

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

2024  
February

2

オススメのお店



### Garland Tree Flowers アモール店 ガーランドトゥリーフラワーズ

旭川市豊岡3条2丁目  
アモールショッピングセンター2F  
□営業時間/平日10:00~17:00  
日祝10:00~16:00

□TEL/0166-38-0073

□定休日/年中無休(12月29日~1月2日を除く)

□有り(アモールショッピングセンター駐車場)



1 ガーランドトゥリーフラワーズより  
プレゼントがごさいます。  
PRESENT PICK UPIをご覧ください。

記念日や饗(はなむけ)など、人生の大切なシーンを華やかに飾るプレゼントにふさわしいお花。生花ももちろんステキだけれど、生花の瑞々しい質感や鮮やかな美しさを長時間保つことのできるプリザーブドフラワーはいかが。お花に込めたあなたの思いも色あせることなくお相手の心に残ることでしょう。

同店は北海道初のプリザーブドフラワー専門店です。店内には複雑な工程によって作られるプリザーブドフラワーを丁寧に手作りした、あたたかてかわいいアレンジ作品がたくさん。お客様の好みのお色やご予算に合わせたアレンジを作ってもらうこともできます。また、プリザーブドフラワーは色あせたり破損したりしても、残ったキレイなお花を活かし新しいお花を加えてメンテナンスできることも魅力です。ご自分でアレンジにトライしてみたいという方は、レッスンも開催しているのでご相談を。

アモールショッピングセンター内で行われている「アモールゴーゴデー」では、4.5・6のつく日に同店で3300円以上のお買い物をすると、「ミニブーケ」などの嬉しいプレゼントの特典があるので、ぜひこの機会にご利用ください。

