

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

春を届ける お彼岸供花 地方発送・予約受付

北広島市稲穂町西1丁目1-3 ☎011(372)2607  
営業時間: 9:00~18:00 定休日: 日曜日  
☎0120-487-871 (011)地区のみ

**始まりは「偶然」と 最初に食べた人の「勇気」**

納豆の起源は、弥生時代、らが偶然接触して発酵し、稲わらに煮豆がこぼれて自然に発酵したとするもの。また語源については、煮豆を神棚へ供えていたや、聖徳太子が馬の餌とし「しよ」で作られた大豆の残り、煮豆を、瓶や桶に「納め」たところから「納豆」と呼ばれるようになったと由来。また、神様が納めた大豆を「納豆」として敬われたとする、など諸説あるが、共通するのは「煮豆と稲わら」であり、平安時代に僧侶が

日本のソウルフードにして、あらゆる健康促進の鍵を握るスーパーフード「納豆」。通年をおして美味しく食べられることは勿論だが、季節に応じた食べ方や旬の食材と合わせる楽しみもある。では、この春、最適にして、美味しい納豆の食べ方は?



# 春納豆賛歌

作って食べていたものが広まり、納豆で働く人が作つたため「納豆」(なつ)「しよ」(まめ)が縮んで「納豆」になったと云われていた。稲わらに煮豆がこぼれて自然に発酵したとするもの。また語源については、煮豆を神棚へ供えていたや、聖徳太子が馬の餌とし「しよ」で作られた大豆の残り、煮豆を、瓶や桶に「納め」たところから「納豆」と呼ばれるようになったと由来。また、神様が納めた大豆を「納豆」として敬われたとする、など諸説あるが、共通するのは「煮豆と稲わら」であり、平安時代に僧侶が

一気に気温が緩むことを体調を壊しやすい春こそ、豊富な栄養素を含み、体内環境を整える効果が期待される納豆を、意識的に食べるのはいかがだろうか。

江別市に拠点をもち食品製造会社「北海道はまなす食品株式会社」では、今月25日より季節限定の商品「さくら香る納豆」

納豆は25回以上混ぜると、旨味成分が増し、栄養(ナットウキナーゼ)の吸収効率が高まるといわれるが、某食品研究機関が味覚センサーによる分析を行ったところ、「400回」で旨味がピークに達し、それ以上(1000回など)でも味は大きく変わらなかった。

また、ある料理研究家の説明によると、タレやからしは、混ぜた後に加

えるのがコツとのこと。先に混ぜて粘りを出してから味付けすると、旨味がより感じやすくなるのだそう。

納豆を400回かき混ぜるといのは結構な手間だが、よく混ぜるほど納豆の糸が太くなり、舌の表面積に付着して美味しく感じられるという科学的データが示されているようなので、試してみよう。

**400回混ぜて美味&健康**

納豆は25回以上混ぜると、旨味成分が増し、栄養(ナットウキナーゼ)の吸収効率が高まるといわれるが、某食品研究機関が味覚センサーによる分析を行ったところ、「400回」で旨味がピークに達し、それ以上(1000回など)でも味は大きく変わらなかった。

**納豆との相性が良いもの・悪いもの**

脳梗塞や心筋梗塞、更年期障害改善の効果も期待される納豆は、同じ発酵食品である「キムチ」と一緒に食べることで、それぞれの菌が相乗効果を生み腸内の善玉菌の活性化につながり、特に便秘がちの人や腸内環境が秘がちな人や腸内環境が気になる人には最適な組み合わせ。納豆の栄養素を減らさず混ぜる働きがあるので、注意が必要だ。

筋肉痛に注意!!

納豆は25回以上混ぜると、旨味成分が増し、栄養(ナットウキナーゼ)の吸収効率が高まるといわれるが、某食品研究機関が味覚センサーによる分析を行ったところ、「400回」で旨味がピークに達し、それ以上(1000回など)でも味は大きく変わらなかった。

**季節限定納豆 「さくら香る納豆」**

3/25より店頭販売。詳細は左記HPをご参照ください。

北海道はまなす食品株式会社HP

**季節を感じながら食べる 北海道産大豆の納豆**

桜葉シロップなどを使用した特製タレつきで、桜餅のようなほのかな香りを放つ、春限定の格別な納豆だ。

**納豆と なめ苺丼**

もち麦入りの舟納豆となめ苺を使った簡単丼。なめ苺の味がたっぷりで、醤油を足したりする必要がなく手軽に作れる。

**納豆と 春キャベツの納豆ごはん**

忙しい朝にもさっと作れるので、朝食に最適な一品。キャベツの漬物ならばそのまま混ぜるだけで出来上がり!

**食パンの 納豆ピザ**

食パンにピザソース、醤油をつけない納豆、ごろごろ野菜を乗せ、チーズを乗せてパンの裏面が焦げすぎない程度にトースト。

**春のお勧め 納豆ごはん 3選**

**納豆ごはん 3選**

**おたからや** 金インゴット1gあたりの価格

**金相場 30,000円** (※2026年1月29日時点)

**聞いてないよオ!!**

**高価買取** おたからやに今スグお任せください!!

即日現金買取・査定料無料・手数料無料

おたからや **0120-555-600**

お問い合わせ先: はじめてのご相談・出張買取予約などお気軽にお電話ください!

受付時間: 9時~19時 通話無料

ご成約で **5,000円**のタクシー代、駐車場代 プレゼント!!

※ご成約5万円以上で最大5,000円。ご来店の際に利用されたタクシーの領収書を、ご成約時にお渡しください。領収書の原本と引き換えに、ご清算させていただきます。また、お車で越しのお客様は、駐車券をご提示ください。当店でコピーを取らせていただいた後、ご清算させていただきます。

おたからや 店舗案内

**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 1階 専門店モール「Pecora Plaza」内  
【営業時間】10:00~19:00  
羊ヶ丘通沿い、大曲幸町交差点すぐ

**トナリエ 北広島店**  
北海道北広島市 栄町1丁目52  
トナリエ北広島 3階  
【営業時間】10:00~19:00  
JR北広島駅「西出口2」徒歩すぐ

**トナリエ北広島 3F**  
土屋ホームトピア 3F  
屋外テラス 富士メガネ  
おたからや トナリエ北広島店 3F 完備  
レオールツーリスト

高価買取 3/31まで おたからや 特別クーポン 5,000円以上ご成約で!

抽選で10名様にプレゼント!!

