

贈り物には
日専連ギフトカード

お祝いやお返し・記念品に
おすすめいたします。

のし・包装など無料
にて承っております。

— あなたの未来に輝きを —
日専連 旭川

Emi エミイ

2023
October

10

オススメのお店



ぴっぷスキー場

上川郡比布町北7線17号

- 営業期間 / 十分な積雪になり次第～翌年3月24日※ナイターは2月29日まで営業
- 営業時間 / 9:00～16:00 [昼間]、16:00～21:00 [夜間] ※大晦日は16:00まで、元旦は10:00～
- TEL / 0166-85-3056
- 定休日 / なし Pあり <http://www.town.pippu.hokkaido.jp/ski/top.html>



●遊湯ぴっぷ

←至名寄 看板あり 40 至旭川→



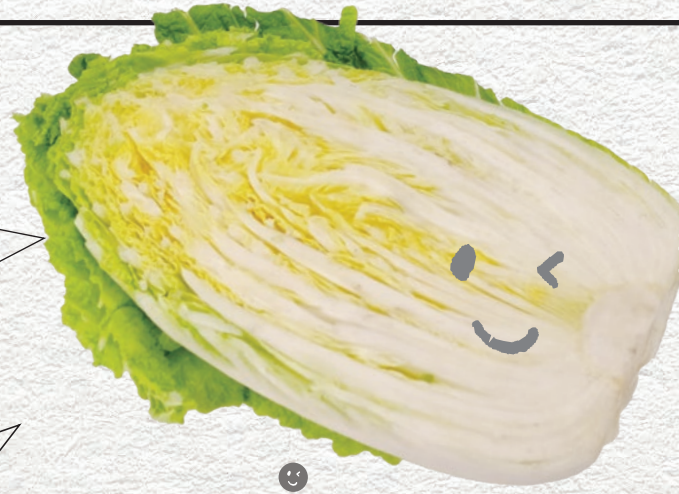
📺 ぴっぷスキー場よりプレゼントが
ございます。PRESENT PICK
UP!をご覧ください。

道北一の広いゲレンデで爽快に
家族で楽しめるアクティビティも
今年もウィンタースポーツを楽
しめる季節が近づいてきました。
スキーやスノーボードを楽しむ
なら、旭川市の隣に位置する比布
町のぴっぷスキー場がおすすめ。
道北一の広さを誇るゲレンデ
は、大雪山連峰を背に広大な上川
盆地を一望する絶景を楽しめ、初心
者から上級者まで誰もが満喫でき
るバリエーション豊富な9つのコー
スが整備されています。
リフトの1日券、ナイター券は、
スキー場に隣接する遊湯ぴっぷで
利用できる入浴券付き。冷えた体
を温泉でゆつたりと温め、疲れを癒
しませんか。お食事もできるので、
後は帰るだけなんてありがたいで
すね。1日券やシーズン券にはお得
なファミリーパックもあるので
チェックして。
また、ぴっぷスキー場ではスノー
ラフティングも楽しめます。スノー
モービルで林の間を走り抜け、夏は
キャンプ場になっている広大な雪原
をまわる爽快なアクティビティは、
お子様からご年配の方までご利用
いただけます。
この冬はご家族でぴっぷスキー
場に遊びに行ってみませんか。

いろいろアレンジが楽しい

低カロリーで肥満防止!!

淡泊な味わいで、あまり栄養がないように思われがちな白菜。野菜の中でも低カロリーでありながら、実はとてもバランスよく栄養素を含んでいます。冬の鍋の具としてだけでなく、毎日の食卓に積極的に採り入れましょう。



低カロリーだけど栄養もバランスよく含む

白菜は大部分が水分でできているので、100gあたり約13Kcalと低カロリー。しかしヘルシーなだけでなく、ビタミンB群やビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウム、亜鉛、葉酸などがバランスよく含まれています。冬が旬の野菜ですが、1年中出まわっているため、毎日の食卓に採り入れたいですね。

ガン予防に役立つ栄養素も!

白菜やキャベツなどアブラナ科の野菜には、ガンの予防に役立つとして注目されているイソチオシアネートという成分が含まれています。イソチオシアネートは、発がん物質を解毒する酵素の働きを高め、摂取量が増加すると、肺がんや大腸がんなどのリスクが低下するという報告もあります。

これからの季節は風邪の予防に!