贈り物にも最適な色あせない花  
プリザーブドフラワーはいかが

栄養が豊富なきのこは、様々なお料理に活用でき、ご家庭での調理も手軽で簡単です。スーパーで購入できる安心な食用きのこ9種類をピックアップしてご紹介します。

## ヘルシーで栄養満点 きのこ特集

				
<p><b>なめこ</b></p> <p>【調理方法】 汁物、和え物、煮物</p> <p>ヌメリがあり、つるんとした食感が特徴。このヌメリは、水溶性食物繊維であるペクチンによるものです。みそ汁が一般的ですが、さっとゆでて青菜と和えたり、厚揚げと一緒に煮たり、意外とお料理に活用できます。</p>	<p><b>エリンギ</b></p> <p>【調理方法】 焼き物、炒め物、汁物</p> <p>日本では比較的歴史の浅いきのことです。カサが小さく軸が太いかたちが個性的。弾力がありコリコリとした食感がアワビに例えられます。食物繊維の含有量はきのこ類の中でも多く、サツマイモの2倍にもなります。</p>	<p><b>えのきたけ</b></p> <p>【調理方法】 鍋物、汁物、お浸し、和え物</p> <p>ひょろりと細長く、白い外見は菌床栽培されたものです。シャキシャキとした歯ごたえと、とろりとした食感が魅力。旨み成分であるグルタミン酸やグアニル酸が豊富なため、旨みの強いきのことして知られています。</p>	<p><b>ぶなしめじ</b></p> <p>【調理方法】 炒め物、汁物、和え物、揚げ物</p> <p>「香りまつたけ、味しめじ」というように、弾力のある肉質は歯ごたえがよく、旨みが豊かでクセのないきのこです。きのこ類の中では皮膚や粘膜を健康に保つナイアシンや肝臓の働きを助けるオルチニンが豊富です。</p>	<p><b>まいたけ</b></p> <p>【調理方法】 焼き物、鍋物、炊き込みご飯、天ぷら</p> <p>いくつものカサが折り重なっているかたちが特徴。きのこ類に含まれる食物繊維の仲間、βグルカンの効力が抜群に強いといわれています。加熱しても香りと食感が損なわれにくいので、どんな調理にも適しています。</p>
<p><b>きのこ類に含まれる栄養は？</b></p> <p>きのこ類は総じて、ビタミンDや、ビタミンB群、食物繊維が豊富に含まれます。また免疫力を強化し、コレステロールの上昇を抑えるβグルカンが摂れる貴重な食材です。</p>				
<p><b>きのこ保存の鉄則</b></p> <p>鮮度が落ちやすく日持ちしないきのこ。豊かな風味が損なわれないように保存しましょう。</p>				
<p><b>1. 洗わない</b></p> <p>風味を活かすため、洗わずに湿らせたキッチンペーパーで汚れを拭き取ります。ただし、なめこだけはヌメリで汚れが取れにくいので、さっと水洗いして。</p>				
<p><b>2. 冷蔵と冷凍を使い分ける。</b></p> <p>買ってすぐに使い切るなら冷蔵庫へ。余ったものは冷凍できます。冷凍してから加熱すると、きのこの細胞膜が壊れて栄養成分が出やすくなり、旨みがアップします。</p>	<p><b>しいたけ</b></p> <p>【調理方法】 炒め物、焼き物、煮物、汁物</p> <p>最もポピュラーともいえるきのこ。旨みや食感が豊かでいろいろな料理に活躍し、ビタミンやミネラル、食物繊維もバランスよく含まれます。特に干しいたけは味も栄養も凝縮され、積極的にとり入れたい食材です。</p>	<p><b>きくらげ</b></p> <p>【調理方法】 炒め物、汁物、和え物</p> <p>主に日本や中国などアジアで食べられているきのこです。クラゲのようなコリコリとした食感が名前の由来。ビタミンDやカルシウムの含有量はきのこ類の中でもトップクラスです。特に乾燥キクラゲは栄養が豊富です。</p>	<p><b>ひらたけ</b></p> <p>【調理方法】 汁物、鍋物、炊き込みご飯、天ぷら</p> <p>成長するとカサが平らに開くことからこの名前に。アワビタケとも呼ばれます。淡泊な味わいで香りも穏やかでクセがなく、さまざまな料理に利用できます。ナイアシンやエネルギー代謝を促すパントテン酸が豊富です。</p>	<p><b>マッシュルーム</b></p> <p>【調理方法】 サラダ、炒め物、煮物</p> <p>世界で最も生産されているきのこです。旨み成分のグアニル酸がしいたけの3倍ともいわれ、味わい深いのが特徴。新鮮なものは生で食べられるので、サラダに。加熱されたものとは違った食感と風味が楽しめます。</p>

### のほほんお茶請けばなし

「すみません、ありがとうございます」と何度も繰り返しながら通らせてもらい、あたたかい気持ちで家に帰った。あの人たちに何かお礼をしたいけど、菓子折を持ってお礼に行くのはさすがに大げさなので、やさしさのリレーのバトンを勝手に受け取ることにした。それから私も家の前を歩く人が楽に行けるように、歩道をこまめに除雪することになっている。

「すみません、ありがとうございます」と言いながら通っていき、今度はその隣の家のおじさんが気づいてまた私のために歩道の雪をよけてくれ、そのまた隣のお姉さんも道を作ってくれ、それはばかりか「家の前だけでごめんさいね」と声をかけてくれた。示し合わせていた訳でもないのに、なんとというやさしい連携プレー！

「すみません、ありがとうございます」と言いながら通っていき、今度はその隣の家のおじさんが気づいてまた私のために歩道の雪をよけてくれ、そのまた隣のお姉さんも道を作ってくれ、それはばかりか「家の前だけでごめんさいね」と声をかけてくれた。示し合わせていた訳でもないのに、なんとというやさしい連携プレー！

この冬の雪の降り方は本当にひどい。12月のはじめには「今年は雪が少なくてありがたいな」とのんきに思っていたのに、半ばを過ぎたあたりから、降り始めたたらドカッと降る日が何日も続き、あつという間に例年以上の積雪になってしまった。そんな大雪のある日のこと。うっかりいつものように犬の散歩をしようとして外に出たら、雪が膝下まで積もっていて、「これは無理だ」と引き返そうとしたが、我が家のお散歩大好きな愛犬は大雪もものともせず、行く気満々でリードを引っ張るので、仕方なくその辺を一周して来ることにした。

