

元ファイターズ 杉谷拳士氏にエールを！

好きなプロ野球選手の一人だった杉谷拳士選手が今シーズン限りで引退しました。若い選手がお手本とすべき全力プレーが、今後見られなくなるのはとても残念です。

実は引退会見の当日、新千歳空港で偶然彼を見掛けました。一瞬目が合い「あっ、杉谷選手」とすぐ気付きましたが、なぜか誰も彼の存在に気付かず…（笑）。

青色のスーツでたたずむ姿はまさにアスリート。背は高くありませんでしたが、スーツの上からでも鍛え上げられた筋肉がハッキリとわかる程でした。本当なら一言声をお掛けしたかったのですが、涙の引退会見直後だったので、心の中でエールを送りました。



「お疲れ様でした。素敵な第2の人生を！」

【2023年カレンダー予約受付中】

～ご希望の方はお申し込み下さい～

【お申し込み方法】

1. ガス検針や灯油配送の際に申し込む！
2. 電話で申し込む！
3. LINE で申し込む！

（LINE は右下のQRコードからご登録下さい）

※ 数に限りがございますので、お申し込みはお早めに！

※ お渡しは 12月中旬頃の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
	12			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



フードクリエイター 北嶋 愛子の 今月のワンポイント！

『鶏肉とさつまいもの豆乳スープ』

【材料：4人分】

鶏もも肉…1枚（250g）、さつまいも…200g
しめじ…1株、エリンギ…1本、玉ねぎ…1個
サラダ油…大さじ1、バター…大さじ1
水…300cc、固形チキンコンソメ…10g（2個）
無調整豆乳…300cc、味噌…30g
青ネギ…適量、胡椒…適量

☆つくり方☆

- ① 鶏もも肉を、ひと口大に切る。
- ② 玉ねぎを千切りに、しめじは石づきを落とし小房に手で分け、エリンギは縦にスライスする。
- ③ さつまいもを皮付きのまま1cmのちょう切りにし、水に5分程さらしてザルにあげる。
- ④ 鍋でサラダ油、バターを中火で熱し、①を入れ色がついたら②を加えしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に③、水、チキンコンソメを入れ沸騰したら弱火にし③が柔らかくなるまで煮る。豆乳を加え味噌をとき、胡椒を加え器に盛り青ネギのみじん切りをのせる。

☆今月のワンポイント☆

- ☆ 焦がさないように注意しましょう。
- ☆ 食から健康を！豆乳の栄養素は美肌効果があり、老化を防ぎます。
- ☆ ポイントは豆乳を沸騰させないこと。沸騰させると豆乳内のたんぱく質が固まるため分離してしまいます。沸騰直前で火を弱めて調節してください。



今年も残り1ヶ月半・・・お困りごとは今年のうちに！

～『暮らしのサポートサービス』をご活用ください～

取付・交換でお困りなら 引受けます！

- 網戸の張り替え …… 3,300 円～
- インターホン交換 …… 19,250 円～
- 火災報知器取付 …… 3,850 円～
- 電球・蛍光灯交換 …… 550 円～

※表示価格は全て税込です

年末、慌てないように！



水まわりで お困りなら 直します！

当社は
札幌市指定
給水装置
工事事業者
です。

- 蛇口水漏れ修理 …… 3,300 円～
- 水道配管水漏れ修理 …… 5,500 円～
- 温水便座交換 …… 33,000 円～
- 水抜き栓修理 …… 14,300 円～
- 凍結修理 …… 5,500 円～
- 排水つまり修理 …… 3,300 円～

丈夫で長持ち /
台所用スポンジ
あなたはどっち派？

「ソフトタイプ」

デリケートな食器をやさしく洗う。

ソフトタイプ ハードタイプ

「ハードタイプ」

ほどよい硬さで汚れを落とす。



ライトグレー ベージュ ピンク

やさしく食器を
洗い上げる
圧縮ウレタン層



イエロー ローズ ライトグリーン

焦げまでしっかり落とす
研磨材入り不織布

NEW

台所用スポンジ ソフトタイプ 3色セット

or

台所用スポンジ ハードタイプ 3色セット

ダスキン「台所用スポンジ」 定価 630 円 (税込) を… **各 590 円 (税込)**

本大好き事務スタッフの



推しの一冊！

第9回

『線は、僕を描く』 砥上裕將

両親を失い、悲しみのなかにいた青山霜介は、バイト先の展示会場で水墨画の巨匠・篠田湖山と出会う。なぜか湖山に気に入られた霜介は内弟子にさせられ、戸惑いながらも水墨画の道へと踏み出す。様々な絵師と出会いながら命の本質へと迫っていく。水墨画×青春小説。

水墨画と聞くと正直地味なイメージでしたが、水墨画の世界、魅力がわかりやすく説明されていて、とても奥が深いものなんだなと興味が湧きました。著者自身も水墨画家であるらしく、水墨画を描くシーンの描写が細かく、自分もその場で見ているかのような感覚になりました。主人公の成長する姿に心が温くなる一冊です！



お知らせ

- ☆ お引落日 郵便局 12月 5日
- 道銀・北洋 12月 8日
- その他金融機関 11月28日
- ☆ 「ガスが出ない」「ガスくさい」等、LPガスに関する緊急時は、下記宛へご連絡下さい。

LPガス緊急センター 011-812-0119