

名寄では珍しいバルスタイル
 気楽に立ち寄ってもらえるガーデン(庭)のような場所

カフェ&バル GARDEN

住所 名寄市西三条南五丁目
 電話 080-4506-1212



昼

北海道産 生パスタ&ピザ
 CAFÉ GARDEN
 月～金曜日 11:00～14:00 (土・日曜日はお休み)

夜

チーズ料理・生ハム ワイン&メパフェ
 バル GARDEN
 月～土曜日 17:00～23:00 (日曜日はお休み)

お店がオープンしたのは、2018年6月。
 同年12月には、多くのお客様に来ていただけるようにお店を改装。

当初はメパフェだけのお店と考えていましたが、それでは物足りないということで、お昼はカフェ、夜はバルに形態を変えて、メパフェとチーズ料理の提供を始めました。

メニューが豊富で、お客様を飽きさせない工夫をしています。

他のお店にはないオリジナルのメニューやお酒に合う料理を提供しています。

たくさんのお客様が来店されますが、中には男性だけでパフェを食べに来られる方や飲み会の後にメパフェを食べに来られる方も多いそうです。



バルセット

お通し+飲み物2杯 1,000円(税別)

0次会(宴会が始まる前)として気軽に立ち寄ることも…

ラクレット

8種類の食材
 に溶かした
 チーズを…



1,000円(税別)
 (お三人でシェアできます。)

ラクレットの本場はスイス。
 チーズは道産の物を使用し、日本人に合ったチーズを使用することで、さらに食べやすくなります。
 食材の甘みとチーズの酸味を味わいつつ、チーズのいい香りも楽しむ事ができます。
 また、焦がしたチーズは、コクがあり香ばしくなります。

生パスタやピザも!!



800円～(税別)

種類も豊富で、生パスタはこだわりの十勝産ゆめちからを使用。
 ピザは、生地のもっちり感とチーズのハーモニーが最高!!

メパフェ 札幌ススキノから始まったメパフェブーム



オシャレなパフェ+オシャレな店内
 インスタ映え間違いなし!!

880円～(税別)

チーズフォンデュ



1,000円(税別)
 (お三人でシェアできます。)

ジビエ



880円(税別)

ラクレットとは違ったチーズの美味しさを
 楽しむことができます。
 プラス100円で、メライスorメパスタが
 楽しめる!!

北海道推奨施設で作った安心・安全のシカ肉を使用。
 シカ肉の臭みがなく、苦手な方でも、美味しく食べられます。
 まずは何も付けずにシカ肉本来の味を感じて、ソースを付
 けることでさらに味の違いを楽しむ事が出来ます。

本場札幌で学んだ味。

「本日のオススメ」はマネージャーさんがリピーターのお客様にも飽きられないように、女性目線で食べて喜んで貰えるようなパフェを考案しています。
 夏場に限らず、冬でも大人気!!

けんぶち絵本の里絵本大賞受賞作品

『おばあさんのすーぷ』

文 林 原 玉 枝
絵 水 野 二 郎

ある雪の降るクリスマスの夜、おばあさんはひとり、ここのスープを作っていました。すると、その美味しそうな香りに誘われて森の動物たちが次々とたずねてきて・・・とんとんとん どんどんん。

分け合うことの大切さや与えられた喜び、みんなで分かち合う喜びを伝えてくれるおばあさんの不思議なスープのお話です。優しいおばあさんや動物たちに心が温まり、読み聞かせなどにもお勧めの一冊です。

～水野二郎さんの他の作品～
『ぼんたのじょうはんはいき』『おすもうさんにはけたけど』など

～林原玉枝さんの他の作品～



1991年第1回受賞作品

『ぼくはきみがすき』

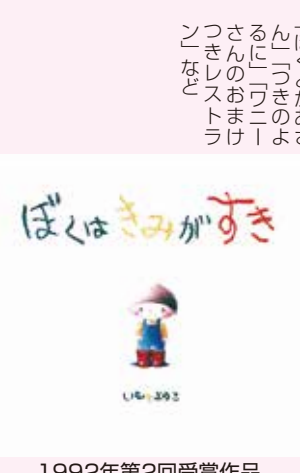
絵・文 いもとよこ

ぼくは、犬が好き。だけど犬はねこが好き。しかし、ねこがすきなのは・・・。

だれかが、だれかをすき。おっかけて・・・おっかけて・・・。

テンポの良い文に思わず引き込まれて、愛らしい動物たちの表情にほのぼのとさせられる絵本です。小さなお子様にはもちろんお勧めですが、詩的な表現がたくさん使われているので大人の方にもお勧めの一冊です。