朝晩の気温差が激しくなるこの時期、風邪の予防に努めたいですね。白菜には風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれています。熱に弱い水溶性のビタミンなので、生で食べると効果的に摂取できます。調理する場合は、さっと火を通すように心がけましょう。

白菜ときゅうりの塩昆布漬け

食べやすい大きさに切った白菜ときゅうり、塩昆布を保存袋に入れ、空気を抜いて冷蔵庫に入れます。2時間ほど置き、野菜の水分が出てきたら食べられます。



その1 白菜の選び方

上の葉がしっかりと閉じていて、ずっしりと重みがあり、葉がシャキッと活き活きしているものを選びましょう。半分や4分の1にカットされている場合は、時間が経つと成長して断面が膨らんでくるため、断面が平らなものが新鮮です。

その2 白菜の保存方法

丸ごと保存する場合は、新聞紙にくるみ、立たせた状態で野菜室に。また調理しやすい大きさに切り、保存用の袋に平らになるように入れ、空気を抜いて冷凍すれば、凍ったまま調理できて便利です。



白菜たっぷり中華丼

炒め鍋にゴマ油をひき、食べやすく切った豚肉、しいたけ、にんじん、たまねぎを炒めます。鶏ガラスープ、砂糖、塩を加えて煮立て、白菜をフライドミックスと白菜を加え、煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごはんの上にかけます。お好みで紅しょうがをのせて。

白菜とツナのスープ

鍋に湯を沸かしコンソメを溶かして、ツナの汁気を切って入れます。ひと煮立ちしたら細くきくりにした白菜を加え、さっと煮たら塩こしょうで味をととのえます。

白菜とコーンのサラダ

白菜は細くきくりにし、塩を振って揉んでしんなりしたら洗い、絞って水気を切ります。ボールに白菜と缶詰のコーンの汁気を切って入れ、マヨネーズ、塩こしょう、砂糖少々を加えてよく混ぜます。器に盛り、パセリのみじん切りを散らします。

白菜とエビのピリ辛炒め

エビは殻をむき、背ワタを取って酒、塩、片栗粉をまぶしておきます。炒め鍋にサラダ油をひき、にんにくのみじん切り、豆板醤、エビ、薄切りにしたたけのこの水煮を炒め、エビに火が通ったら食べやすく切った白菜とオイスターソースを加えてよく混ぜながら炒め、白菜がしんなりしたらできあがり。

コートの外で

9月のワールドカップで、パリオリンピックの切符を手にした、バスケット男子日本代表。日本中が沸き上がったW杯の勝利に、私も大興奮しました。

試合中、若い選手の一人が、深く二礼してコートに入る姿も印象的でした。その選手の記事を読むと、「コートに立ちたくても、立ってない選手もいる。今自分がここに立てているのは、当たり前のことじゃない」と、感動の言葉に胸がキュンキュン。

ふと、思い出したのが我が家のバスケット少年。小4でバスケットを始めた彼も、運動が苦手な、コートに立ちたくても、なかなか立たせてもらえない少年でした。

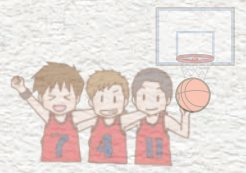
そんな時、「頑張っているよ」と、少年団役員のお母さん。「お兄ちゃんとは比べたら可哀そうだよ」とも言われ、ハッとしました。彼は、彼、努力や成長は、人と比べて測るものではなかったのです。

中学に入ってから、練習試合ですら出られないことが多く、ベンチを温めるだけ。それでも、一度も練習を休みたいと言ったことはありません。

やっと出られた交流試合で、張り切って出場したとたん転倒し、手を折ったことがありました。手があらぬ方向に曲がり、腫れあがった手首。その手首を見て、心弱い母はガタガタと震えました。休日にも関わらず、担任の先生まで病院に駆けつけてくれました。その時すら、包帯をぐるぐる巻いた手を三角巾で吊るしながら、最初の一言が「おかあ、怪我したのは手だから、走ることにはできるよね」。そう言えは、膝を痛めたときも「無理しないから、練習に行つて良いよね」と、練習に。

あれれ? いつも無気力でボーとしているボンクラ君だと思っていたけど、10数年経って改めて考えてみると、立派な熱き頑張りBOYじゃありませんか。私なら、とつくの間にギブアップしていました。

きっと彼の中でも色々な葛藤があったはず。だけど、それを跳ねのける何かがあったのでしょう。諦めない何か。例えば、周りの心遣いや優しさ。それもチームの力でしょうか。さあ、パリでもガンバレ、アカツキジャパン。心からエールを送ります!



