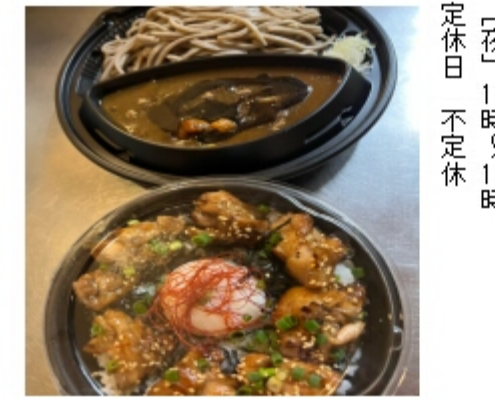


ハッピータウン苗穂

蕎麦さとやま

今回は北13条通り沿いにある「さとやま」をご紹介します。代表の荒川さんは、富山や神奈川で半導体のエンジニアを約10年していました。元々ラーメンや蕎麦が盛んな福島県喜多方の生まれだったこともあり、信州の宿に泊まった夜ひらめき、そば打ち全くなったことないのに！一晩で蕎麦屋になる事を決めたそうです。まずは浅草のそばプロ養成教室で基礎を学び、バイクで全道を3か月巡った後、南区の石臼自家製粉手打ちの有名店「正直庵」に飛び込みで弟子入りし、2年ほどの修行を経て、福島県会津でお店をオープン。10年ほどやっていましたが、東日本大震災をきっかけに再び札幌へ移り「正直庵」で1年働き、べんり屋のアルバイトを半年した後、2013年11月に「さとやま」をオープンしました。

「さとやま」の特徴は、仕込みをほぼ全て店内で行っているという事で、美瑛産の殻付き玄そばを石臼でじっくり挽き蕎麦粉にし、そこから手打ちをしています。「挽きたて」



打ち立て、茹でたて」を気軽に提供したいとの思いで、平日は13時くらいまでガラス張りの蕎麦打ち室で打っている姿を見ることが出来ます。蕎麦つゆは、店内で削った糠の本枯本節、干しいたけ、真昆布でとった出汁と最高クラスの醤油、本みりん、さとうきび粗糖でつくり寝かせた「かえし」を合わせて作っています。蕎麦は2種類あり、玄そばの殻を剥いて製粉した細切りの並粉そば、殻付きのまま製粉した太切りの田舎そばがあり、両方の「合盛り」もあります。本格蕎麦だけではなく、変わりそばや丼ものセットも豊富です。「そばの新しい可能性で人々を明るくする」を企業理念としている店のキャッチコピーは「小さな蕎麦ファミレス」。カレーは玉ねぎから炒め15種類以上のスパイスの調合を店内でおこなっている本格的な自家製カレー。「カレー南蛮」は人気

メニューで、スパイスの香り、そしてドロツとしたルーが蕎麦と絡み合い絶品です！辛さもお子様もたべられる甘口から、辛い物好きの方まで4種類がえらべます！丼物は、鶏肉、豚肉、鴨肉を炭火で焼きたてを提供していて、坦々そばやサバカレーとそばのセットもあります。タレも完全自家製で専門店のクオリティを目指しています。「今後、蕎麦をより身近で手軽なものにする商品を考えております。どうぞお楽しみにして下さい」との事です。どんどん進化していく品々は是非この機会に皆様も味わってみてはいかがでしょうか？「蕎麦さとやま」苗穂町10丁目3-15 電話702-0139 営業時間(月・水) 11時~15時 (木・日・祝日) 11時~15時 (夜) 17時~19時 定休日 不定休

