

遊あそぼ

2014



解放されていく時間を100%楽しむ、それがシニアの特権です!!
40歳以上にはすぐ、30歳以上にはそろそろ、20代の人には家族のためになる情報

無料

楽描堂一門展2014.夏

チケットプレゼント
若手音楽家の
ひとりごと「Ciao!」

第100号記念
ご近所ぶらり...読者プレゼント

札幌JRバス路線の旅 Vol.96

円山~八軒方面 拡張版

ヨガで健康管理<心身ともにパワーアップ~その③>

もっと野菜を知りたい「えだまめ」

スガワラ流「日々是好日」Vol.17

レッツ トライ! 川柳



お礼：本誌は数えきれないほどの方々のご厚意が結集して、100号を迎えました。資金もノウハウも無く、期待もないスタートでありました。なので、何を見ても聞いても新鮮で知らない事ばかり...面白くて楽しくて。これからも、ご近所に住むたくさんの方の師匠や慈愛に満ちた人々をご紹介したいと思えます。次の節目は10年達成(120号)です。よろしくお願いたします。

<津谷恵美子(楽描堂)>
TEL 090-1387-1376
E-mail: emiko_ra9gakido@wcm.ne.jp

ブログ「さっぽろ絵手紙 楽描堂便り」
http://blog.goo.ne.jp-ra9gaki_do

「私たちは円山動物園を応援しています」

ご近所ぶらり... ④

二十四軒のおとうぶ屋さんがリニューアル、ヘルシーで美味しいメニューが増えました♪



日替わりおかず弁当	唐揚げ弁当	おからコロッケ弁当
おからコロッケ弁当.....450円	唐揚げ弁当.....450円	ご飯大盛り +50円
日替わりおかず弁当.....450円	おからコロッケ(1個).....80円	おかず大盛り +50円
唐揚げ・その日のおかずなど...50円から		

パン・ドーナツ 荷回

月	火	木	金	土
色々なパン	おからドーナツ	おからドーナツ	天然酵母パン	おからドーナツ
[夢みるぱんとおししのNANA]	[北小麦]	[北小麦]	[ルルド]	[北小麦]

豆腐店「なないろ工房」の
手が造りお弁当は
いかがですか?



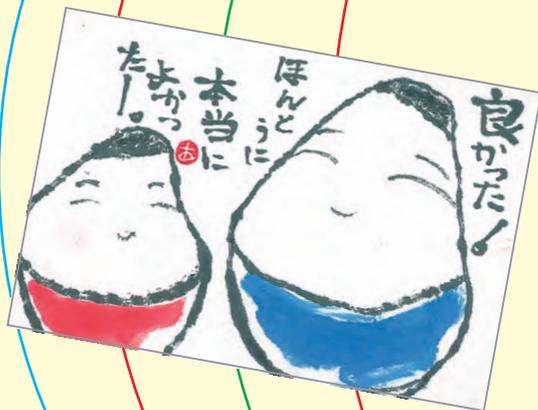
なないろ工房

生豆腐と彩り食品
流石な豆腐屋の味と食卓を彩るお弁当は
お楽しみください。

札幌市西区二十四軒1条4丁目2-18
地下鉄二十四軒駅5番出口直結
TEL・FAX 011-640-1102

2014.夏

楽描堂一門展



2006年5月の創刊号から、あ・そ・ぼの表紙を絵手紙が飾ってきました。今号で100回になりました。津谷先生はじめ教室に通う皆様の温かい言葉と絵とが醸し出す世界、それこそが私たちの目指すものでもあります。皆様との“絆”があればこそこの100号です。旧円山市場教室から今は道新文化センターの教室になりましたが、変わらぬご厚情に感謝申し上げます。今後ともお世話になります。 (編集部)



磯谷 大樹
(バリトン・男声声楽団体Belcanto?)

第41回 「喉のケアについて」



Kitaraオペラ「フィガロの結婚」
(2010.3.25)楽屋より。
医師バルトロ役の筆者と、
裁判官ドン・クルツィオ安田、
庭師アントニオ今野。

「あ・そ・ぼ」をご覧の皆さん。はじめまして、バリトンの磯谷です。2011年4月号からBelcanto?メンバーの持ち回りで掲載しているコラムですが、3年経ちまして今回初登場です。僕は今、東京を拠点に活

動をしているため半幽霊部員のようになっております、第10波を最後に出演しておりません。過去のメンバー紹介の記事でも紹介されず、人知れずショックを受けていたのですが、こうして皆さんにお目にかかることが出来て非常に嬉しく思います。

さて、今日は「喉のケアについて」書いていきます。僕たち声楽家は「身体が楽器」ですので、風邪をひくことのないように、声を枯らすことのないようにと人一倍声の調子には気を遣っています。そこで今日は「声楽家・磯谷の喉ケア法」をご紹介します。ただ、僕自身も自覚しておりますが、若干健康オタクのきらいがございます。普通の喉ケアに比べて数が圧倒的に多いことや、もしかすると僕の思い込みによるプラシーボ効果もあると思っておりますので、あくまで「磯谷大樹が個人的に喉のためにやっているもの」として読んでいただければと思います。

◇鼻うがい

まず、風邪予防といえば「手洗いうがい」ですが、ここに「鼻うがい」が加わります。鼻の粘膜や喉の奥に付いた汚れを落として鼻の通りを良くしたり、花粉症にも効果抜群です。鼻の奥がスッキリすると、声が抜けるようになりとても歌いやすくなります。