※抽選は一人様1回までとなります。※当選者様へはキャンペーン終了後1ヶ月以内にDM発送にてご連絡いたします。※DM送付不可のお客様は当キャンペーンの抽選対象外となります。※当選金の受け取り方法は、DMに記載の「お問い合わせ窓口」にお問い合わせください。受け取り方法をご案内いたします。※DMに記載の期間内にお問い合わせください。お問い合わせは、当選辞退とさせていただきます。予めご了承ください。※ご不明な点がございましたら査定員またはお電話にてお問い合わせください。

古物営業法に基づき、身分証明書のご提示が必要です。ご来店の際は下記のいずれかを必ずお持ちください。【運転免許証/マイナンバーカード/健康保険資格照/在留カード/年金手帳 等】 株式会社いーふらん 古物商 神奈川県公安委員会許可 第451380001308号

※このチラシに記載している買取価格は参考です。実際の買取価格を保証するものではありません。※相場やお品物の状態などによって査定額は変動いたします。また、一部買取できないお品物もございますので、詳しくはスタッフまでお問い合わせください。※参考買取価格は過去の自社販売実績より算出しています。※掲載しているお品物の画像はイメージとなります。※参考買取価格は全て税込金額です。

### 昭和玩具 懐古録

「森永チョコバー」  
 昭和47年から54年まで販売されていた、森永製菓のチョコレート菓子「チョコバー」が、懐古録として登場。発売当初は菓子だけの商品だったが、後に「ベニール」というシールおまけが同梱されるようになった。「どりいかずよし氏」や「赤塚不二夫氏」など、当時の人気キャラクターが手がけた。

数々のキャラクターが描かれていたのですが、当時の記憶としては正直微妙なおまけで、友達の家に行くと、机やタンスにこのシールがびっしりと貼られてたのがある。その光景は、今でも印象的だ。たのび舎の小学校の裏山(筑波山)で、森永製菓の巨大な影法師が出現し、「チョコバー」というオジサンが野太い声が響くと少年が「チョコバーを見たか」とつぶやく。当時のテレビCM。子供心にはなんともホラーでトラウマになる映像だったのですが、このCMは放送当時、業界の優秀作品賞を受賞し、「名作」と称賛されたそうです。

個人的には「嘘でしょ」という感じですけどね。

森永チョコバー TV-CM (1972)

### こだわりのスコーンと自社製イチゴメニューに心が弾む

キタイチゴ農園

国道275号線沿い江別市角山にあるキタイチゴ農園では、主にケーキなどに使用される甘酸っぱいイチゴを育てる農園。併設するカフェでは、自社イチゴのメニューや、スコーンなどが味わえる。農園カフェです。

人気のあるバターとベーコンのソフトクリーム。年間提供のソフトクリームやアイス、ソフトクリームは450円、アイス・ミニソフトは100円、あんぱんは430円、ソフトクリームは450円、アイス・ミニソフトは100円。

冬限定メニューとおしるこのセット。トヤ夏にはイチゴをふんだんに使ったパフェ等、一年を通して旬の味も楽しめる美味い農園カフェです。

キタイチゴ農園 011(807)7379  
 江別市角山442-11 定休日/火水  
 時間/11:00~16:00 (イートイン/15:30)  
 ・スコーンの取り置きできます。2日前までにDMまたは、当日は電話にて受付けます。  
 ・価格は税込です。

▲自社イチゴたっぷりいちごけずりソフト(左)とハチミツとグラノーラのハニグラソフト(右)

▲天井が高い店内では、小麦で作られたオリジナルのヒンメリが穏やかに優しい空間を演出。

### イオンシネマ江別 3月公開 CINEMA 情報

公開中 ウィキッド 永遠の約束 | ザ・クロウ R15+

13(金) ゴールデンカムイ 網走監獄襲撃編 PG12 | 私がビーバーになる時  
 映画 映画みつのアイプリ まんかいバズリウムライブ!  
 ギャビーのドールハウス ザ・ムービー

20(金) 君が最後に遺した歌  
 ナンバーワン戦隊ゴジウジャー VS プンブンジャー

27(金) 鬼の花嫁 | 映画 えんとつ町のプペル 約束の時計台  
 映画 きかんしゃトーマス いっしょに歌おう! ドレミファソドー島

AEON CINEMA 江別市幸町35イオン江別店4F内  
 無料駐車場1400台 ☎011(381)3866

### 読者プレゼント 応募要項

必着 応募締切 3/31

《ハガキのご応募》 ①お名前 ②住所 ③電話番号 ④年代 (例: 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」  
 《携帯からのご応募》 QRコードからどうぞ!

※特別賞あり、ご利用いただける作品や追加料金が必ず必要です。特別賞は抽選です。

※PCからのご応募 https://hidamari.press/readerspresent/ に、アクセスして下さい。

いただいた個人情報は、プレゼント発送のみ使用し、それ以外の目的では使用しません。

### Fビレッジ情報 Vol.24

こんには!ファイターズの佐々木です。今回は、ニッポンハムグループによる厳選された3店舗が入る tower eleven foodhall の中から2品を紹介いたします!

1品目は「HOTDOG FUN」の「シャウエッセン®ホットドッグ」(700円)です。王道がもしもせんが…めっちゃくちゃ美味しいんです。なんと使用しているシャウエッセンは、長さが約20cmと現在販売中のシャウエッセンの中で最も長い規格なので、何度も“パリッと”を体験することができます。2品目は、「Meatful」の「桜姫®鶏モモ ザンギ 塩だれレモン味」(800円)です。私は「母の作るザンギ」の次に美味しいと思っています!外はサクサク、一口噛めばジュワ〜とうま味が広がるんです!そのままでも美味しいのですが、私は塩だれレモンもよく選びます。ぜひどっちも食べてみてください!

さて、エスコンフィールドHOKKAIDOでは3月4日(水)から《PRE-SEASON GAMES 2026》が始まっています。日本一に向けて走り始めた今シーズン。チームはもちろん、イベントやグルメも本気です!開幕に先駆けて《AFTER GAME》の実施や選手プロデュースグルメ、選手グルメを販売しています。3月22日(日)には2026年シーズンに向け、決起集会も開催。皆様、今シーズンもエスコンフィールドでお待ちしております!

▲(左)シャウエッセン®ホットドッグ (右)桜姫®鶏モモ ザンギ 塩だれレモン味

### どんかつ玉藤 里塚店

HIDAMARIクーポン 2603 有効期限 2026年4月30日

お食事&お弁当 から 20% OFF

お会計から 20% OFF

・他のサービス券、金券併用不可。  
 ・社費・プライベートはお持ち帰りできません。ご了承ください。  
 ・玉藤「里塚店限定」です。

年中無休 営業時間/11:00-21:30 (テイクアウト21:00まで)

札幌市清田区里塚2条7丁目1-10 (国道36号線沿い)

### 春に動ける体を目指して

※体が痛い、気になるときは行いませぬ

毎日の健康生活のためにも続けたい運動の一つ、ストレッチ。特に冬場は体が縮こまってしまいがちなので、毎日のストレッチを習慣にすると、体はもちろん心もスムーズに動けます。朝昼晩、時間に合ったストレッチを始めてみましょう。

頭の目覚めと体の目覚め  
 寝たままできる  
 ゆるやかストレッチ

朝は、まず目を覚めさせる動きが大切。起き抜けにいきなりガシガシやるのは、体がまだ寝ている状態なので、動きが硬いままです。目を覚めたら、まずはゆっくりと体を起こし、深呼吸を繰り返して、体を温めましょう。

肩甲骨を寄せたり胸を開くなどの動きは、デスクワークなどで硬直した体をほぐす効果もあるので、積極的にやってみましょう。

夜は明日への活力のため、体をほぐしつつ大きな筋肉にもアプローチ!