発行制作
道新岩佐販売所
東区本町2条6丁目
TEL 781-8363
発行責任者
岩佐 友紀

防火だより

屋根からの落雪に注意！

今年は何年以上に降雪が多く、市内では屋根からの落雪による事故が発生しています。
★注意すべき積雪状態は？

- ① 屋根に1m以上の積雪がある。
- ② 屋根に積もった雪と周囲の雪が接続している。
- ③ 雪の重みで建物が傾いている。

このような状態になると、より落雪の危険性が高まるので注意が必要です。積雪は時間が経つにつれ重みが増してきますので、こまめな雪下ろしを心掛けましょう。

東消防署防課苗穂出張所
TEL 七五〇・〇二九

※雪下ろしをする際に以下の事に注意してください。

- ・複数で行うこと！
- ・命綱をつけること！
- ・晴れの日はほど注意！
- ・周囲も確認！(歩行者や子供にも注意)
- ・携帯電話の携行！

最後になりますが、これからもまだまだ寒い日が続きます。「自分は大丈夫。」だと安心せず、注意を払って安全に行動するようにお願いいたします。

身体が硬くても初めての方でも大丈夫！ 始めませんかピラティス

『ピラティス』は、元々リハビリ用に開発され、ケガをした人や高齢者でも身体に余分な負担をかけずに筋肉を鍛えられるようにできたエクササイズです。呼吸と共に骨盤や背骨、肩など骨格の歪みや傾きを正しい位置へ整えることに重点を置いています。正しい姿勢へと導くことでケガをしにくい身体作りにも役立ちます。春から動き出す準備をみんなで一緒にしませんか？



- ◇日時 3月4、11、18、25日(金)全4回 10:00~11:15
- ◇受講料 3,000円(全4回)
- ◇定員 10名
- ◇場所 苗穂本町地区センター 1階 和室
- ◇持ち物 動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲み物、ヨガマットか厚手のバスタオル
- ◇講師 ボールスターピラティス/スタジオ・フィットインストラクター 小田原 香子 氏
- ◇申込み 2月14日(月)9:00~電話受付のみ 先着順

10回やると気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で身体のすべてが変わる……ピラティスって楽しいですよ！

※コロナウイルス感染状況により開講を中止する場合があります。

◇お申込み・お問合せ◇
札幌市苗穂・本町地区センター
札幌市東区本町2条7丁目2番10号
TEL:784-7833



子育て世代の健康住宅造りを応援します。

空気ソムリエが創る
人にやさしい家

eハウス・ナリタ いえだす
TEL.0120-91-5868 http://www.iedasu.com

札幌市東区本町1条3丁目5-6

パイ専門店
Café & pie
CRARIS

札幌市東区本町1条4丁目2-1
営業時間11:00~18:00(月・火曜休)
TEL 011-299-4029

抗菌化工漆と陶板を使った暖も清潔のダブルの快適空間
還元陶板浴 ひかりげんじ

営業時間/午前10時~午後8時(完全予約)

※定休日 月曜日・木曜日

料金/通常入浴料金1,100円(料室内60分)

※回数券6回分9,500円

レンタル料金700円(タオル・大判タオル・フェイスタオル・水5000cc)

札幌市東区本町2条1丁目3-15
TEL 011-784-1888 (駐車場あり)
http://www.hikaligenji.com/

札幌北税務署からのお知らせ

令和3年分所得税の確定申告の相談及び申告書の受付は、
令和4年2月16日(水)から3月15日(火)までです。

ご自宅から確定申告

国税庁ホームページでは、パソコン・スマートフォンなどから所得税の確定申告書を作成し、e-Tax(電子申告)又は印刷して郵送により提出することができます。

なお、カメラ機能を利用した源泉徴収票の自動入力など、給与所得者の方はスマートフォンからのe-Tax申告がより便利になりました。

感染防止の観点から、多くの方が訪れる確定申告会場ではなく、是非ご自宅での申告書の作成・提出をお願いします。

確定申告会場について

新型コロナウイルス感染症対策における確定申告会場の混雑緩和のため、会場への入場には、入場できる時間帯が指定された「入場整理券」(会場で当日配付もしくは国税庁LINE公式アカウントで事前発行)が必要です。

※ 配付状況に応じて後日の来場を制限することもあります。

なお、電話での予約の受付はしていません。

税務署へお越しになる方へのお願い

駐車場への入場待ちのため、例年、車列が長蛇の列となり、**近隣住民の方に大変ご迷惑をおかけしておりますので、車道での順番待ちは行わないようご協力をお願いします。**

税務署へお越しの際は、**公共交通機関をご利用ください。**



詳しくは国税庁ホームページ「確定申告特集ページ(本番編)」をご覧ください。



あなたも「かかりつけ薬剤師」を持ちませんか?