～いもとよこさんの他の作品～
『おぐだ』『かせのでんわ』『こびのくひや』『おもてなし』『あぐや』など



1992年第2回受賞作品

「けんぶち絵本の里」には、けんぶち絵本の里大賞受賞の絵本の他にもたくさん絵本があります。小さなお子様だけではなく、大人でもとても楽しめる施設ですので、是非、足を運んではいかがでしょうか。

生活ミ二知識『甘酒』

夏バテ予防に!! 「飲む点滴」とも呼ばれる**甘酒**についてご紹介します。

★甘酒の歴史

奈良時代から日本で飲まれてきたお米から作られる伝統的な甘味飲料。

江戸時代には夏バテ予防で甘酒を飲む習慣が広まっており、街には甘酒売りの姿も多くあったとのこと。俳句の世界では今でも夏の季語として使用されています。

★効能

①疲労回復

ビタミンやアミノ酸、ブドウ糖等の成分が含まれており、体内への吸収率が高く、点滴に含まれる成分とよく似ていることから「飲む点滴」と呼ばれています。

②美肌&美白

シミやそばかす、肌のくすみを予防する作用があるため、日焼けしてしまった肌への対策や美肌ケアにお勧めです。また、肌を健康に保つ成分も含まれており、美肌効果も期待できます。

③便秘の予防

食物繊維やオリゴ糖が豊富に含まれており、腸内環境を整え、お通じを良くする効果が期待できます。また、腸内環境がよくなり便秘が解消されると、肌荒れや吹き出物の改善につながります。

④免疫力を高める

腸内には多くの免疫細胞が集中しており、発酵食を

取ることで腸内環境が改善し、免疫力アップが期待できます。

⑤ダイエット効果

甘酒を飲むと満腹感を感じられます。便秘解消効果も期待できるため、ポッコリおなかの改善につながります。

★飲み過ぎには注意

身体にうれしい効能がたくさん含まれている甘酒ですが、飲み過ぎには要注意です！

過剰な摂取にはデメリットもあります。

①糖質が高い

メーカーや作り方によって差はありますが、飲み過ぎると高血糖となってしまう可能性があります。

②アレルギーの悪化

甘酒に含まれる「麹菌」はアスペルギルス属に分類されるカビ菌の一種です。このカビにアレルギーのある人は症状が出てしまう恐れがあります。

★甘酒ってお酒なの？

米麹の場合はアルコール1%未満の清涼飲料水に分類されるためお酒ではありません。

※酒かすを使用したものは、お酒の弱い方、お子様、妊娠・授乳中の方は成分表示に注意が必要です。

甘酒を飲んで夏バテを予防しましょう！

超簡単クッキング

なんちゃって ローストビーフ丼



【材料(2人分)】

- ・黒胡椒ハム……………10枚
- ・卵黄(トッピング) ……2個
- ・豚丼のタレ……………大さじ3
- ・小ねぎ(トッピング) ……適量
- ・ご飯……………お茶碗2杯

【作り方】

- ①フライパンに油をひき、弱火でハムを焦がさず焼く。(あぶる程度)
- ②丼ぶりにご飯を山をつくるように盛る。
- ③焼いたハムをご飯の上に並べる。
- ④お好みで、卵黄・小ねぎをトッピングする。
- ⑤最後に豚丼のタレをかけて、完成。

ラクレット風チーズ



【材料(2人分)】

- ・アスパラ(名寄産) ……150g
- ・チーズ……………60g
- ・じゃがいも(名寄産) ……200g
- ・黒胡椒(トッピング) ……適量

【作り方】

- ①じゃがいもの皮をむく。チーズを厚さ5mmほどに薄く切る。
- ②アスパラとじゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- ③アスパラを電子レンジで500w50秒・じゃがいもを500w1分50秒加熱する。
- ④野菜が温まったら、皿に野菜を盛り付ける。
- ⑤野菜の上に切ったチーズをのせ、電子レンジで500w40秒加熱する。
- ⑥チーズがとけたら黒胡椒をかけ、完成。

フィール編集委員 作

商品紹介



「なんちゃってローストビーフ丼」は、中川町にある「居酒屋十一」さんの『豚丼のタレ』を使用しました。チャーハンや、野菜炒め、生姜焼きのタレとしてもお使いいただけます。



「ラクレット風チーズ」は、美深町にある「(株)北ぎゅう舎」さんの『ナチュラルチーズ』を使用しました。手作り無添加のため、お子様にもお勧めです。ぜひ、皆さんもお試しください！

インフォメーション

ちょっと待った!!こんな サギのハガキ 届いていませんか?

