再度購入もできます

✓ **空き家を持っているけど、活用の仕方がわからない!**

家・不動産買取専門店 札幌駅南口店にご相談ください。様々なご提案をさせていただきます。

✓ **不動産を相続予定だけど、何をすべきかわからない!**

ハウスドゥ!では提携している士業(司法書士・弁護士・土地家屋調査士・測量士)の方々がいるので、身内の方と争うことなく相続できるよう、お手伝いさせていただきます。

HouseDo ハウスドゥ! 恵庭店 株式会社ほくほく商会
tel:0123-25-8590 〒061-1409 北海道恵庭市黄金南7丁目18-4
MAIL: info@hokuhoku-shokai.co.jp FAX:0123-25-8591
【営業時間】9:00~18:00 売買/仲介 水曜/定休

HouseDo 家・不動産買取専門店 札幌駅南口店
☎ 0120-302-302 株式会社カーディナル
MAIL: info@housedo-cardinal.jp [営業時間] 9:00~18:00 TEL:011-798-0292 FAX:011-219-0606
〒060-0004 北海道札幌市中央区北4条西2丁目1番地1 カメイ札幌駅前ビル5F 北海道知事石符(1)第8593号 日祝/定休