



長芋とすだちのさっぱり酢の物

＜材料＞4人分
・長芋 400g
・すだち 1個
・酢 1/2カップ
・だし汁 1/2カップ
・砂糖 大さじ2
・塩 少々

① 作り方
① 酢・だし汁・砂糖を満杯に混ぜるまで混ぜ、ほんの少しの塩を加える。
② 長芋とすだちは食べやすい大きさに切り①の中に入れ合わせます。
※ 食べる時に醤油を少し加えるとさらにおいしく頂けます。

長芋は、タンパク質・ミネラル・ビタミンが豊富な滋養強壮野菜です。また、視力・聴力・筋力の低下を防ぐ、老化防止食品ともいわれています。



長芋のとろとろグラタン

＜材料＞2人分
・長芋 300g
・コンソメスープ カップ3
・サラダ油 少々
・玉ねぎのみじん切り 1/2個分
・シイタケのみじん切り 3個分
・ロースハムのみじん切り 4枚分
・牛乳 カップ2/3
・生クリーム 大さじ4
・塩、コショウ 少々
・パセリ 少々

① 作り方
① 長芋は適当な厚みに輪切りし、コンソメスープで煮ます。
② 長芋が軟らかくなったら、スープを残したまま細かくするまでつぶします。
③ フライパンにサラダ油を熱して、玉ねぎ、生シイタケ、ハムのみじん切りを炒め、②に加えます。
④ ③に牛乳、生クリームを加え、塩、コショウで調味し、耐熱の器に入れます。
⑤ 粉チーズをかけてオーブントースターで焼き目が付くまで12分ほど焼き、仕上げにパセリを散らします。
※ シイタケやハム以外の具でもおいしく頂けます。

気になる絵本・ここが見どころ

「あのね、サンタの国ではね」
原案 松本 智年 一色 恭子
文 葛納 純子 絵 黒井 健

サンタの国では一年かけてクリスマススイフのために準備をしています。大勢のサンタが、おもちゃの果かなる煙の世話をしたり、ソリの手入れをしたり大忙しです。世界中のよい子を探し、ノートにきちんとお勉強やお手伝いをしてる子の名前を書いて、サンタ会議でどの子に何をプレゼントするかを決めていきます。そしてクリスマス夜の夜、サンタは世界中のよい子にプレゼントを届けるため、星空に飛び立ちます。
この絵本は忙しくてにぎやかな、サンタの国の一年を一月ごとに描いています。きつこの絵本を読んだよい子の家にもサンタがプレゼントを届けてくれることでしょう。



「カッコウが啼く日」
小泉のみ子 作・絵

この絵本は、北海道の野菜農家を舞台に、春を待ちわびる少女と家族の生活が描かれており、北海道指定図書感想文コンクールや、北海道青少年のための二百冊にも選ばれた作品です。
お話は、冬から早春、春から初夏への移り変わり、一人の少女の視線を通して語られており、春を待つわくわくした気持ちや、種やかな農村の生活が伝わって来ます。挿絵は雪解けの様子や、いっせいに芽吹く林など、北海道特有の美しい風景が描かれており、のどかで懐かしい雰囲気を楽しめます。
冬の寒さが厳しい北海道で春を迎える喜びや、自然に囲まれて暮らす豊かさを感じられるおススメの一冊です。



生活ニ知識



気温がグッと低くなるこの季節、冷え症で悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。
冷え症は最近、女性特有のものではなく、男性や、若年層にも増加傾向が見られています。そこで、自宅で簡単にできる、冷え症対策を紹介しましょう。

足指乾布摩擦
使い古しの柔らかい木綿の靴下を細かく縦に切って、足の指のあいだに通して足指一本ずつを乾布摩擦します。肌を傷めないように、ベビーパウダーをはたいておこなってください。片足ずつの間、朝晩（晩は風呂上がり）に行えば、3〜4週間で改善が見られます。

指先体操
坐って、足の指をグー、チョキ、パーのジャンケンをします。左右別々に10回ずつ行なうと、手足は11回に10回、慣れたら左右ハバハバに行いましょう。次に、足先を意識しながら、左

右の足を8〜10回ゆっくりと回します。次に足の指のあいだに手の指を10秒間挟み、さらにそのまま手で足の指を10秒間握ります。

シヨウガ味噌汁
シヨウガには体温を上げ、血行をよくするという作用のほかに、発汗作用や利尿作用も体内に、発汗作用や利尿作用も体内から排出したり、血液をサラサラにし甲狀腺の動きをよくするといふ効果もあります。

このシヨウガ味噌汁の作り方はいたって簡単。具はお好みのものでよいのですが、できればゴボウ、レンコン、人参など根菜類を使うと身体を温める効果はぐんとアップします。味噌汁を挽に注ぎ、すりおろしたシヨウガ約10グラムを加えるだけ。シヨウガの風味が強すぎると感じられる方は半かくらいの量から始めて徐々に増やしていくとよいでしょう。

このシヨウガ味噌汁を飲むと、下腹部に溜まった血液が全身に

まわるようになり、手先足先の血流がよくくなります。シヨウガ味噌汁を飲んでおくとすれば、足先がポカポカし始めるのを感じることができるようになります。飲んでから一時間おすれば、足先の温度は3〜4℃上昇するといふ臨床実験の結果も出ています。しかもシヨウガ味噌汁には、ダイエットの効果もあり、特にむくみがちな人、下半身太りの人には効果的。シヨウガ味噌汁を最低でも三週間、毎日一回以上飲むことがポイントです。今まで感じていた冷え感や肩こり、腰痛、便秘といった症状が、嘘のように改善します。