夜、特にお風呂上りはストレッチのゴールデンタイム。開脚などで大きな筋肉を動かすと、リンパの流れを促したり、安眠に繋がる効果もあります。

うなので、テレビを見ながら、好きな音楽を聴きながらでも、じつじつとくり、リラックス効果のためのストレッチをやってみましょう。動ける体を目指しましょう。

### 先延ばして楽々生活

今日やらなくても片付けできなくていいじゃない

先延ばしは「物事を先延ばしすること」は、悪いことではない、と言っていました。

そもそも、原始時代は狩りをして獲物を確保できた、その食料が無くなるまで、次の狩りに備えてゆっくり休むという生活サイクル。これは、無駄な動きは、ケガや飢えに繋がるからだろう。

この祖先の行動から先延ばしは昔からの人間の性質で、必要に応じて物事を進めることが大切で、むしろ、先延ばしにすることは悪いことではなく、効率の良い生活スタイルに繋がるといえるのです。

ということは、部屋が少々汚れていても、洗いの目標を掲げ、それに間に合うように生活を全うする。明日できることは、明日で良い。ストレスだらけの現在の生活、少々の先延ばしを悔いるより、「今日は、何もしないデー」、明日は「家族皆で片付けデー」など、先延ばし生活を楽しくしながら送るのも、悪くないことといえそうです。

もしかしら先延ばしは、忙しい現代人の細胞の中に眠っている、昔ながらの安心生活の知恵なのかもしれません。

### 伸ばす動き

ふくらはぎやお尻などの大きな筋肉を伸ばすのも夜に向いています。

### ひねる動き

息を止めない、呼吸をしながら、左右同回数ひねりましょう。

### 陽だまり サテライトスポット

- ツルハドラッグ 平岡7条店 札幌市清田区平岡7-2-21 (東光ストア内)
- 平岡店 札幌市清田区平岡2-5-2-50
- 里塚緑ヶ丘店 札幌市清田区里塚緑ヶ丘2-7-30
- 卸売スーパー 平岡店 札幌市清田区平岡9-1-1-10
- 新札幌店 札幌市厚別区厚別中央2-5-4-1
- 清田店 札幌市清田区清田2-2-15-1
- ビッグハウス 里塚店 札幌市清田区美しが丘1-7-1-1
- 恵庭店 恵庭市本町210
- EBRI(エブリ) 江別市東野幌町3-3
- 南幌温泉 南幌町南9線西15番地
- えみくる 江別市美原1445
- トンデンファーム 江別市元野幌968-5
- 町村農場ミルクガーデン 江別市篠津183
- ダイチ 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
- 千歳店 千歳市信濃867-1
- ラルズマート 島松店 恵庭市島松旭町1-1-1
- 恵み野店 恵庭市恵み野西3-1-1
- JOYWASH 北広島店 北広島市美沢5丁目3-4
- 厚別西店 札幌市厚別区厚別西3条5丁目1-32
- 江別大森店 江別市大森桜木町25-1
- 恵庭恵み野店 恵庭市恵み野里美1丁目2-9
- インターヴィレッジ大曲 北広島市大曲幸町6丁目1
- ホクレンくるるの杜 北広島市大曲377-1
- 全日食チェーンてらさわ 由仁町中央9-7
- エベツ百貨店 江別市大川通6
- ホクレンショップ FoodFarm 大森北町店 江別市大森519-2
- 元江別店 江別市元江別本町1-3
- ゆめみ野店 江別市ゆめみ野東町2
- FoodFarm 平岡公園通り店 札幌市清田区里塚緑ヶ丘5-1-10
- 東郊店 千歳市東郊2丁目7
- マイイの丘公園 夕張郡長沼町東10線南7
- ゆめちからテラス 江別市西野幌107-1
- Fビレッジメディカルスクエア 北広島市Fビレッジ21番
- 長沼温泉 長沼町東4番地
- サーモンパーク千歳 千歳市花園2-4-2
- かのな 恵庭市南島松817-4
- 恵庭観光案内所 恵庭市南島松828-3(はなふる)
- 北広島市図書館 北広島市中央6-2-1
- 北海道信用金庫北広島支店 北広島市中央3-1-2
- JR新札幌駅改札口 札幌市厚別区厚別中央2-5-6-1
- くりやま温泉ホテル(ラダイスビル) 栗山町字湯地91
- ユニの湯 由仁町伏見122
- えこりん村 恵庭市牧場281-1
- Truffle Bakery ボールパーク店 北広島市Fビレッジ8
- 焼肉笑山門 江別市元町9-22



**北広島市消防本部は**  
**中身が残ったカセットガスボンベ**  
**危険を伴うモバイルバッテリー**など  
**回収できます!**

カセットボンベが原因でおこる火災、最近よく聞きますが、実は、火災発生の原因ではないものの、放置されたカセットボンベが、火災の二次被害や拡大に繋がることがあるといえます。

そこで、火災の発生や拡大を未然に防ぐため、北広島市消防本部では、中身を使い切れていないガスボンベの回収を実施しています。

ガスボンベは、料理の他にも防災のために備蓄

している家庭も多いようですが、使用期限があります。ガスボンベを扱う大手メーカーでは、製造から約7年以内の使い切りを目安としています。(製造年月日は缶底に記載されています)中身が残っているにもかかわらず、製造から7年以上の物や、缶の差し込み口などが変形している、錆びて使えなくなった物は、ガス漏れなどの危険があるため、処分する必要があります。

更に、危険を伴うモバイルバッテリーなども回収しています。既に膨らんでいる、熱くなっている物は、同本部に持ち込むことで廃棄による火災の防止に繋がります。他にも中身が残っている

ラッカー Sprei 缶や古い充電式電池など、火災や爆発などの危険を伴う物を処分する際の廃棄について、不安がある場合は消防または、市役所廃棄物対策課に相談してほしいとのこと。

回収場所は、消防本部1階の他、市役所と各出張所、団地住民センターなど。職員が不在の場合は、対応できない場合があります。二次被害を出さないためにも、正しい処分は必須です。

**【お問い合わせ】**  
 北広島市消防本部予防課  
 北広島市北進町1の3の1  
 ☎011(373)9119

先月から始めました、北広島グルメマップ、新規掲載店紹介コーナー。今回は、既にオープンで、賑わうFビレッジ周辺の2店舗をご紹介します。どちらも、野球以外の楽しみも発信している、素敵なお店です。

まずは、本紙でもお馴染み、HUB HOKKAIDO SELECT SHOP、DOSELECT SHOP (ハブホッカイドウセレクタショップ)。北広島を始め、北海道の魅力あふれる品物が集まるショップ。何といっても知られざる北海道の魅力が詰まった楽しいお店。そして、食と農業の魅力を広く発信するKUBOTA AGRI FRONT (クボタアグリフロント) (クボタアグリフロント)併設のカフェ。採れたて野菜や、北海道に特化したメニューが味わえる他、食べることから栽培販売することなど多くの学びにも繋がる、唯一無二の場所です。さあ、北海道の魅力探検に行きましょう!

**Fビレッジ**  
**21 KUBOTA AGRI FRONT**  
 クボタアグリフロントカフェ  
 北広島市Fビレッジ8番地

クボタアグリフロントカフェは、日本で唯一の農業学習施設に併設のカフェ。お米や農作物、フルーツなど、こだわりの食材を使用したメニューの提供が特徴。

一番人気野菜ごろろろチキンスープカレーは、味はもちろん野菜の食感も楽しめる。米粉のロールケーキは、スポンジに赤毛米を使用するなど、地元農作物も味わえます。

また、工場内で栽培されているレタスを使用したサラダや、季節によったアスパラ、イチゴなど、収穫したての新鮮な味を楽しめるのも、ここならではのポイント。今シーズンからは、試合のある土日にバブリックビューイングも実施、目の前のエスコンを眺めながら、ゆっくり食事を楽しめます。

また同施設コンセプトの『食と農業の未来を思考する仲間づくりの場』を基に、農業や食に関する様々な問題に対し、食のシステム全体を捉えながら考え抜いていく施設内ツアーも魅力。(300円と500円コース有)大人から子どもまで誰でも参加することができ、農業や食に対して考えたり、新たな思考にも巡り合える場所といえます。まだ行ったことがない方、カフェ以外にも楽しめるので体験してみませんか?