◇吸入器

これは毎日なるべく使うようにしています。朝起きたときや歌う前、歌った後などに出来るだけ喉を潤してあげるために使用しています。声が枯れてしまって、藁にもすがる様な気持ちで購入しましたが、とても効きました。これは本当にお勧め。ちなみにインターネットなどで数千円から購入することが出来ます。

◇アズノールうがい薬

耳鼻科等に行ったときに、イソジンの代わりにもらってきます。イソジンなどのヨード系は殺菌作用が強く少し喉を焼くような感じがしますが、アズノールは消炎作

用や治療促進作用があるので...風邪予防の時はイソジン。喉が枯れてきたらアズノールと使い分けるといいと思いますよ。

◇プロポリススプレー(森川健康堂)

風邪をひきたくない時、喉の調子が少し悪いかな?と思ったら使います。プロポリス効果なのか、スプレーをした後は声が良くなりますので本番前に使うことも。

◇響声破笛丸料

声の調子が悪いときの緊急用です。これを2~3日飲めば声が元に戻ることが多く、いざ!という時には助けられます。以前はエスエス製薬から出ていたのですが今年発売中止となりました。同じ成分のものが北日本製薬から6月に発売されました。

◇ビタミンA・B・C & コエンザイムQ10

喉の粘膜にいい...と言われれば何でも飲んでいますが、その中でもこの辺りは継続して飲み続けています。コエンザイムQ10も喉の疲労回復に良いと聞いてから毎日飲んでおります。(ちなみに、有名なボーリッチにもコエンザイムが入っています)

◇ツムラ漢方「麦門冬湯」

これもビタミン剤と同様に、喉の潤いを増すと耳鼻科の先生に勧められたため、飲むようにしています。実際に飲み始めてから、痰が絡むことも減って効果有。

◇マヌカハニー

扁桃炎、口内炎にも効く万能蜂蜜です。喉が痛いときに舐めると、高い殺菌力&はちみつ保護のおかげで、とても早く治してくれます。

◇オリーブオイル

これも殺菌効果が期待できるようで、夜寝る前にスプーン1杯飲んでから寝るといいです。乾燥を防ぎたい時や、はちみつの代わりに。

この他にも飲んでいるサプリメントや愛用しているのど飴、そして歌う前のストレッチ、バランスボールに乗りながら発声練習など書きたいことはまだまだあるのですが、紙面の都合上今日はここまで。また次回をお楽しみに。



チケットプレゼント

今月は、「男声声楽団体Belcanto?第20波 10周年記念演奏会」(2014年9月13日(土)18:00、札幌コンサートホールKitara小ホール)のチケット(全席自由席2,000円)を、5名様分プレゼント。「あ・そ・ぼ」編集部(最終ページに記載)まで、住所・氏名・年齢・電話番号・当コラムの感想と、「希望枚数」を必ず明記の上、ハガキ・FAX・E-mailにてご応募ください。
8月20日(水)必着、当選者の発表は編集部からのチケットの発送をもって代えさせていただきます。皆様に支えられて早10年。私たちの活動の軌跡を、「記念公演」として世界に誇るKitaraからお届けします。チケットのお問い合わせは江川(090-5228-6608)まで。



セレクト
Select 湘南

中央区大通西23丁目
TEL 612-1707

☎11:00~17:30
㊟木曜・日曜・祝日/土曜不定休

仕入休業などの休みの情報はHPでご確認ください。
HP: www.sapporo-select.com

神奈川県藤沢市に本店があるSelect湘南は、ブランド品やジュエリー・金・プラチナ等を高く買い取りし、その中から状態の良いものを厳選し安く販売しています。湘南の本店から品物もぞくぞく入荷します。金やプラチナの買取価格は地域No.1を目指し、店頭や電話にて買取価格を公表しています。



応募対象商品

キャスキッドソントートバック 1名様 **1**



ミウラ美容室

中央区北1条西24丁目3-8
TEL 611-8535

営業時間/9:00~19:00
定休日/木曜・第3水曜
http://miura-beauty.net

**新規のお客様
初回20%OFF。**



ヘアスタイルからエステ・着付けまでトータルビューティーな美容室。オゾンパーマ・ヘナカラーなど髪に優しいメニューも充実しています。

心地よい清涼感でリフレッシュ!なめらか仕上がりペパーミントエキス、メントール、シアバター、アロエエキス、グリーンクレイ配合 (1,300円)

応募対象商品

ミントシャンプークール (プロフェッショナル) 3名様 **2**



バーガー&
パンケーキ **Rana**

中央区北1条西23丁目1-11
TEL 616-7500

http://www.ranarana.net/
営業時間/10:00~22:00
定休日/年中無休

Ranaのハンバーガーには、ステーキにしたいほどの極上の十勝和牛100%、つなぎなしの贅沢な130グラムのパティを使用しています。十勝和牛の香りとジューシーさを特製パンズと一緒に楽しみ下さい。口溶けの良い純生ホイップをのせたパンケーキも人気です。



ハンバーガー

応募対象商品

ハンバーガー(山盛りポテト付)1000円のお食事券 5名様 **3**



Kiito まるやま

札幌市中央区大通西24丁目1-26
☎11:00~19:00
㊟不定休 TEL: 624-6438

今年の2月にオープンしたばかりのアジアンテイストと和製にこだわった雑貨店です。チョコレート色のこじんまりとした店内には雑貨、洋服、アクセサリーなど、たくさんの雑貨が置いてあります。

この日、注目したのは風呂敷! 包むと富士山になるんです! 商品の数は限定品が多く入れ替わりも多いので毎週行っても飽きないお店となっております。



応募対象商品

インディアン 伝説に出てくる妖精
ココペライのぬいぐるみ (3,400円) 3名様 **4**

サイクル小野サッポロ

中央区北2条西24丁目1-1
TEL 621-0501

営業時間/10:00~19:00
定休日/毎週火曜日



店内を是非ごらんください!