あおば薬局本町店 田中 浩貴

「かかりつけ薬剤師」制度を皆さんご存知でしょうか?皆様がかかりつけ病院・医師、かかりつけというよりはいきつけの美容室、居酒屋、ショップ等、様々なかかりつけやいきつけをお持ちかと思えます。いずれも普段から使い慣れていて、お互いに知っているからこそ信頼して安心できるサービスを受けられているはず。かかりつけ薬剤師も全く同じです。

「かかりつけ薬剤師」制度では自分の専属の薬剤師を一人決めます。そうすることで自分が服用している全ての薬やこれまで合わなかったお薬、生活背景までしっかりと把握してもらえます。

①「同じ薬剤師に担当してもらえて相談しやすくなった」
毎回同じ薬剤師が担当するからこそ、お薬のちょっとした疑問や不安を相談しやすい関係性ができます。毎回担当してもらうことで自分の状態の詳細や生活背景もしっかり把握してもらえ、それらを踏まえたアドバイスを受けることができます。

②「時間外でもちょっとした薬の疑問を相談できて安心した」
夜間休日にお薬の飲み方や飲み合わせのことで心配になることもあるかもしれません。時間外の相談でも普段から把握している薬剤師に聞けるのであればより一層の安心感につながるはずです。

③「より手厚いサポートをしてもらった」
実は前からお薬が飲めていなかった、飲み始めてから気になった症状が出ていたといった言いにくい相談もあるかもしれません。状況にもよりますが、しっかりと飲めるように薬剤師から医師に変更提案を添える等して橋渡しすることもできます。普段から担当してもらえているかかりつけ薬剤師だからこそ、このようなサポートも受けやすいのではないのでしょうか。

「コロナ禍での新しい医療情報の相談も含めて、気軽に相談でき、み合わせのことで心配になることもあるかもしれません。時間外の相談でも普段から把握している薬剤師に聞けるのであればより一層の安心感につながるはずです。」

自分のことをしっかりと把握してもらえているかかりつけ薬剤師の存在は安心に繋がるはずです。薬剤師をより身近にさらに頼りやすくなる「かかりつけ薬剤師」を一人選んでみてはどうでしょうか。

読者の声

◇久しぶりにお正月は親戚で集まり赤ちゃんにも会えて嬉しかったです

◇生まれから会えてなかったのと思ったより大きくなっていました、本当に嬉しかったです

◇日々大変ですが、元の毎日に戻れるように元気で皆様すごしましようね

◇大雪の除雪で腰が痛いです。そんな中いつも新聞を配達してくれて脱帽です。

◇大雪山の除雪で腰が痛いです。そんな中いつも新聞を配達してくれて脱帽です。

◇近所さんが雪を道路に出して、これからも宜しく願います。

◇「伏古6条 Tさん」

◇「東田穂1条 Yさん」

◇「より手厚いサポートをしてもらった」
実は前からお薬が飲めていなかった、飲み始めてから気になった症状が出ていたといった言いにくい相談もあるかもしれません。状況にもよりますが、しっかりと飲めるように薬剤師から医師に変更提案を添える等して橋渡しすることもできます。普段から担当してもらえているかかりつけ薬剤師だからこそ、このようなサポートも受けやすいのではないのでしょうか。