**Fビレッジ**  
**20 HUB HOKKAIDO SELECT SHOP**  
 北海道ボールパークFビレッジ内 THE LODGE2F

北広島市を代表する商品では、スモークカフェ(くんの無添加燻製玉子(売切れの場合有)。更にメランジェのスパイスカレーキットは、パッケージもHUBオリジナル仕様で、お土産にも人気です。

本紙でも毎月珍しい商品を紹介してくれているHUBでは、まだ見ぬ逸品があるかもしれません。まずは、野球の前の前にお店を覗いて、あなただけの逸品を見つけませんか?

北広島グルメマップ2025-2026

**Fビレッジ 21**  
**KUBOTA AGRI FRONT CAFE**  
 北広島Fビレッジ8  
 農業学習施設KUBOTA AGRI FRONT内  
 ☎011-558-6450  
 10:00-17:00(LO/16:30)  
 月曜定休 ※冬期は変更の場合有  
 ※現金使用可  
 ※各メニューテイクアウト可(球場内持ち込み可)

景色もまた楽しめる場所  
 これからの季節は美しいガーデンを愛でながらの食事も、四季折々の景色もどうぞ。

米粉のロールケーキ ¥1,000  
 シェラート付きのロールケーキは、季節限定でイチゴクリームなども登場します!

人気 野菜ごろろろチキンスープカレー ¥1,350  
 お得なセットメニューもあります!

**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……

大雪のため、車が埋まっているのでしょうか。今年の冬の思い出は大雪。この写真からも解るように、埋まった車の脱出に人々が手を差し伸べる。そんな優しさにも触れた冬の思い出の一枚です。  
 北広島市:Kさん

ご法要、ご宴会等、仕出し料理全般承ります。

旬のお料理・釜めし いちえでは、ご法要、ご宴会、ご会合等、様々なシーンに丹精込めて作った仕出し料理をご希望の場所と時間にお届けいたします。

**いちえ**

ご注文、お問合せは  
 お電話で ☎0120-036-151

ランチ 11:00~15:00(平日LO/14:00 土日祝LO/14:30)  
 ディナー 17:00~21:00(L0/20:30)  
 土曜日のみ 17:00~22:00(L0/21:00)  
 定休日/毎週火曜(月曜日はランチ営業のみとなります)

HIDAMARI Press 読者クーポン  
**ご法要お料理 5% お値引き**  
 お会計から  
 有効期限: 2026年4月30日まで  
 ※他クーポンとの併用は不可です。

**毎日の献立**  
**管理栄養士監修**  
**ヨシケイにおまかせ!**  
 お届けします!

忙しい毎日、夕食の献立を考えた時、買い物は、買いたい食材を使い切れない、でも、栄養や手作りにこだわりたい。そんな方の強い味方、食料住宅配のヨシケイを利用してみませんか?

ヨシケイは、ライフプランに寄り添い、多彩なラインナップで各家庭に合うメニューを選べるのが魅力。例えば、時短重視の方には、食材をカットした形態、またシニア世代や単身家庭向けには少量の食材が揃くなど、無駄なく賢いエコな暮らしが実現します。そして、届いた食材を自分で調理するので、

「手作り感」も得られます。もちろん、詳しくレシピも紹介されているので、料理初心者の方も安心です。

コースは、ミールキット初心者向けや献立を増やしたい、塩分控えめなど、ニーズに合わせて様々。注文は毎日でも、お好きなメニュー!ご利用したい曜日や月1回など、自由に選べます。

今回、北広島、恵庭千歳地区限定で、4月1日までの申込み有効、全6種類から選べるメニューが、50%オフ。5日間お試し企画を実施。毎日の献立や栄養面が気になる、となく時間がたつ、そんな夕食作りのお悩みはヨシケイが解決!ご注文はQRコードまたはお電話で!

**手づくり・家庭メニューで食卓に笑顔を♪主婦(夫)・共働き世帯の強い味方!**

北広島・恵庭・千歳限定  
 4/1 17:00申込みまで有効  
 お試し5日間 **50% OFF**

Smiley  
 手作りバランス重視  
 ミールキット初挑戦!

ご注文はこちらから

5日間参考価格 2人用通常 2,490円 → **3,745円** (税込)  
 5日間参考価格 2人用通常 6,880円 → **3,440円** (税込)

電話・FAXからもお申込みできます! ★必ず陽だまり見たよとお伝えください★

**ヨシケイ北海道** ☎0120-299-909  
 受付時間/平日9:00~17:00 FAX/011-666-2038  
 ホームページから簡単申し込み! 検索

**北広島グルメマップ**  
 2025-2026  
**新規掲載店紹介します**

設置場所/掲載店舗、北広島エルフィンパーク観光協会(市民サービスコーナー)、北広島市内各郵便局他

**Fビレッジ**  
**20 HUB HOKKAIDO SELECT SHOP**  
 北海道ボールパークFビレッジ内 THE LODGE2F

中でも、HUBならではの試飲があり、有料の自慢の酒サワーには現在、日本酒とワインが3本ずつ用意され、種類は季節などで入れ替わりますが、赤毛米100%使用の日本酒「久蔵翁」は常時楽しめます。

更に、Fビレッジのマールホールカードの配布場所でもある同店。現地を訪れた記念になると、こちらも人気。(簡単なアンケートに回答必須)

**Fビレッジ**  
**21 KUBOTA AGRI FRONT**  
 クボタアグリフロントカフェ  
 北広島市Fビレッジ8番地

本紙でも毎月珍しい商品を紹介してくれているHUBでは、まだ見ぬ逸品があるかもしれません。まずは、野球の前の前にお店を覗いて、あなただけの逸品を見つけませんか?

北広島グルメマップ2025-2026

**Fビレッジ 20**  
**HUB HOKKAIDO SELECT SHOP**  
 北海道ボールパークFビレッジ内 THE LODGE2F  
 ☎080-4323-8935  
 10:00-19:00  
 ※冬期は変更の場合有  
 ※現金使用可  
 ※球場内持ち込みできる商品もあります。※瓶詰は不可

THE LODGEの2階です!  
 道民でも知らない隠れた良いものがたくさん! お買い物だけでも楽しめるのでお勧めです!

スパイスカレーキット ¥1,500  
 メランジェのスパイスカレーキット。画像はバターチキンカレー4人分。

人気 銘酒とワインが試飲できる酒サワー  
 1杯30mLから試飲できます。価格は変動します

**指先を動かすと**  
**脳の血流増加**  
**認知症予防**  
**思考力**  
**集中力の向上**  
 ナドナド  
**効果があるらしいです!**

指先や手を使うと、脳に良い刺激があるのはご存知ですか?高齢者のための運動はよく聞きますが、知育玩具にも手指を動かす物が多いように、どの年代にも良いことがあるので、気が付いたときに、積極的に手指を動かす運動、ツボ押しや、マッサージなども行いましょう。

中でも簡単にできる一人ジヤケンには、お勧め。今、「簡単にできる」と思った方、ちょっとチャレンジしてみてください。これ意外と難しい

下から上へ引き上げる

養老/小指側の手の首の骨の薬指寄りの下のくぼみ

リズムカルにやってみよう!