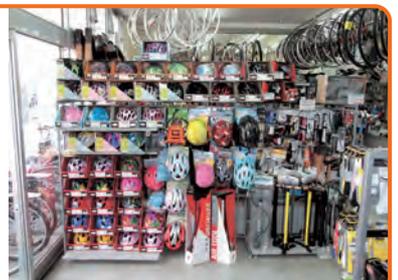
8月9日(土)~17日(日) SALE サマーセール開催中!

(一部除外品もあります)

1階はシティサイクル・電動アシスト自転車やウェア・シューズ・ヘルメットなどの自転車用品を多数品揃え。

2階はMTB・ロード・クロスバイクなどのスポーツ車を展示しております。

欲しかった自転車、ホイール、パーツ、ウェアを、お得に手に入れるチャンス! お見逃しなく!



日本車検査協会認定自転車技士が6名在籍しています。購入~セッティング~メンテナンスまで安全・安心サポートいたします。

応募対象商品

~子どもを交通事故から守りましょう~



A B 52~56cm

C D E 48~52cm

子供用自転車
ヘルメット

5名様
(A~E各1名)

5

感謝をこめてド・ド〜ンと抽選で豪華プレゼント♪が当たります

ご近所さまに支えられ「あ・そ・ぼ 第100号」を発行することができました、ありがとうございます。



次のページも見てネ♪



北海道 farm's
Maryama Labo.

農園から、牧場から、工房から。
北海道のいいものを、札幌円山へ。

札幌市中央区北1条西23丁目1-15
TEL: 213-9209
◎10:00~18:00 (不定休)

「北海道farm's」の商品は、生産者の皆さんから直送していただくものばかり。産地が大切にしていることや、つくり手の想いも伝えながら、北海道の空の下で生まれ育った、「いいもの」をお届けいたします。



いずれも生産量の少ない商品や、季節限定品、有機・無農薬の商品が中心となっております。

応募対象商品 千歳市の人気ファームレストラン
「ファーム花茶」さんのジェラート

6

10名様



ダイコンサラダ以外は、全て火が通っているの、見た目の何倍も野菜を摂れる

全部で600キロカロリー前後

ランチNo1
ちいさな和のご膳 ¥890

畑をまるごと食べちゃおう **あんと**

中央区北1条西20丁目1-31
TEL 631-5033

営業時間/10:30~19:00
定休日/月曜日

応募対象商品 おはし・フォーク・スプーン体型
3way Chopsticks (504円)

7

5名様

アジアンカフェ
Cafe Che & Pho

中央区南2条西19丁目 サートアベニュー1F西
◎12:00~19:30
◎月曜日 TEL: 624-7363

さらさ



ヘルシーなアジア料理 身体にやさしいスイーツ 心踊るアイテム

応募対象商品
鶏肉のフォーとミニチャーセット
冷たいスイーツチャー

8

3名様
2名様



靴と中敷専門店
Bois Neige
ボア ネージュ
◎10:00~19:00 (水曜日)
http://www.bois-neige.com

靴と中敷専門店
Bois Neige
宮の森3条13丁目
TEL: 642-8080



応募対象商品
足の裏を計測し、体重のかかり方やアーチの高さをもとに、膝や足への負担を軽減させるよう、あなたの為の『中敷』をお作りいたします!

9

1名様
¥10,800

すぎはら
Sugihara
http://www.f-sugihara.com

中央区宮の森1条9丁目3-13
TEL 0120-202-447
営業時間/10:00~19:30
定休日/日曜(祝・不定休)

北海道神宮表参道にて、創業68周年の老舗スーパーです。全国から集めたこだわり食材が店内とこ狭しと並んでおります。



応募対象商品 すぎはらオリジナル
ドレッシングセット (ゴマ&たまねぎ)

10

5名様

さらに! **8月11日より**
あ・そ・ぼ持参で
先着**50名様に**
サッポロリボンナポリン
1.5Lをプレゼントします!





野菜ソムリエの店長が作る商品
ポップはタメになるし楽しい!

お酒のコーナーがとっても充実しています



西区二十四軒3条1丁目
TEL 633-4126
営業時間/10:00~25:00 年中無休
入浴料/大人670円
小人340円(4歳以上)

ロウリュ 始めました!

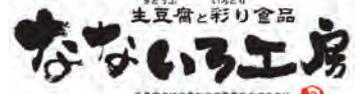
焼いたサウナストーンにアロマ水をかけ、高温のアロマスチームを発生させます。香のリラックスイ効果と熱波による発汗作用を体感してください。

音光風香 香蒸洞 別途料金、中学生以上360円



応募対象商品

無料入浴券ペア10組 **20名様** **11**



営業/① 10:00~19:00 年中無休
② 10:00~18:00
札幌市西区二十四軒1条4丁目2-18
地下鉄二十四軒駅5番出口直結
TEL・FAX 011-640-1102

道産大豆を使用した豆腐・揚げ・納豆・豆乳をはじめ、豆乳とおからを使用したドーナツ・クッキー・きらず揚げなど、体に優しい食材を取りそろえた二十四軒のお豆腐屋さん。このたび、手造りのおからクロックや惣菜、お弁当も始めました!