AUTOBACS × **日専連 旭川**

分割払い手数料 無料キャンペーン

キャンペーン期間 / 2023年10月20日(金)~11月12日(日)

期間中、対象店舗にて
* 1回のご利用が10,000円(税込)以上で
12回までの分割手数料が無料

※1回のご利用金額が10,000円(税込)未満の場合は対象外となります。
※特価品、数量限定品、車検、法定費用など一部は対象外となります。
詳しくは、対象店舗の店頭スタッフまでお問い合わせください。

対象店舗

オートバックス (22店)
旭川豊岡店、花咲店、稚内店、名寄店、滝川店、札幌白石店、江別店、石山通店、環状通・光星店、札幌北47条店、西岡店、平岡店、新札幌店、恵庭店、千歳豊里店、岩見沢店、石狩花川店、小樽店、東室蘭店、室蘭店、苫小牧店、静内店

スーパーオートバックス (2店)
スーパーオートバックス SAPPORO、スーパーオートバックス 函館

クワマのL&S オートバックス

**2023-2024 SKI&SNOWBOARD
NEWモデル**

SUPERSALE

202311/3fri~11/5sun

NEWモデル 大展示販売会

アウトドアブランド商品 最大50%OFF	スキー・スノーボード用品 旧モデル 最大50%OFF
--------------------------------	--------------------------------------

日専連旭川カードで利用で 10回払い無金利!!

OPEN 12:00 ~ CLOSE 20:00 www.spray166.com

〒078-8242 北海道旭川市豊岡12条1丁目1-8 tel:0166-33-2779 mail:info@spray166.com

スプレイは2階です



福本泰子
占星術研究家

ふくちゃん星占い
メルマガ ツクツク 検索

牡羊座 今まで見てみぬふりをしてきた「課題」と向き合う1カ月になりそうです。

天秤座 表だけを見ていては分からなかったものも裏を見れば、本音が見えてきます。

牡牛座 目標や目的の中に、愛があるのかをしっかりと見つめ直すといいでしょう。

蠍座 探求心がめっちゃくちや強い時。燃えているうちに、一気に物事を動かそう。

双子座 身動きがとりづらい運気ですが、信頼できる人との関係は深めていきます。

射手座 一緒に頑張っている人とは、手を取り合って、頑張っていくことにしましょう。

蟹座 情があるほど盛り上がりますが、情に欠けるものはやる気を失うことも。

山羊座 どれだけ準備をしても、人の気持ち次第で動かせる事は変わってきます。

獅子座 どれだけ相手のために尽くせるかで気持ちをはかられていることを忘れずに。

水瓶座 距離を縮められると離れたくなりますが、相手を深く知るチャンスでもあります。

乙女座 どういった意図を持って取り組んでいるのかなどの裏側を考えましょう。

魚座 直感が冴えるので、流れに乗ってしまう方が、上手にくいこともあります。

旭川の整理収納 アドバイザー プラスの魔法

子どもが片づけやすいおもちゃの収納

「子どもがおもちゃを片づけてくれない。」という悩みを抱えるママはとても多いです。そこで、3つのポイントを押さえて、子どもでも片づけやすいおもちゃ収納を作ってみましょう。



- よく遊ぶおもちゃは3箱までにしぼる**→多すぎるおもちゃは、飽きる・片づけられない原因となります。子どもをよく観察して、よく遊ぶおもちゃを3箱に厳選しましょう。箱には中身がわかるようにイラストや写真を貼りましょう。たまに遊ぶおもちゃは、子どもの手の届かない位置か、押し入れや納戸などに収納しておきます。
- よく遊ぶおもちゃの収納場所は棚の最下段**→まだ体の小さい子どもにとって片づけやすいのは「引きずって出し入れする」こと。キャスターのついた箱ならより出し入れしやすいです。少しでも片づけのハードルを低くしてあげることが大切です。
- 時々おもちゃの見直しをする**→子どもは成長しています。遊びの対象も変わっていきますから、「飽きてきたかな?」と思ったらおもちゃを入れ替えてみましょう。

<https://www.plusk-kataduke.com/>

取材協力 **+PLUS K(プラスケイ)**

旭川市末広5条11丁目5-10 tel:fax:0166-76-5258
mobile:090-5079-8001
mail:plus_k_sapporo@yahoo.co.jp
営業時間/平日10:00~17:00(土日・祝日はご相談ください)

訪問
アドバイザーも
承ります



お片づけから暮らしと
家計をプラスに導く
お手伝い
井下佳子さん

▶ MOVIE ▶

10月のおすすめ映画



ザ・クリエイター／創造者 **公開中**
 遠くない近未来、人を守るはずのAIが核を爆発させた。人類とAIの戦争が激化する世界で、元特殊部隊の(ジョシュア)は人類を滅ぼす兵器を創り出した「クリエイター」の潜伏先を見つけ、暗殺に向かう。
 ©2023 20th Century Studios. All Rights Reserved.
 体感型シアター4DX導入劇場
シネプレックス旭川
 旭川市永山12条3丁目 ウェスタンパワーズ内
 ☎0570-783-882



アントニオ猪木をさがして **公開中**
 「馬鹿になれ!」「元気ですか!」等、一度は耳にしたことのある[言葉]を切り口に、「挑み続けた男・アントニオ猪木」の真に迫っていく3つの要素で構成されたドキュメンタリー映画。
 ©2023 アントニオ猪木をさがして 製作委員会 写真 原 悦生
 スクリーン数 道北No.1
イオンシネマ旭川駅前
 旭川市下道7丁目2番5号
 イオンモール旭川駅前4F ☎0166-74-6411