来シーズンに向けて **雪** の備えをしておきませんか?!

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!

シーズン契約 受付中!!  
 スポット排雪 無料見積 致します。

**除雪ドットコム** 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



## 陽だまりレシピ

### 簡単・濃厚 チリビーンズ

- | 材料           | 調味料                 |
|--------------|---------------------|
| 牛肉 200g      | ★トマトケチャップ 大さじ2~3    |
| 玉ねぎ 小1個      | ★圆形コンソメ 1個          |
| 赤インゲン豆 1缶    | ★チリパウダー 大1          |
| ホールトマト 1缶    | ★砂糖 小さじ1            |
| にんにく 1かけ     | 水 200ml             |
| オリーブオイル 大さじ1 | ※材料の牛肉は塊、薄切り、挽肉でもOK |

- #### 作り方
1. 牛肉は1cm角位、玉ねぎとにんにくはみじん切りにしておく。
  2. 鍋にオリーブオイル大さじ1(なければサラダ油)をしき、にんにくの香りが出たら玉ねぎも加え透き通るまでじっくり炒める。
  3. ホールトマトをざっくり潰してから鍋に加え(ハネに注意)さらに炒めて、少し水分を減らします。
  4. 3に赤インゲン豆と水200mLを入れ中火で煮て沸騰したら弱火にし★の調味料を加え、お好みの濃度になるまで煮込む。※水を入れる時トマト缶に水を入れてから鍋に入れたらとトマトを無駄なく使える上、缶を捨てる時楽!
- ※仕上げに味見をして塩や砂糖で好みの味に調整して下さい  
※そのままでも美味しいですが、コーンチップスやフライドポテトと食べるのがお勧め!



## 一枚の写真から

### 振り返る郷土の歴史

昭和三十一年  
美唄の長距離ロープウェイ

今回の写真、いったい土取場まで連なり、そこ何に見えるか? 恐ろしく架けられたロープウェイのコンテナが国道12号のリフト。でも地面は平線や国鉄函館本線の上空を横断して大量の土壌を運搬した、国内初(美唄市)の「架空索道客土事業」の「架空索道客土事業」塔が約4km離れた峰延と呼ばれた施設です。

美唄は戦前から炭鉱の町でしたが、昭和20年の敗戦を機に美唄炭鉱で働いた外国人達が母国に帰り、その代わりに朝鮮半島、台湾、樺太、満州などのいわゆる「外地」からの引揚者が美唄に流入し、創業したのも、写真が撮られた年と同じ昭和31年のことでした。



かどやHP

唄に入り、炭鉱と農業に別れて従事するなかで発展していきましたが、人口がピークを迎えた昭和30年、炭鉱終焉の陰りが見えてくると、穀物に加えて米栽培の必要性に迫られますが、美唄の土壌がもともと水はけの悪い泥炭地であったため、大規模な土壌改良を図るべく行われた国策が、写真のロープウェイ作戦だったわけです。

これにより美唄の農地帯に運び入れられた客土の深さは35cmに達し、もはや、土壌改良と言うより「造成」された美唄は後に、一大米生産地として発展しました。

余談ですが、美唄を代表するソウルフード「角屋のやきそば」を販売する美唄市が、創業したのも、写真が撮られた年と同じ昭和31年のことでした。

**MASA 歯科**  
北広島市東共栄4丁目4-6  
011-372-8000  
8:30~12:30 / 13:30~17:30

公式ホームページ  
Instagram

今年お正月はHUBで寒さのなかにも、春の日差しを感じるFビレッジでは、いよいよオープン戦がスタートしています。

今年も沢山のお客様に会いできるのを楽しみにしております! 今月のおすすめ商品は、23546PINSの「キーホルダー」、「ピンバッジ」、「ステッカー」、「マグネット」のご紹介です。名前は「ニイサンゴヨロクピンズ」とそのまま読み、北海道函館市を拠点に、北海道の魅力詰め込んだ

だ独特のデザインで話題沸騰!  
スタッフお気に入り商品は、「わや少年のピンバッジ」、「したっけのステッカー」! 北海道の方言が思わず笑ってしまう商品。

他にもバラエティー豊かな品揃えで見ているだけで楽しさ抜群です。ぜひお立ち寄りください。Instagram

## Photo Gallery

Title: 氷瀑

北広島フォトクラブ  
撮影者 / 大川 皖士  
ロケーション / 札幌市

いちばんおいしいものを。アスパラの地方発送 予約承り中

ナチュラルファーム 北広島市大曲576  
11:00 OPEN ~ 野菜がなくなり次第CLOSE  
090-5955-4903

### そのよく聞く言葉 38 国語

## 「初老」と聞くと、何歳を想像しますか?

「初老」と聞くと、何歳を想像しますか? これ、かつて「40歳の異称」とされていたので、江戸時代など寿命が短かった時に、老年の始まりとして祝う歳を示した言葉とされています。しかし、様々な聞き取り調査の結果、人生100年時代の現在において初老とは、概ね60歳から65歳という認識に変わっているそうです。

これは、現在の医療保険制度で65歳が前期高齢者、75歳以上が後期高齢者とされていることからも、楽しみですね。

## 自分らしく・美しく暮らす

いつもしっかりメイクを表現する言葉のよう。清潔感がある人は、良い印象があります。美容に気遣っている人なのかな? と思います。

しかし、さほど、メイクをしていなくても、さっぱりとして、洗練とされている印象がある人は、美容に興味があるというより、イキイキ生活を楽しんでいる人。こんな人に多くの人憧れるのでは無いでしょうか。

さて、この美容という言葉の意味、辞書による「美しい容姿、容貌・容姿・髪型を美しくすること、化粧」とあります。やはり、見た目の美しさ

## 外壁と屋根の無料点検・見積り出張サービス中

一律ごとに細かい点検、計測をしてお見積り制作致します。

特典1 高圧洗浄無料サービス!  
外壁・屋根塗装の、どちらにも必要な高圧洗浄を無料サービスします。

特典2 灯油タンク塗装サービス!  
灯油タンク塗装(通常価格15,000円)を無料でサービスします。

特典3 基礎塗装サービス!  
住宅基礎まわりの塗装を無料でサービスします。

さらに3/1から5月末までのご予約で  
お買い物に利用できる  
JCB商品券 10,000円分  
プレゼント!

ノースペインティングサービス 合同会社  
北広島市朝日町3丁目3-15 011-376-7881

## 全道13店舗のトップグループ

# 引っ越し買取・販売

冷蔵庫 洗濯機 家電製品

出張買取 残置物撤去 OK!

買取りは出張無料・ご購入の際は配達設置無料!!

リサイクルバナナ恵庭店 恵庭市住吉町2丁目15-15 トップ買店併設  
北海道公安委員会第1010600365号 北海道公安委員会千歳(買)第2号 0120-978-551

# 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** ご用命はこちら

カリオデザイン ☎011(372)6547

**我が家のアイドル**



札幌市白石区  
**とあちゃん**

(♀) 2歳  
ふわふわ笑顔のとあ。  
おやつ気配は絶対に見逃しません!

**我が家のアイドル**



北広島市稲穂町  
**チコちゃん**

(♀) 8歳  
まだまだ元気です!!

**我が家のアイドル**



札幌市清田区  
**カオアくん**

(♂) 7歳  
まだまだヤンチャな食いしん坊…

**おまの回りに  
おまのペット  
おまの家族**

掲載料無料♪ ワンちゃん、猫ちゃんに限らず、いろんな動物やお魚、昆虫、爬虫類も大歓迎♪ あなたが大切にされる「大切なご家族」を、是非とも紹介ください!!