読者の声

◇久しぶりにお正月は親戚で集まり赤ちゃんにも会えて嬉しかったです

◇生まれから会えてなかったのと思ったより大きくなっていました、本当に嬉しかったです

◇日々大変ですが、元の毎日に戻れるように元気で皆様すごしましようね

◇大雪の除雪で腰が痛いです。そんな中いつも新聞を配達してくれて脱帽です。

◇大雪山の除雪で腰が痛いです。そんな中いつも新聞を配達してくれて脱帽です。

◇近所さんが雪を道路に出して、これからも宜しく願います。

◇「伏古6条 Tさん」

◇「東田穂1条 Yさん」

◇「より手厚いサポートをしてもらった」
実は前からお薬が飲めていなかった、飲み始めてから気になった症状が出ていたといった言いにくい相談もあるかもしれません。状況にもよりますが、しっかりと飲めるように薬剤師から医師に変更提案を添える等して橋渡しすることもできます。普段から担当してもらえているかかりつけ薬剤師だからこそ、このようなサポートも受けやすいのではないのでしょうか。

読者の声

◇久しぶりにお正月は親戚で集まり赤ちゃんにも会えて嬉しかったです

◇生まれから会えてなかったのと思ったより大きくなっていました、本当に嬉しかったです

◇日々大変ですが、元の毎日に戻れるように元気で皆様すごしましようね

◇大雪の除雪で腰が痛いです。そんな中いつも新聞を配達してくれて脱帽です。

◇大雪山の除雪で腰が痛いです。そんな中いつも新聞を配達してくれて脱帽です。

◇近所さんが雪を道路に出して、これからも宜しく願います。

◇「伏古6条 Tさん」

◇「東田穂1条 Yさん」

◇「より手厚いサポートをしてもらった」
実は前からお薬が飲めていなかった、飲み始めてから気になった症状が出ていたといった言いにくい相談もあるかもしれません。状況にもよりますが、しっかりと飲めるように薬剤師から医師に変更提案を添える等して橋渡しすることもできます。普段から担当してもらえているかかりつけ薬剤師だからこそ、このようなサポートも受けやすいのではないのでしょうか。

読者の声

◇久しぶりにお正月は親戚で集まり赤ちゃんにも会えて嬉しかったです

◇生まれから会えてなかったのと思ったより大きくなっていました、本当に嬉しかったです

◇日々大変ですが、元の毎日に戻れるように元気で皆様すごしましようね

◇大雪の除雪で腰が痛いです。そんな中いつも新聞を配達してくれて脱帽です。

◇大雪山の除雪で腰が痛いです。そんな中いつも新聞を配達してくれて脱帽です。

◇近所さんが雪を道路に出して、これからも宜しく願います。

◇「伏古6条 Tさん」

◇「東田穂1条 Yさん」

《 今月のお題 》

Q. 今回ご紹介した「蕎麦さどやま」さんのカレー南蛮は何種類の辛さがあるでしょうか? 下記の4つの中から教えて下さい

1. 6種類
2. 8種類
3. 1種類
4. 4種類

☆今月の問題の応募方法☆

答えとお名前・ご住所をハガキに書き、下記までお送り下さい。応募の中から抽選で図書券(千円分)を5名様にお届けいたします。身近な事や嬉しかった事なども書いてくれたら幸いです。

応募の締切りは2月25日消印まで有効。
※ 応募はハガキまたはメールのみ有効です。

FAXでの応募は受付けておりません。
doshin-iwasa@abox3.so-net.ne.jpまで!!
★ハガキの宛先 〒065-0042

札幌市東区本町2条6丁目1-1
道新岩佐販売所「クイズ係」まで

なお、ご応募いただいたおハガキはお返しいたしませんので、ご了承ください。



小さなお子様も安心、あなたのホームドクターえと動物病院!

えと動物病院

診療時間 平日 AMB:00~PM7:00
 休憩時間 PMD:00~PM2:00
 土日・祝日 AMB:00~PM5:00
 休憩時間 PMD:00~PM2:00
 休診日 木曜日 トリング・ペットホテル有(要予約)

札幌市東区本町1条3丁目9-13
TEL011-787-2633



ありがとうございます



1月号のクイズの答え

今回も沢山の応募ありがとうございました。ハガキ19件、メール7件の中から抽選で5名の方に図書券をプレゼントいたしました。今月も沢山の応募お待ちしております。