以上のようにならば手軽にできる冷え症対策は他にも沢山あるので、冷え症は治らないと諦めず、できることから少しずつ試してみればいかに効果的。冷え症が治るとささやかな喜びや、冷え症が改善された快適な生活も少しの努力であつていかに手に入れることができるか分かります。



地域のおすすめ情報をお届けする

「名寄しんきんイチ押し情報」



店内



看板犬の弁天（右）と日向（左）



愛嬌たっぷりのシュウ



店内では、犬用の服も販売しています。

最近ではペットブームということもあり、ペットを飼われている方も多いかと思いますが、みなさんはペットとの時間をどのように過ごされていますか？犬、猫、小鳥などペットの種類は様々ですが、時折見せる愛くるしい表情や仕草には不思議と癒されてしまいます。もし、ペットが犬だしたら、休日には散歩に出かけたり、公園で一緒に遊んだりするのが一般的だと思います。でも雨の日や冬になると家にこもりきりになったり、買い物に行けば車まで待たせたりすることもしばしば。犬と一緒に入れるお店があったら、今回はそんな犬好きな飼い主たちの願いが実現した名寄で唯一のドッグカフェ、「1 2 3（スリー）」をご紹介します。

多いと思いますが、簡単に書くとワンちゃんも一緒に入れる喫茶店です。もちろんペット同伴でなくとも大好きな方であれば誰でも気軽にお店に入ることができます。さっそく店内に入ると、いきなり四匹のワンちゃんたちが取材に訪れた私たちを出迎えてくれました。ゴールデンレトリバーの「弁天」、ミニチュアシュナウザーの「シュウ」、シュウの娘で同じミニチュアシュナウザーの「中（なか）」ちゃん、アメリカンコッカースパニエルの「日向（ひゅうが）」です。3年前にお店がオープンした当時は、看板犬が弁天、シュウ、中ちゃん、の三匹だったことから、お店の名前が「1 2 3（スリー）」と命名されたそうです。

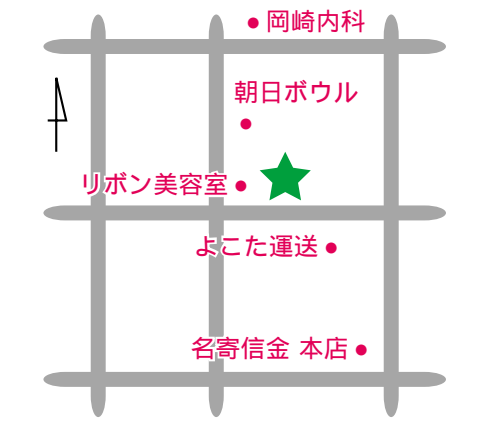
身近で動物とふれあう機会のない方は「1 2 3」に一度立ち寄ってみてはいかがでしょうか？さつと彼らは、普段なかなか感じることもできない温もりあふれる優しいひとときを与えてくれることでしょう。また、愛犬がいる方もカフェに足を運んだり、イベントに参加することによって、犬同士の交流はもちろん、同じように犬を愛する人々とのふれあいのきっかけとなるのではないのでしょうか。

「1 2 3（スリー）」



「1 2 3（スリー）」

営業時間：10:00~18:00
定休日：月曜日
住所：名寄市西2条南4丁目
TEL：01654-2-3444



また、「1 2 3」ではカフェの他にドッグホテルの営業も行っています。予約さえすれば、旅行・出張・急用の時など大型犬から小型犬まで24時間預かってもらえます。時間の指定も可能で、広々とした解放感も完備されており、一日二回の散歩もあるので安心してご利用できます。ホテルの一泊の使用料金は、大型犬で四千五百円、中型犬で三千五百円、小型犬で二千八百円となっています。家に愛犬を残して外出するのが心配な方は是非利用してみたいかがでしょうか？

「1 2 3」では今年から、様々な種類の犬とその飼い主が集まり交流を深める「ドッグパーティー」を行っています。犬種を問わないパーティーやバビークラスと呼ばれる一才未満の子犬限定のパーティーなど開かれるパーティーはその都度様々です。ドッグパーティーでは犬と一緒にゲームをするなど楽しい企画があるのももちろん、さんべい動物病院の先生の協力でも、犬に関しての講演や個人的に愛犬の悩みなども相談できるそうです。ドッグパーティーの他にも、「1日だけのドッグラン」や「1日愛犬訓練学校」「わんこの運動会」など楽しいイベントが盛り沢山となっています。



半熟卵がおいしいオムそばメシ ¥600



人気メニューのハニートースト
スモール¥350 レギュラー¥400
チョコチップアイス（プラス¥100）など
いろいろなトッピングも選べます。

「1 2 3」から一言

お店を開いて沢山のお客様と接する中で楽しい事、嬉しい事などのお話をよく耳にします。愛犬は、今までにない生活を与えてくれます。私達はそんなお客様と愛犬の手助けができればいいなと考えています。食べ物、飲み物等のメニューも沢山揃えておりますので是非一度お立ち寄り下さい。