**【応募方法】**  
QRコードにアクセスして投稿下さい!



**我が家のアイドルコーナー 投稿前に確認のお願い!**

我が家のアイドルへ投稿をいただき、誠にありがとうございます。いただいたアイドルたちは、スペースが許す限り掲載したく思っています。お時間がかかるかもしれませんが、お待ちください。また、ずいぶん前に投稿したにもかかわらず、掲載にならない方、もしかしたら画像の添付がない可能性がありますので、改めて投稿していただくと嬉しいです。投稿前に画像添付をお確かめの上、送信してください。これからも皆様の可愛いアイドルをお待ちしています!

**我が家のアイドル**



北広島市大曲緑ヶ丘  
**蘭ちゃん**

(♀) 3歳  
アメシヨの保護猫。  
得意技は「サイレントニャー!」

**我が家のアイドル**



北広島市富ヶ岡  
**ラムネくんとハナちゃん**

5歳  
僕 お姉ちゃんと仲良くなったよ たまにケンカするけどね。

**いつでもお呼びください。**  
安全・親切がモットーのタクシー。

**RESCO リスコタクシー**  
〒061-1112 北広島市共栄 6-25

各種お問合せ・ご用命はお気軽に!  
**011-376-7773**

**クルマ買取額5万円以上で商品券2,000円分進呈!!**

クルマガイドリセンモン **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



店長 西條知弘

**非営利無料広報コーナー**  
**INFO**

**掲載受付のお知らせ**

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

**インフォメーション掲載**  
についてのお願い。

インフォメーションコーナーに掲載を希望される方へのお願いです。このコーナーの掲載可能文字数は、段落無し、スペースなしで最大 247 文字までとなります。基本的にはメールにてご投稿いただいた原稿を、コピー&ペーストでの対応をさせていただきます。掲載ご希望の際は、右のQRコード又は、陽だまりWEBからのエントリーをお待ちします。  
<https://hidamari.press/topicentury>



**ワンちゃん・ネコちゃん 季節の変わり目の体調管理**

季節の変わり目に体調を崩すことありますよね。これは、寒暖差や気圧の変動で、自律神経のバランスが乱れることが原因だそう、実は犬や猫などのペットにも当てはまるようなので、注意が必要です。特に寒暖差が激しい北海道では、ペットが過剰な室温の管理が重要で、暖房や毛布などを適度に使用しながら、過ごしやすい環境を整えることが大切。また、ワンちゃんの場合、運動量にも気を付けねばなりません。

季節の変わり目に体調を崩す原因で体の代謝バランスが変化することがあり、一時的に食欲不振になることもあります。肌程度にフードを温めたり、少しの量を数回に分けて食べさせるなどの工夫をしましょう。

ネコちゃんは、換毛期に運動量を増やさず、様子を観察しながら調節しましょう。

**2026年度スタッフ募集! 11月下旬までの勤務です!**  
**4月11日OPEN! 4月上旬より勤務!!** **急募**

★勤務時間・曜日ご相談OK★ OPENからお仕事開始・未経験OK! まずはお電話下さい!

<b>① キャディ</b> (期間社員・アルバイト) 仕事▶ キャディ業務 時間▶ 早・中・遅番制 (実働5h程度) 【給与】 期間社員日給▶ <b>10,000円</b> 〜 ※月収13〜30万円程 アルバイト日給▶ <b>9,000円</b> 〜 ※研修期間有(1日4〜5h程度) 研修期間時給▶ 1,100円 ※土日のみ、早番のみなど勤務時間応相談 ※お子様の学校行事優先OK! ※キャディデビューの方歓迎 ※男性キャディも活躍中です!	<b>② コース管理</b> (期間社員・アルバイト) 【日勤】 仕事▶ コース整備 時間▶ 平日/6:30〜15:00 土日/5:30〜14:00 ※休憩1.5h 給与▶ 日給/ <b>8,200円</b> 〜	<b>③ ポーター</b> (アルバイト) 仕事▶ ゴルフバッグ荷受け 積み作業 給与▶ 時給/ <b>1,100円</b> 〜
<b>⑤ 調理補助</b> (アルバイト) 仕事▶ 調理補助・洗い場 給与▶ 時給/ <b>1,100円</b> 〜	<b>⑥ フロントスタッフ</b> (期間社員・アルバイト) 仕事▶ 受付・精算など 給与▶ 時給/ <b>1,100円</b> 〜	<b>④ ホールスタッフ</b> (期間社員・アルバイト) 仕事▶ レストランホールスタッフ 給与▶ 時給/ <b>1,100円</b> 〜
<b>⑦ プロショップ</b> (期間社員・アルバイト) 仕事▶ ゴルフ用品、飲料等の販売 給与▶ 時給/ <b>1,100円</b> 〜	<b>契約社員 同時募集</b> ゴルフ場の業務全般に携わるお仕事・通年雇用の契約社員を募集します! ★資格・性別・学歴・経験不問、車通勤できる方、45歳位までの方※1 ※1若年層のキャリア形成を図るため 給与▶ 月給制/22〜30万円 (年齢・能力・経験を考慮の上面談にて決定) 待遇▶ 社保完備、正社員登用有、有給休暇・各種手当有★まずはお問合せ下さい!	

共通項目  
期間▶ 4月(即日でも可)〜11月下旬 給与▶ 当社規定により優遇(経験などを考慮します)  
時間▶ 平日/7:30〜・土日祝/7:00〜 ※早番・遅番交代制(職種によって異なります)  
待遇▶ 各種社会保険完備、制服貸与、交通費支給(当社規定による)  
応募▶ 電話連絡の上、写真付履歴書を左記へご郵送ください 〒061-1266 北広島市三島113番地1

**新生活応援キャンペーン**  
**オカでん** キャンペーン 開催期間 **4/30**木まで

でんき新規お申込みで  
基本料金 **1年間無料** + JCBギフト券 **3,000円分** プレゼント

30Aの場合、1年間およそ**14,000円分**が無料!

ガス新規お申込みで JCBギフト券 **5,000円分** プレゼント  
灯油定期配達新規お申込みで JCBギフト券 **3,000円分** プレゼント

**3点セット 新規お申込みで JCBギフト券全部で 15,000円分** プレゼント

カンタンWEB申込み受付中! キャンペーンコード「北広島」を備考欄にご入力ください



**Clark Country Club** クラークカントリークラブ  
お問合せもお気軽に! ☎011(377)3131  
担当: 佐藤又は白石まで  
お電話受付時間/平日9:00〜16:00

**オカでん北広島営業所** TEL:0120-500-323  
〒061-1131 北海道北広島市美沢5丁目3-4 9時▶17時 定休日:日曜・祝日

**ハ** 賃貸管理、事務、営業補助4名募集 **北広**

**勤務地▶JR北広島駅東口**

主婦の方歓迎！年齢不問  
要普通運転免許(AT限定可)・車出勤不可  
週4日～6日程度 8:30～17:00 自由設定可！  
※1日5～7.5hでご相談ください。

時給▶1,180円～  
交通費当社規定支給、能力、経験の方優遇

電話対応、書類整理作成、文章作成、SNS投稿、入退去対応等  
勤務日・時間相談、社保、雇用保険なし

まずは写真付き履歴書をご郵送下さい。  
☎011-807-7467 (パーフェクトパートナー 株式会社YS採用担当)

**株式会社YS**  
北広島市中央6丁目3-1 北広島エルフィンプラザ1階  
パーフェクトパートナー株式会社内 (※4月から近隣に移転予定)

**正** 軽費老人ホームの介護正職員急募!! **北広**

**入居者さまの生活支援と介護業務!!**

採用3ヶ月目に10万円支給！更に有資格者は市の  
支援金(10万円)の利用が可能!!