応募対象商品

鮭節昆布醤油 (150ml/380円) **20名様** **12**

板前料理 大和家

西区琴似2条5丁目
①11:00~22:00 ②水曜(月2回)



大和家 美人寄席

毎月第3土曜日

開演/12:30
<処> 3階大広間
<銭> 2,000円
寿司ランチ、珈琲付

笑生十八番 & 弟子軍団 & お楽しみゲスト

<予約>
TEL 621-8108
FAX 612-7716

応募対象商品 使用期限なし

13 ペア3組 **6名様**



笑生十八番 (しょうせいおはこ) Showsay 18

島根県松江市出身。北海道大学水産学部卒。

島根県立松江南高等学校落語研究会OB会
北海道大学落語研究会OB会
北海道笑ってもいいんでない会
日本笑い学会北海道支部
酪農学園大学特別講師

特技は寄席文字書き
芸歴45年。
年間120回以上の口演実績を持つ。
www.18rakugo.net

毎月第7火曜日

開場/18:30
開演/19:00
<処> 2階大広間
<銭> 3,500円
料理、1ドリンク付
酒類飲み放題 +1,000円
ソフトドリンク飲み放題 +500円

<予約>
TEL 621-8108
FAX 612-7716

応募対象商品 使用期限なし

ペア2組 **4名様** **14**

大和家 琴似寄席

利尻のおばあちゃん

(有)ノースホープ

西区山の手3条3丁目(琴似中学校向い)
TEL 615-7688 FAX 615-8955
①10:00~18:00 ②月曜日
http://www.north-hope.co.jp



北海道の安心・安全・本当に美味しいものを集めています。

利尻の海の豊かな恵みをぜひ味わってください。

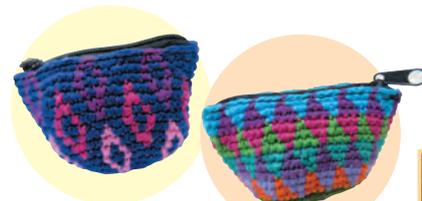
行ってみれば、イイッショ!



応募対象商品 のどごしスリリと食べやすい!

利尻昆布そば (320円) **10名様** **15**

編集部からのプレゼント



小銭入れ **2名様**



ダックスフンドのミニパズル(約12cm) **8名様**



円山動物園「木のZOO」いずれか1個 マグネット付 **15名様**

抽選で外れた方の中からさらに抽選してお送りいたします。

感謝をこめてド・ド〜ンと抽選で豪華プレゼント♪が当たります

地図を
見てネ!

ご近所さまに支えられ「あ・そ・ぼ 第100号」を発行することができました、ありがとうございます。

次頁

カナダ・ケベック州特産・メープルシロップ専門店
ギャニオン
GAGNON

西区二十四軒4条7丁目
TEL 303-5200
営業時間/11:00~18:00
定休日/月曜
http://gagnon-jp.com



メープルソフト ¥350



北海道産ショウガとメープルシロップ、数種のスパイスで作った自家製ショウガシロップ。炭酸で割るとジンジャーエールに！紅茶や牛乳で割ったり、お肉やお魚料理の味付けやソース作りにも。
メープルジンジャーシロップ ¥1620

メープルソフト100円引き
-9月末日まで- あ・そ・ぼ持参で 先着**20**名様

Kawakami Bakery
三ッぽわ
西区八軒3条東1
☎9:00~18:30
☾月曜休
TEL215-6877





パン生地を発酵させずにカリカリに焼き上げました。(5~7cm) 伝言メモ立てに♪カワイイ

パンのスタンド (カード立て)
あ・そ・ぼ持参で 先着**30**名様

大感謝祭!

先着順のプレゼントは
8月10日より
受付開始です!