普段なら市の除雪業者が歩道の除雪をしてくれるのがありがたいのだが、この日は休日だったせいか除雪が入っていないので、散歩というよりは雪を漕ぐという感じでえつちらおつちらと歩いた。そして住宅が何軒も並ぶ一角で、3軒の家の人がそれぞれ家の前に出て雪はねをしていくところに通りがかった。雪はねの邪魔になったら申し訳ないな、こんな日に犬の散歩なんかしなくてもいいだろうと思われるかもと思いつきながら、申し訳なく歩道を歩いていったとき、手前の家の若いお父さんらしき人が、玄関前の除雪の手を止めて私の方へ近づいて来てたと思ったら、歩道の雪を私が歩けるくらいの幅でよけて道を作ってくれたのだ。



日専連のJCBカードご利用で

賞金総額

**1,300万円** キャッシュバック

2,000名様に

エントリー制

2023年12月1日~2024年3月31日

利用額5万円(税込)を1口として抽選!  
抽選で2000名様にキャッシュバック!

期間中、日専連のJCBカード  
に新規ご入会の方  
さらに! 抽選回数 3倍!

1等 100名様 <b>20,000円</b> キャッシュバック	2等 300名様 <b>10,000円</b> キャッシュバック	3等 1,600名様 <b>5,000円</b> キャッシュバック
---	---	--

キャンペーン期間中にエントリーのうえ、日専連旭川JCBカードでカードショッピングをご利用いただくと、カードご利用累計額50,000円ごとに1口として、抽選2,000名様に総額1,300万円キャッシュバック!

キャンペーン登録が必要です

キャンペーン登録締切日

2024年  
**3月31日(日)まで**

キャンペーン登録はこちら→

お手持ちのスマートフォン等で読み取ると  
キャンペーンページへアクセスできます。



日専連旭川

春の  
ポイントまつり

2024.3.1(金)~3.31(日)

お得にポイント貯めて  
さらに豪華景品の抽選にチャレンジ!

キャンペーン登録が必要です!

お得意なNo. **春1** 3月の  
土・日・祝は  
ドリームポイント  
**2倍!!**

2024年	3月	1	2	3
4	5	6	7	8
9	10	11	12	13
14	15	16	17	18
19	20	21	22	23
24	25	26	27	28
29	30	31		

お得意なNo. **春2** さらに抽選で当たるチャンス!

コース1 高級ホテル温泉旅館 **ペア宿泊券** 20,000円分  
コース2 日専連ギフトカード **5,000円分** 50名様

キャンペーン登録が必要です

24時間  
受付

キャンペーン  
専用ダイヤル  
(自動音声)

**0166-23-2222**



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** 希望を持ってそう。好きなことややりたいことを一生懸命やるといいでしょう。

**天秤座** 身体と心の不調に気をつけて。バランスを崩しそうになったら無理をしない。

**牡牛座** 本当に好きなものだけを残し、少しでも人に分けてあげると徳が積まれます。

**蠍座** 視野を広げるために、新しい事を始めてみるといいです。気分転換にもなります。

**双子座** 新しいことにどんどんチャレンジしてみると、視界が開けていくでしょう。

**射手座** 張り切って色々を試してみよう。やってみれば、自分に合うものがわかります。

**蟹座** 愛がそこがあれば、なんだって頑張れる気がしてきます。自愛も忘れずに。

**山羊座** 見切り発車でも大丈夫です。勢いで動いてみると、意外な発見があるかも。

**獅子座** 自分らしさをもう一度考えてみましょう。遠慮し過ぎていたのかもかもしれません。

**水瓶座** 余計なことは気にしなくていいので、自分の理想のためにやる事を全力でやろう。

**乙女座** 簡単には切り替えられないかもしれませんが、少し軽く考えても良さそうです。

**魚座** 自分の信念を大切にしましょう。誰かのために曲げる必要もありません。

HEALTHY COOKING



ほたてと  
ブロッコリーの  
みそマヨ焼き



一肝臓を丈夫に一ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、まいたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ご飯のおかずやビールのお供にぴったりの一品です。