介護福祉士、初任者研修修了以上、未経験者  
歓迎、経験者優遇

7:00～16:00、9:30～18:30、  
17:00～翌10:00 ※実働8h、シフト制  
休日週2日(シフト制)、夏・冬休み各3日、特休最大10日

月給▶203,518円～(夜勤・通勤・住居手当等含)  
※経験考慮、試用期間3ヶ月(同条件)

各社保完備、賞与有  
まずはお気軽にお問い合わせください  
☎011(377)1020 (担当:阿部)

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

**ハ** 中華料理販売・接客・調理補助 **北広**

餃子・焼小籠包などの中華料理の販売・接客業務

未経験・シニア世代OK！学生(高校生も可)、  
主婦(夫)、扶養内、WワークOK!!

8:00～20:00、13:00～22:00  
※デイゲーム・ナイトゲームなど試合にあわ  
せて勤務時間の変動有 ※1日3h～OK!  
※週1～5日勤務、日数・曜日相談OK  
※土日と試合日、その他イベント開催日、平日の仕込

時給▶1,200円～1,550円  
※頑張次第で時給UP！

各社保完備、従業員割引制度有、食事付、交通  
費全額支給、昇給有

まずはお気軽にお電話にてお問い合わせ下さい！  
☎080(4444)8210 (担当/子安(コヤス))  
※営業のお電話はお断りしています

大連餃子基地 DALIAN 株式会社アジアンティブル  
北広島市Fビレッジ1番地

**ハ** 列案内・店内スタッフ急募!! **北広**

お客様への並び列案内やたこ焼きの味付けなどの作業です  
列整理・焼き場・味付け係・レジ、各ポジションに分か  
れて行うチームワークでのお仕事！未経験でも安心！

未経験の方でも大歓迎！週1～短時間もOK  
10代～50代まで幅広いスタッフ活躍中!!

【勤務時間例】  
デイゲーム/9:00～17:00  
ナイトゲーム/15:00～21:00 応相談

時給▶1,200円～

交通費支給(規定有)・雇用保険・制服貸与・  
従業員割引有・繁忙期手当有!!

まずはお気軽にお電話にてお問い合わせ下さい！  
☎06(6195)8200 (受付/株式会社和なか  
平日9:00～17:00)

たこ焼道楽 わなか エスコフィールド店  
北広島市Fビレッジ1番地

未経験OK!  
業務多忙につきパートスタッフ募集

**児童指導員のお仕事です**

時給 1,500円 ※試用期間 6ヶ月  
(試用期間中、時給は変わりません)

10:00～17:00 休憩60分  
※週2～4日(ご希望の日数でかまいません)  
営業日:平日～土曜日・祝日(定休日:日曜日)

必要資格  
普通自動車免許、児童指導員の資格をお持ちの方

まずはお気軽にお電話でお問合せください  
☎011-376-0408  
株式会社 船水 担当:山口

児童デイサービス  
えとせとら北広島  
北広島市美咲野2丁目11-3

**契** コープさっぽろトドック北広島 ルート配達ドライバー募集 男女ともに活躍できます! **北広**

ルートドライバー▶毎週決まったルートへの食品のお届けや注文用紙回収、商品ご案内業務です。  
食と暮らしの安全をお届けするお仕事を始めませんか?未経験の方も歓迎!

1▶週休2日・週5勤務 2▶週休3日週4稼働★1.2から選べる時間帯!女性ドライバーさん活躍中!

1▶1日8h、週5日勤務・週休2日  
9:15～18:15 ※変形労働時間制  
月給▶210,000円

2▶1日10h、週4日勤務・週休3日  
勤務時間例▶8:30～19:30  
★土日+平日1日休みで充実の1週間!  
月給▶220,000円

1・2共通項目 ★異業種からの転職も歓迎!  
要普通自動車運転免許(AT限定可)、年齢・  
学歴不問 ※60歳定年(再雇用あり)  
※全車AT車・4WDなので安心!

社保完備、有給休暇、扶養家族手当(18歳  
未満の扶養家族1人に付き月1万円)、交  
通費規定、時間外手当支給、未経験者歓迎!

20代～50代までの若年層からミドル世代が活躍中!  
※未経験の方も充実の研修で安心して働けます!

コープさっぽろ トドック  
COOP SAPPORO 北広島市共栄340-4 ☎070-4419-8195 担当者:大友

**期** 2026年度スタッフ募集!! 4月初旬～11月下旬までのゴルフ場でのお仕事です! **北広**

職種	勤務時間/日数など	給与
<b>1. レストランスタッフ</b> A 調理▶レストランでの調理 B ホール▶注文対応・配膳・接客 C 調理補助▶厨房内での調理補助業務	A▶5:30～18:00の間で実働8時間、交代制、週5日勤務 (週3日程度でも可) B・C▶10:00～15:00、週2～4日勤務	A 時給▶1,300円～ B 時給▶1,200円～ C 時給▶1,150円～
<b>2. 従業員送迎運転手</b> ★要大型免許 従業員送迎車輛の運転業務	5:00～19:00の間で実働7時間、 4週6休(勤務日数相談に応じます)	時給▶1,200円～
<b>3. コースメンテナンス</b> コース整備・草刈りなどの作業	5:00～19:00の間で実働7時間、交代制、4週6休	時給▶1,200円～
<b>4. リネンスタッフ</b> ハウス内、浴場、ロッカー等の 清掃、タオルたたみ等	8:00～15:00・8:00～17:00 いずれも週3～4日勤務	時給▶1,150円～
<b>5. ポータースタッフ</b> カートへのゴルフバッグの積み降ろし、運搬	5:30～18:30の間で実働8時間、交代制 週3～4日勤務	時給▶1,150円～
<b>6. キャディ</b> プレーするお客様のサポート業務	6:30～14:00、11:30～18:00/ラウンド制 (上記の時間内で1ラウンド4時間半程度※変動あり) ※週3～6日勤務(ご相談に応じます)	月給▶10万円～ 30万円程度

共通項目 各社保完備(法定による)、昼食補助(1日150円)、制服貸与、プレー料金従業員割引、交通費規定支給(月2万円迄)、有給休暇付与  
◆送迎バスあります!(北広島市・恵庭・厚別・もみじ台・江別方面) ◆時間・休日はお気軽にご相談下さい※2,3,4,5は車通勤可能な方

☎011(377)3111 ・お電話またはメールにてご連絡下さい

**札幌リージェントゴルフ倶楽部**  
〒061-1265 北広島市島松641番地1  
Eメールによるお問合せ、エントリーもお待ちしております  
Eメールアドレス:s.watanabe@s-regentgc.jp

**正** 施設・訪問職員スタッフ募集! 未経験者活躍中! 安心の教育体制 **北広**

**正職 1 訪問看護・リハビリ(OT・PT・ST)/**  
各資格保持の方  
年俸▶397万円～540万円  
※試用期間(3ヶ月)  
・訪問/時給▶1,800円・施設/月25～35万円  
※オンコール手当込み ※オンコール/月4～7回  
※オンコール回数や勤務時間は応相談可

**正職 3 施設長/**初任者研修以上、  
実務者研修、介護福祉士資格保持の方  
年俸▶320万円～400万円  
※試用期間3ヶ月/時給▶1,600円

**【正職共通項目】**  
シフト制  
①7:30-16:30 ②8:00-17:00 ③8:30-17:30  
④15:30-0:30 ⑤0:30-9:30  
※上記バターのシフト勤務制  
※夜勤回数や勤務時間は応相談可 ※2交替も相談可  
※早出は要相談可 ※休日については応相談可!

