

芽室町民還元特別割引

MEMOSKI 場営業中！

キリトリ線

☆芽室町民限定☆
★リフト割引券★

- ・本券をご持参いただいた方は、MEMOSKI場の回数券・1日券・4時間券が20%引きになります。
 - ・本券1枚で3枚までご購入できます。
 - ・利用期限：平成24年3月末日(シーズン終了まで)
- ※コピー不可 MEMOSKI場支配人

～芽室町民宿泊プラン～

期間：1/22～4/27
日頃のご愛顧に感謝して
特別料金でのご提供！

一泊朝食付 2,980円
一泊二食 5,000円

※3日前までにご予約ください休前日・シングルユースの場合は1,000～2,000円増しになります。



国民宿舎 新風山荘 〒082-0086 北海道河西郡芽室町中更生2線42 082-0086 北海道河西郡芽室町中更生2線42 モバイルサイト開設しました→
TEL (0155) 65-2121 FAX (0155) 65-2123

旬のめもろを 食べる

「芽室産小麦粉でピザ」

手づくり生地のピザはいかがでしょう。昨年秋、「春よ恋」「十勝のかおり」という2種類の芽室産小麦粉を買い置きました(写真)。2種類とも強力粉で、うどんやパン、ピザ生地に適しており、今回は「春よ恋」で生地を手づくりしてピザを焼きました。スーパーなどで販売されている小麦粉でも同じように作れます。

材料

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 小麦粉250g (「春よ恋」200g、薄力粉50g) | 生地材料 (直径26cmのピザ2枚分) |
| ドライイースト 塩小さじ2 ぬるま湯130ml | |
| 冷凍枝豆 適量(さやを取る) | のせる具材 (1枚分) |
| ピーマン 1/2個(輪切り) | |
| カボチャ 1/8個(一口大に切る) | |
| ベーコン 2枚(1cm幅に切る) | |
| 玉ねぎ 1/4個(細切りにする) | |
| ピザソース・ピザ用チーズ 市販品を適量 | |

作り方

- ①生地材料をフルイにかけて、よく混ぜ合わせてから湯を注ぎ、15分ほどこねます。
- ②こねることでコシのある生地になり、耳たぶ程度の柔らかさが目安です。
- ③こねた生地を2等分して10分間休ませ、のし棒で直径26cmほどに丸く伸ばします。イースト菌が発酵して生地が膨らんでいるのが分かります。
- ④丸く伸ばした生地にピザソースを塗り、具を彩りよく並べてチーズをのせて、さらに粉チーズをふりかけます。
- ⑤④を200℃に温めたオーブンで15分間焼いてでき上がり。

【ヒント】

- ・カボチャは、好みの味付けで煮たものを使います。
- ・生地を伸ばすとき、オーブンシートを敷くと伸ばしやすくなります。
- ・具材は、粒スイートコーン、ジャガイモなど自宅にある野菜でOK。
- ・生地2枚分の粉をこねましたが、1枚分は冷凍保存すると便利。



芽室産小麦粉



15分間こねて、この大きさが2個できます。



焼きあがったピザは6～8つに切り分けて熱々をどうぞ

あおばクリニック

☆経鼻胃カメラ・・・お電話いただくと確実です
☆禁煙外来・・・随時受付
☆各種健診・・・随時受付
水・土曜日午後休診

芽室町東7条6丁目3-10 TEL (0155) 62-2711
(熊谷不動産様より東側へ20m)

鈴木バランス整体

整体&スポーツ整体・バランスダイエット
“すまいる見ました”で新規の方500円割引!
院長 鈴木幸太郎
芽室町東めむろ3条北1丁目
HTTP://www.obnv.com/health/458

完全予約制 予約TEL 090-9512-8990

昭和レトロ空間スナック MI-KO

あの懐かしい時代を
思い浮かべながら、
ゆっくり一杯飲みませんか

芽室町西1条2丁目 ☎62-0882
営業時間 18時～24時 / 定休日 日曜日

町内全戸配布 効果抜群です!

有料広告 募集中!

サイズは5つ。
■4cm×8cm 3,675円 ■12cm×17cm 22,050円
■4cm×17cm 7,350円 ■24cm×17cm 44,100円
■8cm×17cm 14,700円

企画財政課広報係 ☎62-9721 (223)

新春 JAZZ LIVE

1/14(土) 21:00START
ライブチャージ おひとり¥1,000

第18回守破離会
1/28(土) 20:00
2時間飲み放題・軽食付
会費 男性¥4,000 女性¥3,000
※過去参加者は¥500引き
※参加申込み締め切り 1/26

BAR 鳳 舞
芽室1丁目(KAGURU 隣)
Tel 61-4040

なかお内科

■小児のお薬はお待たせしません。■入園までにおたふく、水ぼうそうの予防接種(自費)を受けましょう。■月・木曜日は午後7時まで診察を受け付けます。(予防接種の受付は各日とも診察終了時刻の30分前まで)

月・木 19:00まで 午前の受付は
火・金 17:30まで 12:30まで
水・土 12:30まで 月・木 夜間診療

TEL 62-2035 (芽室郵便局横構)

ご自宅でゆっくり カイロプラクティック & 美容カイロエステ

お顔の悩み・たるみ・むくみ・くすみ・クマ・シミ・シワに
お顔の悩み・たるみ・むくみ・くすみ・クマ・シミ・シワに
お顔の悩み・たるみ・むくみ・くすみ・クマ・シミ・シワに

Blossom
TEL / 090-3399-0263
MAIL / blossom@docomo.ne.jp

スピードスケート 研ぎます

◆1足...700円
連絡先⇒芽室町西3条4丁目1-46
TEL⇒62-6136 (お気軽にどうぞ)
携帯⇒090-8279-5722
◆土屋 聡 (スケート経験者)
*仕上がり時間をご相談に応じます

ケガや体の不調、交通事故の治療等ご相談ください (各種健康保険・自賠責・労災取扱い)

～酸素カプセル導入しました～
(一般1回30分 1,500円～ 予約優先)
肉体・眼精疲労の回復 自然治癒力の向上
美肌・美容の促進 冷え・むくみの改善
睡眠不足やストレスの解消 記憶力UP 等々

受付時間—施術時間終了の30分前まで。治療と併用の場合は60分前まで
酸素カプセルのご利用だけでもお気軽にどうぞ

施術時間
【月・火・木・金】
AM 8:30～PM 7:00
(昼休み 12:00～2:30)
【水・土】
AM 8:30～PM 1:00

みやま鍼灸整骨院
東3条2丁目1-3 TEL 62-0988

アフタヌーンティー

広報編集室から

▲昨年は、人々がかつて経験したことのない大災害が発生し、自然の脅威をあらためて実感した1年でした。特集では、災害に対する備えなどについて、町長との座談会を開催しました。長靴を部屋に置く、消火器は「ピ・ノ・キ・オ」の順で使うなどは、いざという時、すぐに役立つそうです。(Y)

▲年男男女の取材で6人の方とお会いしました。どの方も快く応じてくれたことに感謝です。そして皆さん、前向きな考えと、素敵な笑顔を持っていました。私は6人にあやかり、「前向き」と「笑顔」を今年の目標にします。今年もすまいるともどもよろしくお祈りします。(m)