イオンシネマは、お客さまにとっての安全・安心な映画館であるために、今後も感染防止対策に取り組みまいります。当館の対策詳細はホームページをご覧ください。

テレフォンラッキーナンバーズ
ドリームポイント プレゼント! 200P
 お買上計算書請求額の中で当月のご請求額がラッキーナンバーと一致された方に、ドリームポイント200Pをプレゼントいたします。
 当月のご請求額の下4桁(赤枠)をご覧ください。当月ご請求額合計 00x,xxx円
今月のテレフォンラッキーナンバー 下4ケタ 0421
 ◎ご当選の方はお電話にてお知らせください。◎当選ポイントは翌月のお買上計算書のボーナスポイント欄でご確認下さい。◎ご連絡締切日2023年10月31日※
ご連絡電話 0166-22-1505 (受付時間/平日9:00~17:00)

お得情報 ガソリン・軽油・タイヤ購入<キャンペーン期間>2023年10月20日(金)~11月30日(木)

おトク1 日専連旭川カードのご利用で冬タイヤご購入のお客様へプレゼント!
 4本ご購入で …日専連ギフトカード2,000円
 2本ご購入で …日専連ギフトカード1,000円

おトク2 給油ポイントカードスタンプを貯めて、「日専連ギフトカード」をもらっちゃおう!
 月・火・水・木曜日 ガソリン15ℓ軽油20ℓ毎にスタンプ1個押印!!
 金・土・日曜日 ガソリン10ℓ軽油15ℓ毎にスタンプ1個押印!!
 ポイントカードスタンプ20個 日専連ギフトカード 1,000円相当プレゼント

Idemitsu 出光興産特約販売店
三協石油株式会社 旭川市豊岡4条4丁目 (営業 平日:土曜 8:00~19:00 時間 日・祭 8:00~18:00 32-0755)
 カージウム豊岡サービスステーション

三協石油 日専連カード大歓迎の看板が目印!!

11月お買上計算書は11月21日(火)より配達予定です。郵便局(土・日・祝配達中止)の事情に伴い、到着まで日数がかかる場合がございます。ご容赦の程お願い申し上げます。
 ドリームポイントには有効期限がございます。毎月獲得したポイントは3年間有効です。お買上計算書内の「ドリームポイント明細」失効予定ポイント欄にてご確認ください。有効期限内の早めの交換をおすすめいたします。

QUIZ \ Emiを見てポイントもらおう!
 PRESENT PICK UP!
 ぴっぴスキー場リフト〇〇券 引換券
 正解者の中から抽選で20名様
500ポイント プレゼント!!
 (A) 1日 (B) 1回 (C) 半日

前月号QUIZの解答は「(A)」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

PRESENT PICK UP!

1 **ぴっぴスキー場 リフト1日券 引換券** 10名様
 ぴっぴスキー場の全リフトに利用できる1日券の引換券をプレゼント。センターハウス内券売所での引換えとなります。

2 **シネプレックス 映画鑑賞券** 4名様
 全国のユナイテッド・シネマ&シネプレックス共通の映画鑑賞券を4名様に!

3 **イオンシネマ 映画鑑賞券** 4名様
 全国のイオンシネマ共通の映画鑑賞券を4名様に!

お得な情報・サービス等については日専連旭川ホームページをご覧ください。

応募方法 ホームページの情報誌Emiのページ内にある応募フォームよりご応募ください。
 または下記応募用紙に、ご希望のプレゼント商品、クイズの答え、お名前等をご記入のうえ、FAXまたは封書はがきに貼り付けてご応募ください。
 ※厳正なる抽選のうえ、プレゼントいたします。
 ※尚、プレゼント当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

宛先 郵送 〒070-0032 旭川市2条通8丁目 日専連旭川内Emi編集室 **FAX 0166-26-0914**

締切 2023年 10月31日(火) 消印有効

Emi 10月号プレゼント&クイズ応募用紙

FAXまたは封書、はがきにてご応募の際にご利用ください。

●今後のEmiに掲載してほしい特集、ご意見、ご感想などのメッセージをお願いします。

※クイズとプレゼントは、同時にご応募いただけます。商品は左記をご覧ください。

キリトリせん

クイズ 答えを選んでください	A · B · C
ドリームポイント 500P	① · ② · ③
プレゼント ご希望の商品番号に○印	
お問合せ番号 (お買上計算書右上に表示しております)	C
ふりがな	
お名前	年齢 歳
ご住所	〒

※ご記入いただいた個人情報は、プレゼント品の抽選・発送に関することのみに利用いたします。