いずれも定数に達しましたら終了しますのでご了承ください。

訪問美容 きらり

—輝きつづける貴女へ— **初回500円割引**
外出困難な方、施設入居中の方等…出張致します

カット 3,300円~ パーマ 7,700円~

TEL **011-300-0303**
☎10:00~18:00 ☾日・祝・土曜不定休

出張範囲
・中央区・西区・手稲区
※北一条通りから北側方面のみ
詳しくはお問い合わせ下さい

あ・そ・ぼを見たとお電話でご予約ください(8/11~)
9月末日までにご予約された方
先着**合計10**名様
※初回割引の対象にはなりませんのでご了承下さい

応募方法 対象番号1~15の中から**第3希望**までお選び下さい。

注 当選者には、編集部より【引替券】を郵送いたします。次のページの地図をご覧のうえ、来店できる範囲でお選びいただきますようお願いいたします。

締切 **8月25日(月)** ※引替券発送をもって発表に替えさせていただきます。
抽選: 27日(水) / 小南印刷(株)3F会議室にて

方法 FAX・メール・ハガキ

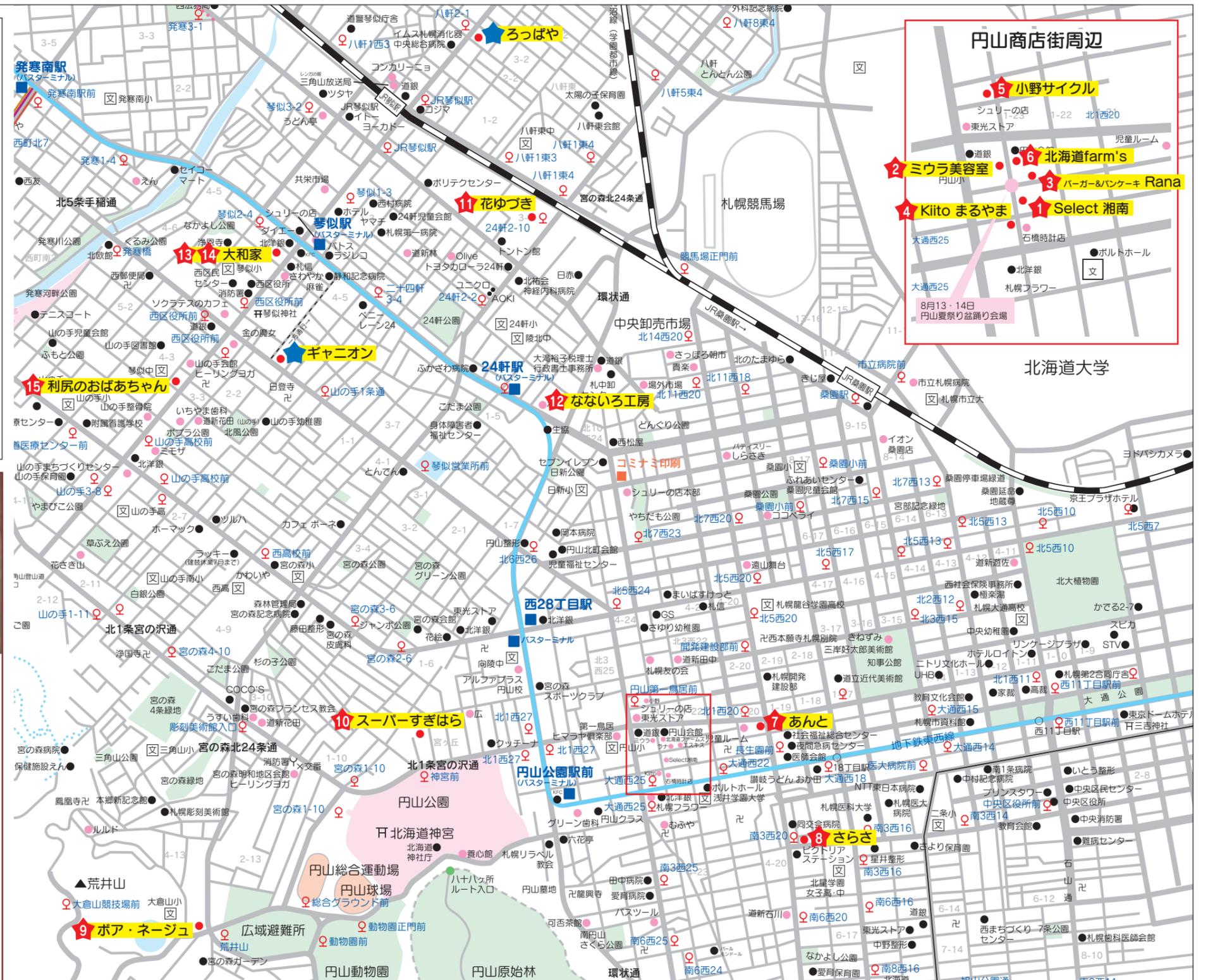
内容 第1~第3希望までの応募番号・住所・氏名・年齢を明記の上、あ・そ・ぼ編集部まで(要望・感想などもお願いします)

宛先 〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目2-5
小南印刷(株)あ・そ・ぼ編集部
FAX: 011-611-4343 メール: asobo@kominami.jp

減多にない企画です♪
たくさんのご応募お待ちしております。
行って満足なお店ばかりです!

JRバス路線めぐり…円山～八軒方面拡張版

<保存用> 隣接する地区から順次掲載しています



今年もやってきました!!

円山夏祭り

2014 子供盆踊り大会

円山商店街振興会主催

平成26年8月13(水)・14(木)

場所: 円山会館前道路周辺

子供盆踊り 13日 pm6:00~7:15
14日 pm6:00~6:40

子供盆踊り大会 14日 pm6:00~6:40

大人盆踊り 13日 pm7:30~9:00
14日 pm7:30~9:00

8月10日(日)締切

※お電話での申込みはお受けできません

8月14日 PM6:00~6:40の子供盆踊り大会に出場を希望される方は下記の「北海道farm's(ファームズ)」にて事前の申込みが必要です

8月10日(日)締切

～ジェラートとこだわり道産食品がそろそろセレクトショップ～

北海道farm's (ファームズ)

札幌市中央区北1条西23丁目1-15

営業時間 10:00～18:00

※お電話での申込みはお受けできません

サマーセール開催中!

欲しかったアレ! 今...手に入れるチャンス!!

ウォーキング、ランニング、カジュアルシューズが10%～50%引き(一部除外商品あり)サイズに限りがございますのでお早めどうぞ。



和紙をそのまま糸にする



「和紙は、呼吸する。履けば、わかる。Breath texの魅力」夏には涼しさを、冬には暖かさをもたらす和紙の特性をそのまま製品に。Itai独自の技術により綿の3倍以上の強度、吸水速乾性により汗をかいてもサラとした感触でムレを抑え常に快適なシューズ内環境を維持します。フルマラソンはもちろんトレイルランニング、ロードレースなどにも十分耐える耐久性の高さです。

「和紙×シルクソックス」ショート・セミロング・ロング 好評発売中!!