**【全職種共通項目】**  
医療費の自己負担全額免除、美容医療の社員  
割引、野球観戦チケット(年間シート)、旅行  
費用補助

社会保険完備、資格取得支援、退職金制度有、制服貸与、育休  
産休制度実績あり

**勤務先** ★勤務地は面接時に希望をうかがいます  
豊平(2月開設) 大曲末広(今春開設予定)の新施設の他、  
既存の4施設の中からご希望をききます  
①大曲▶大曲光3 ②朝日町▶朝日町1  
③朝日町▶朝日町2 ④緑ヶ丘▶大曲緑ヶ丘1

**【看護師正職・パート共通】** 施設看護希望者相談  
・緩和医療認定医や神経内科専門医との連携に  
よって専門知識が身につきます  
・認定看護師や特定看護師の資格取得支援有!  
・ユニフォーム・1人1台タブレット・社用車貸与  
・利用者様増加のため採用強化中!

**職場説明会も随時行っています!★お気軽にお電話にてお申し込みください★**

**MT 居宅サービス(株)**  
〒004-0052  
札幌市厚別区厚別中央2条5丁目5-25  
ホテルエミシア札幌2F  
まずは下記までお電話下さい。委細面談にて  
お問合せ ☎011-887-9642  
ご応募 (担当/福本・佐藤)

**輪厚・大曲エリア** **配布危機!!!** **陽だまりメイトさん大募集!**

履歴書不要!  
ポスティング未経験の方OK♪  
最初は弊社スタッフが同行指導致します♪

大曲 450部	輪厚 500部	
緑ヶ丘 1,100部	光 600部	希望ヶ丘 700部

- ❖ 募集形態 / 業務委託契約となります。
- ❖ 勤務日・時間 / 毎月第二週の火・水・木・金の間で、日没までの任意の時間帯。
- ❖ 応募条件 / 長期お仕事をしてくれるお元気な方。高校生は要保護者承諾。
- ❖ 報酬・手当等 / 1部配布につき10円～ご相談。◎来社引取手数料有り。
- ❖ 応募方法 / お電話のうえ、一度ご来社ください。

それ以外のエリアも  
ご相談ください!!

ナリオデザイン株式会社 陽だまりデスク 011(372)6547

圧倒的なコスパとスベパの家

完成見学会開催

3LDK GRAND SMART

栗山町 10:00 - 17:00

完全予約制

4.4 - 4.5

※ご予約完了後に、お客様へ直接開催場所の詳細住所を伝達させていただきます

由仁町 × 栗山町

4LDK 平屋 HUGme

由仁町東栄 10:00 - 17:00

完全予約制

3.14 - 3.15

※ご予約完了後に、お客様へ直接開催場所の詳細住所を伝達させていただきます

圧巻の大空間の平屋



ご予約はこちら



家は、性能。 一条工務店 (株) 一条工務店 平岡南展示場 011-887-1121

2026年 職業病健康相談会

このような職場で働いている、働いていた皆さんへ

- トンネル工事 ●建設業 ●製造業 ●石材工 ●解体 ●大工 ●電工 ●配管工 ●自動車整備 ●歯科技工士 ●アスベスト関連現場 ●林業 など

苫小牧 3月20日(祝) 10:00 ~13:00 苫小牧市民会館 1F 101号室 苫小牧市旭町3丁目2-2

北広島 3月21日(土) 10:00 ~13:00 北広島市庁舎 1F 多目的室4 北広島市中央4丁目2-1

千歳 3月22日(日) 9:00 ~12:00 千歳・北星病院 1F ロビー 千歳市清流5丁目1-1

このような症状で悩んでいませんか?

労災が認定されると、休業補償や障害一時金が支給され、病院の治療費も全額労災保険が適用されます。仕事が原因の病気なら職場を退職してからでも、職場が倒産・廃業しても申請ができます。

振動工具を長時間使用すると、血管や神経、骨などに障害を引き起こすことがあります。

ピック・プレーカー・サンダー・バイブレーターなどの振動工具を長時間使用すると手や腕の痛みやしびれ、こわばりなどを感じ、手が冷えると指が白くなる症状が現れます。

振動障害

かも



粉じん作業に従事していると、石綿肺やじん肺などの病気を引き起こすことがあります。

粉じん職場を離れてから、せきや痰、息苦しさなどの症状が現れることがあります。建設業以外でも、石綿による肺がんや中皮腫などを引き起こすことが知られています。

石綿肺・じん肺

かも



騒音のある職場や現場で働いたことで、騒音性難聴になることがあります。

加齢によるものではなく、激しい騒音の中で長時間仕事をしたことにより、会話が聞き取りにくくなったり、常に耳鳴りの症状が現れることがあります。

騒音性難聴

かも



建設アスベスト給付金

令和4年1月19日から施行されました。

石綿にさらされる建設業務に従事した労働者・一人親方・中小事業主の方で、石綿関連疾患の診断を受けられた方々へ損害の迅速な賠償を図るための制度です。ご本人が亡くなられている場合には、ご遺族からの請求が可能です。

対象になる方

こんな職業の方・・・

石綿ばく露業務

昭和47年10月1日～昭和50年9月30日 石綿吹付け業務

昭和50年10月1日～平成16年9月30日 建設現場での屋内作業

石綿関連疾病

- ◆中皮腫 ◆肺がん ◆良性石綿胸水 ◆著しい呼吸機能障害を伴うびまん性胸膜肥厚 ◆石綿肺(じん肺管理区分:管理2~4)

※石綿による疾病は石綿を吸ってから長い潜伏期間の後、発症することが特徴です。(中皮腫:20~50年、肺がん:15~40年)

大工(墨出し、型枠を含む)、左官、鉄骨工(建築鉄工)、溶接工、ブロック工、軽天工、タイル工、内装工、塗装工、吹付工、はつり、解体工、配管設備工、ダクト工、空調設備工、空調設備撤去工、電気、電気保安工、保漏工、エレベーター設置工、自動ドア工、畳工、ガラス工、サッシ工、建具工、清掃・ハウスクリーニング、現場監督、機械工、防火設備工、業戸工など

給付金額 ※条件により減額される場合があります。

Table with 2 columns: 給付金額 (給付額) and 対象となる方 (対象者). Rows include conditions like '石綿肺管理2で、じん肺法所定の合併症のない方' with amounts from 550万円 to 1,300万円.

「じん肺法所定の合併症」とは、肺結核、結核性胸膜炎、続発性気管支炎、続発性気管支拡張症、続発性気胸の5つの疾病です。

すでに労災や石綿救済法で救済を受けられた方でも支給対象になる可能性があります。

建交労 全日本建設交運一般労働組合 北海道本部 労災職業病部会

お気軽に お問合せください

TEL. 011-711-7377 札幌市東区北9条東1丁目2-22