1人分のカロリー	所要時間	2人分の金額
約185Kcal	約20分	約216円

ワンポイント! ●水っぽく仕上がらないように、ボイルほたてはキッチンペーパーで水気をふき取ってください。

材料(2人分)

- まいたけ(食べやすい大きさに手でさく).....1/2パック(50g)
- 酒.....小1
- マヨネーズ.....大3
- A { みそ.....大1
- みりん.....大1/2
- ボイルほたて.....140g
- ブロッコリー(小房に分け固めに塩ゆで).....1/5株(60g)
- 黒こしょう.....少々

作り方

- 耐熱容器にまいたけを入れて酒をふり、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱する。
- ①に合わせたA、ボイルほたて、ブロッコリーを入れて混ぜ、黒こしょうをふり、オーブントースターで焼き色がつかうまで10分くらい焼く。

▶ MOVIE ▶

2月のおすすめ映画



**マッチング**  
2.23<sup>公開</sup>  
新しい恋を見つけようとしたただけなのに。身近すぎるアプリから始まる恐怖を描く、サスペンス・スリラー!物語の鍵を握るのは、恋人探しや婚活などのツールとしても使用されている“マッチングアプリ”。  
©2024「マッチング」製作委員会  
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



**劇場版ハイキュー!!** 公開中  
ゴミ捨て場の決戦  
小学生の時に春高バレーのテレビ中継で見た“小さな巨人”に憧れ、鳥野高校バレー部に入部した日向翔陽。だがそこには中学最初で最後の公式戦で惨敗した相手・影山飛雄の姿が!?  
©2024「ハイキュー!!」製作委員会 ©古館春一 集英社  
スクリーン数 道北No.1  
**イオンシネマ旭川駅前**  
旭川市宮下通7丁目2番5号  
イオンモール旭川駅前4F ☎0166-74-6411

**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**  
お買上計算書及びWeb明細の請求額の中で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 1106**  
◎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2024年2月29日※  
ご連絡電話 **0166-22-1505** (受付時間/平日9:00~17:00)

**お買上計算書エコサービス 終了について**

お買上計算書有料化に伴い、お買上計算書エコサービス(紙明細停止で、ご請求のある月に20ポイントプレゼント)は、

**2024年3月分で終了させていただきます。**



**弊社システム障害に関するお詫び**

2023年12月27日、システム障害により弊社の一部クレジット機能(12時05分~12時41分の間)、キャッシング(12時12分~12時57分の間)、Web明細サービス(12時12分~13時42分の間)がご利用できない事象が発生しておりました。すでに復旧作業は完了しており、現在は問題なくご利用頂ける状態となっております。

障害発生中にご利用およびアクセスいただきました皆様には、ご不便、ご迷惑をお掛け致しましたことを心より深くお詫び申し上げます。

今後とも何卒よろしく願い申し上げます。



■ 3月お買上計算書は**3月21日(木)**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!**

春のポイントまつり3月の○・日・祝はドリームポイント2倍 ○に入るのは?

正解者の中から抽選で **20名様** **500ポイント** プレゼント!!

Ⓐ 木                      Ⓑ 金                      Ⓒ 土

前月号QUIZ の解答は「**Ⓐ 12**」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** **商品券 1000円分**  
Garland Tree Flowersアモール店で、プリザーブドフラワーのほかドライフラワー作品、生花のお買い上げにもご利用いただける商品券です(一部ご利用いただけない商品があります)。  
Garland Tree Flowers アモール店  
ガーランドトゥーラーフラワーズ **15名様**

**2** **シネプレックス 映画鑑賞券**  
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**  
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

**2024年 2月29日** ☎ 消印有効

**Emi2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。

クイズ 答えを選んでください	Ⓐ ・ Ⓑ ・ Ⓒ		
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	C		
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			年齢
お名前			
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。