<p>ショート [五本指タイプ]</p> <p>SIZE 22-25 25-28 27-30</p> <p>3サイズ</p> <p>7色 ¥1,500 (税別)</p>	<p>セミロング [五本指タイプ]</p> <p>SIZE 22-25 25-28 27-30</p> <p>3サイズ</p> <p>7色 ¥1,850 (税別)</p>	<p>ロング [五本指タイプ]</p> <p>SIZE 22-25 25-28 27-30</p> <p>2サイズ</p> <p>2色 ¥2,700 (税別)</p>
--	---	---

靴と中敷専門店

Bois Neige

ボア ネージュ

宮の森3条13丁目
TEL: 642-8080

8月は毎週水曜日定休と31日(日曜日)臨時休業となります。

味がある。中身がある。今がある。



0120-464-104
www.hokkaido-np.co.jp

市民の台所

さっぽろ朝市

毎月第4金曜、土曜は特売日

8/22・23日

営業時間/早朝5時～午前11時
中央卸売市場隣(北12西20-1-20)
http://www.asaichi-maruka.jp

8月の休日: 日曜日 & 15・16・27日

健康マージャン楽しく学んで仲間をつくらう

正しい対局マナー・ルール
役づくり・点数計算など
楽しく学びます

麻雀始めるなら今でしょ!

中央区北12条西20丁目1-26
第2丸果ビル1F 無料Pあり

TEL: 642-3797
携帯: 090-1300-2321 担当: 国中

教室(初・中級)

月曜日 12:00～14:30
水曜日 10:00～12:30

週1回コース 月 5,000円
週2回コース 月 6,000円

無料体験実施中!! (要予約)
8月18・20・25・27日

全国麻雀段位審査会認定教室
<賭けない・吸わない・飲まない>

サークル

火曜日 お一人様
10:00～12:30 / 500円
13:00～15:30 / 500円
10:00～16:30 / 1,000円

ヨガで健康管理

Yoga Space宮の森主宰
土田 規子 さん TEL080-6064-6355
 「宮の森ヒーリングヨガ」で検索

病院に行くほどではないけれど、ちょっとした体調不良を感じる時、手軽に行うことが出来るヨガのポーズを症状別に毎月ご紹介しています。

症状40 心身ともにパワーアップへの③

宮の森ヒーリングヨガ教室（宮の森2条11丁目宮の森明和会館）
 山の手教室（山の手3条2丁目山の手会館）生徒さん随時募集。初回体験無料

長時間同じ姿勢を続けていると筋肉が凝ってしまい、血液の循環が悪くなります。特に座って仕事をする時間が長い方、足のむくみや疲れが気になる方は積極的に行ってみましょう。

「片膝を伸ばして前屈するポーズ」



①左右別々に行います。
 まず右足を伸ばしたまま左膝を曲げ、左足の裏を右太ももの内側に押し付けます。



②次に両手で右足をつかみます。
 背筋をまっすぐにし、息を吐きながら出来るところまで前屈します。
 数回呼吸して元に戻し、反対側も同様に行います。



③背中が丸くなったり、つかみづらい方は、座布団やクッションを敷いて座り、伸ばした足の裏にタオルをかけてつかみます。
 前屈せずこのままの姿勢でキープしましょう。

ポイント

ハムストリング（太ももの後ろ側）が伸ばされ、ポーズを解いた後に血行が促されます。
 出来れば片足1分間キープしてみましょう！

本郷新記念札幌彫刻美術館

中央区宮の森4条12丁目 申込：642-5709

送迎バスで行く夏の美術館めぐり

日時 8月28日(木) 9:30~15:30

スケジュール

- 9:30 集合 札幌市役所前(大通側)
- 10:00~10:50 本郷新記念札幌彫刻美術館
「Our Place ~歩く・感じる・考える、私たちの生きる場所」展
- 11:30~12:20 札幌芸術の森美術館
札幌国際芸術祭2014「都市と自然」展
- 12:30~13:30 昼食 芸術の森レストラン「畑のはる」
- 14:10~15:00 北海道立近代美術館
札幌国際芸術祭2014「都市と自然」展
- 15:30 解散 札幌市役所前

申込 8月14日(木) 9:30より電話受付

定員 25名 (定員になり次第締切)

参加料 一般：3,247円 65歳以上：3,167円
 (観覧料・昼食代・保険料含む)



本郷新記念札幌彫刻美術館



札幌芸術の森美術館



北海道立近代美術館

なまこ山を歩こう

札幌彫刻美術館の前にある「なまこ山（宮の森緑地）」の植物を観察し、講師のレクチャーを受けてスケッチをしながら散策します。

日時 9月13日(土)
 10:00~12:00

申込 8月13日(水)
 9:30より電話受付

定員 25名 (定員になり次第締切)

講師 山崎真実氏
 (札幌市博物館活動センター学芸員)

参加料 保険料として51円

もっと野菜を知りたい ■エダマメ



エダマメは未成熟の青大豆を収穫したものです。

江戸時代にエダマメとして食べられ始め、近年ビール人気が上がるとともに消費が増えてきました。

良質のタンパク・脂質に加え完熟豆にはないビタミンCも期待でき栄養満点です。

北海道は昼夜の寒暖差のおかげで旨みが凝縮されたエダマメが育ちます。

鮮度が命の野菜です、買ってきたらすぐに茹で早めに食べましょう。固めに茹で冷凍保存も可能です。

■すぎはらの今月のおすすめ

千葉・フジシヨクのピーナッツみそ

千葉名産の落花生を特製甘味噌と蜂蜜と胡麻で炊きあげた逸品です。大粒落花生のコリコリ食感がたまりません。御飯＆ビールのお供にお勧めです。

森 こだわりスーパーマーケットすぎはら

北海道神宮表参道：中央区宮の森1条9丁目
 配達・ネット販売あり TEL：0120-202-447
 HPアドレス：f-sugihara.com



三代目店主
 野菜ソムリエ
 杉原俊明さん

土日に森林ボランティア体験してみませんか？

きたネット 活動情報

8/17 (日)

9/6 (土)

9/21 (日)

10/4 (土)

10/19 (日)

11/1 (土)

11/10 (日)

<http://www.shinrin-npo.info/>

樹齢40~50年程のシラカンバやミズナラ、クリ、ホウノキなどの広葉樹に包まれ、さまざまな小動物が生息する里山で、植樹や下草刈り、間伐、薪作り、キノコ栽培、林内散策などの森林ボランティアを体験をしてみませんか？ 親子での参加もOK!!
 参加ご希望の方は、各開催日の5日前までに下記へメールか電話でご連絡ください。

- 時間／9：30～14：00 (予定) ●参加費／無料 ●定員／各日10名
- 場所／札幌市南区・澄川都市環境林
- 主催・参加申込／NPO 法人北海道森林ボランティア協会
- Email：hshinrin2002@nifty.com 携帯：090-6697-8839 (市山)

「認定NPO法人北海道市民環境ネットワーク」は、北海道の環境団体60が参加するネットワークです。
 【きたネットWeb】<http://www.kitanet.org> Blog, Twitter, Facebook, Ustreamで情報発信中

スガワラ流
にちにちこれこうにち

日々是好日

vol.17



水は命

それにしても「命の水」をよく飲みました。現職時代、多い時は一週間に飲み会が3・4回などということもありました。半ばそれも仕事のうちとはいえ、よくも無事に今があると思うのです。費やした時間とお金は、大変なものになることでしょう。それでも、定年退職をなんとかかむかえることができたのは、人と人との「潤滑油」として働いてくれたお酒のお蔭かもしれません。

先日、余市のニッカウヰスキー蒸溜所に行きました。この秋から朝ドラの舞台になるとのことで、混み合う前に取材しようと足を延ばしたのです。小樽の街を抜け、海に沿った国道は最高の眺めです。余市の街に入り、蒸溜所の駐車場に車を停めました。そこは、正門からは反対の位置になります。のんびりとウイスキーが産まれ育つ地の初夏をカメラ片手に歩きます。樽詰めされ熟成を重ねるモルト原酒が眠る三角屋根の貯蔵庫が並びます。その先にある蒸溜棟の石炭の炎に感動しつつ、石造りの正門にたどり着きました。ヨーロッパのお城の門を思わせるアーチから覗く赤屋根の建物に、異国の香りを感じます。ところで、ニッカウヰスキーのイガ「井」の字なのか昔から不思議でした。通りかかった年配の職員の方に尋ねてみました。「これは井戸の井。ウイスキーは水が命。良質の水がいつまでも絶えることなく与えられますようにとの創業者の願いが込められているのです。」とのこと。日本のウイスキーの父といわれる竹鶴政孝と最愛の妻リタの想いがそこにあるのでした。水の国日本で夢を紡いだ二人の面影が、門前に今も佇んでいるように感じました。昼時となり、評判の海軍カレーを食し余市をあとにしました。

蒸溜所売店で特製のポケット瓶をひとつ購入しました。ロックにしてちびちびやっています。今は、これで充分。

絵と文：スガワラキヨタカ

しっつうトライ！山柳

投稿二題

「五・七・五」に挑戦してみましよう

連立の 平和の党も 崩れだし (義殿)

評 このままで結構ですね！

むし暑い 夏にシャワーに かき氷 (みっち)

評 「夏に」は「夏は」でじょうり

むし暑い 夏はシャワーに かき氷

評 NPO法人北海道海浜美化をすすめる会 副会長 尾崎宏一

楽しく読ませて頂きました。もっともっと増えるといいですね！

「川柳は 良き人生の 応援歌」

川柳募集!

あ・そ・ほに 掲載いたします。

アドバイス希望もお気軽にどうぞ!

年間MVPには、編集部よりプレゼントがあります。「期間：5月～翌年4月対象」

随時受付 (毎月20日までに到着すると、翌月号に掲載)



■人の営みが風景をつくるのがまあります。その地その地の暮らしの知恵が、長い年月の中で磨きこまれ形となった家並は、何故か心動かされます。

スガワラ キヨタカ あったか イラスト展 第3回

2014年10月14日(火)～19日(日)



〒060-0061 札幌市中央区南1条西3丁目1番地

ラ・ガレリア5階 さいとうギャラリー

☎011-222-3698 AM10:30～PM6:30

(月曜休館・19日の最終日はPM5:00まで)

札幌スポーツ医科学セミナー'14

日時 8月24日(日) 15:30～18:00

会場 札幌プリンスホテル 国際館パミール

参加費 無料 (直接会場へお越しください)

講演Ⅰ『スポーツ能力を高めるためのコーディネーション』

講師：徳島大学大学院総合科学部 教授 荒木秀夫 氏

講演Ⅱ『アスリートの腰痛管理 - 確実な診断と低侵襲治療によりスポーツ復帰を可能にする -』

講師：徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部 運動機能外科学 教授 西良浩一 氏

主催 山の手通八木病院 TEL 663-3100

旭山記念公園

8/20

(水)

きのこ写真撮影会

集合/9:30 上の駐車場

8/24

(日)

定例観察会

集合/9:00 噴水横

道民の森

8/23

(土)

定例観察会

集合/9:00

道民の森一番川地区駐車場

旭山記念公園

9/28

(日)

家族きのこ観察会 旭山に集まれ～♪

今年もあります！お楽しみに!!

集合/9:00 旭山記念公園噴水横 参加費/保険料として100円

■希望者には"きのこ汁"100人分を用意します。



家族きのこ観察会



創立10周年記念誌「藻岩山の森林と関わるきのこたち」が発行されました(フルカラー 482P)

特定非営利活動法人

藻岩山きのこ観察会

http://moiyayama-kinoko.kansatukai.net/

TEL・FAX(011)631-8344

つくりのいいもの 売るなら湘南へ センスのいい良質ブランド取り揃え!

販売 湘南から続々入荷中。買取価格が高い為に、他店にはない
様々なブランドの状態のいい商品を取りそろえております。



ソメスサドル
レザートートバッグ
15,800円 新品同様

コーチ
レザートートバッグ
25,800円 新品同様



LV
マノンPM
49,800円 新品同様

コーチ
ショルダーバッグ
19,800円 新品同様



ヘレンカミンスキー
7,980円 新品同様
バイザー 2色
各7,980円 新品同様

ブローヴァンス 9,800円 新品同様

買取 色々な買取店が来ていますが、
「買値はどれも同じ」という言
葉をうのみにせず、必ず2~3店
での見積り比較をおすすめします。

7/16現在の当店買取金額 (手数料一切なし)

K18	3,120円	Pt900	4,240円
K24	4,070円	Pt1000	4,650円

毎日変動します金の買取価格を下記HPにて公開中
上記以外でも電話でお気軽に問い合わせください

Brand Buy・Sell Select湘南

札幌市中央区大通西23丁目2-8
TEL (011) -612-1707
営業時間 11:00~17:30
定休日 木曜・日曜・祝日/土曜不定休
HP: www.sapporo-select.com



8月の夏期休業などの休みの情報や土曜日
の営業時間はHPでご確認ください。

健康麻雀のお誘い



金品を賭けない!
アルコールを飲まない!
タバコを吸わない!

さわやか麻雀 琴似店
西区琴似1条6丁目
大輝ビル2階(札信隣)
TEL: 215-6858
毎日10時から受付

夏から始めてみませんか
安心、快適な環境で、楽しいマージャン!



麻雀教室<生徒募集>

全国麻雀段位審査会公認教室
(公認講師が在籍していますので、
麻雀段位の取得もできます。)



- 火曜・木曜講座 (初中級者)
- 土曜レベルアップ講座
0:00~15:30/4回 6,000円
- 月・水・金曜 個人レッスン
1回1,500円 2時間程度、時間帯は相談 (レベルに合わせて対応)
初心者の方もOK。点数計算攻略も!

健康麻雀サロン<メンバー募集>

メンバー4人を揃えるのが難しい、麻雀教室で習った腕
を試したいか? 気兼ねなく趣味を楽しみましょう。
毎日開催・予約制・お1人でもOK

完全予約制!

お得な貸し卓
タイムサービス
10時~18時
1卓 5,000円

- おはようサロン 10時~17時 1,500円
- こんにちはサロン 12時~17時 1,200円

コンサートーク 2014
津軽だんご
この男、読経にトゲあり。
9月23日(火・祝 秋分の日)
札幌市民ホール 13:30開演
あ・そ・ぼ 通常4,500円のところ(全席指定・税込)
読者様 限定価格 3,000円

薬師丸ひろ子「セーラー服と機関銃」
中森明菜「スローモーション」「セカンドラブ」など
400以上の提供曲を産んだ屈指のヒットメーカー
来生たかお
ソロライブ~Stand Alone 2014~
9月27日(土)
道新ホール 15:00開演
あ・そ・ぼ 通常6,000円のところ(全席指定・税込)
読者様 限定価格 4,000円

お電話でお申し込み下さい エーダッシュ
TEL 011-533-7711
8/18(月)より受付開始
受付時間: 平日のみ 10時~18時

INFORMATION

編集後記……8月に入ってしまいました(⊙)⊙夏の短い北の大
地で太陽の下おもっきり遊びまし
よう!(な)



「あ・そ・ぼ」は震災復興型カーボン
オフセット用紙を使用することによ
り、CO2削減事業ならびに東北経済
復興を応援しております。



本誌を印刷する際の電力にはCO2を排出しない環境
にやさしいグリーン電力を使用しております
(バイオマス発電 2000kWh 2014年4月1日~2015
年3月31日)

「あ・そ・ぼ」は北海道新聞販売店のご協力により配布させていただいております。

(地域限定) 発行部数/35,000部

http://www.kominami.jp

東光ストア
丸山豆腐店
石橋時計店
ひまわり洋服
直しセンター
フードセンター
大通公園
テレビ塔

アンティーク時計
修理 専門店
石橋時計店
営業時間・午前10時~午後7時
定休日・日曜
札幌市中央区大通西23丁目1-14
TEL: 011-611-6522
FAX: 011-299-7667

ネックレス修理、指輪のサイズ直しなど、
お気軽におまかせ下さい。(見積無料)
ジュエリー問い合わせ
専用ダイヤル
090-2074-2404
担当: 石橋秀隆

訪問美容 きらり
- 輝きつづける貴女へ - 初回500円引き
外出困難な方、施設入居中の方等…出張致します
カット 3,300円~ パーマ 7,700円~
TEL 011-300-0303
10:00~18:00 日・祝・土曜不定休

出張範囲
・中央区・西区・手稲区
※北一条通りから北側方面のみ
詳しくはお問い合わせ下さい

■編集・発行元 <お便り・投稿をお待ちしています!>
小南印刷株式会社 あ・そ・ぼ編集部
〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目2-5
TEL: 641-5373 FAX: 611-4343
E-mail: asobo@kominami.jp