新バージョン

民事訴訟最終通知書
平成30年 (シ) 648 号

この度、ご通知致しましたのは以前に貴方が契約された会社に対して未納料あるいは契約違反に当該会社が管轄裁判所に訴訟手続きをされた事を報告致しております。

当破会社、訴訟内容につきましては担当職員にて受け取りますが、当センターは原告側からの最終勧告並びに御本人様と内容の正当性を確認する機関となります。

当センターが貴方に対して訴訟を起こしているのではありませんので予めご了承ください。
又、悪質業者によるしつこい電話勧誘や押しつけ商法等についてのご相談もお受け致します。

このままご連絡無き場合、管轄裁判所から裁判の日程を決定する呼出状送達後に出席となります。

※最近個人情報悪用する業者の窓口も見受けられます。
万が一身に覚えが無い場合は早急にご連絡下さい。

受付時間 9:00~18:00 (土・日・祭日を除く)
(代表) 03-
〒106-0041 東京都港区麻布台
全国訴訟相談センター

これはサギのハガキ!

相談は警察署、または相談専用ダイヤル【#9110】
まで! 名寄警察署・士別警察署・美深警察署

「バックアップローン」は、様々な用途にご利用できます! 口座がない方もお申し込みできます!



バックアップローン

お借換えにも対応!
リボ払いも借換えOK!

お使いみち自由!
お見積書不要!

安心の金利プラン!

3.5%~13.5%

固定金利
年利・保証料込

年3.5%、年5.5%、年7.5%、年9.5%、年11.5%、年13.5%のいずれか

ご融資金額 最高 800万円 ご融資期間 最長 10年

メリット①	メリット②	メリット③
お借換えにも対応	お手続きがカンタン	お使い道自由
例えば、3年から繰上300万円借りている場合 元金 借入 返済 元金 借入 返済 150mm 150mm 150mm 11% 15% 15%	見積書 年収証明書 不要 原則不要	特約店 自動車 リフォーム 販売・介護
バックアップローンにお借換え		

※金利は審査により決定いたします。審査の結果、ご希望に届かないこともございます。予めご了承ください。

お申し込み方法

お取引の店舗、もしくはお近くの店舗にお問い合わせください。 パソコン・スマートフォンから24時間OK!!

北星信用金庫

2019年4月現在

7月17日は 北海道みんなの日

●一面の「キラリ★夢中人」を担当させていただきました。今回の取材で、今まで知らなかったウエイトリフティングの魅力や、普段中々見ることが出来ない練習風景を見ることが出来、とても貴重な経験になりました。また、日々山を目指して辛い練習に励んでいる選手が沢山いることを知りましたので、今回の記事を通して是非皆様の応援もよろしくお願いたします。お忙しい中取材にご協力いただきありがとうございます。(佐藤綾)

●一面の「キラリ★夢中人」を担当させていただきました。今回の取材で、今まで知らなかったウエイトリフティングの魅力や、普段中々見ることが出来ない練習風景を見ることが出来、とても貴重な経験になりました。また、日々山を目指して辛い練習に励んでいる選手が沢山いることを知りましたので、今回の記事を通して是非皆様の応援もよろしくお願いたします。お忙しい中取材にご協力いただきありがとうございます。(佐藤綾)

●一面の「キラリ★夢中人」を担当させていただきました。今回の取材で、今まで知らなかったウエイトリフティングの魅力や、普段中々見ることが出来ない練習風景を見ることが出来、とても貴重な経験になりました。また、日々山を目指して辛い練習に励んでいる選手が沢山いることを知りましたので、今回の記事を通して是非皆様の応援もよろしくお願いたします。お忙しい中取材にご協力いただきありがとうございます。(佐藤綾)

編集後記

ターハイ頑張ってください! 応援しています。(佐藤百)

●一面の「キラリ★夢中人」を担当させていただきました。今回の取材で、今まで知らなかったウエイトリフティングの魅力や、普段中々見ることが出来ない練習風景を見ることが出来、とても貴重な経験になりました。また、日々山を目指して辛い練習に励んでいる選手が沢山いることを知りましたので、今回の記事を通して是非皆様の応援もよろしくお願いたします。お忙しい中取材にご協力いただきありがとうございます。(佐藤綾)

発行日/令和元年6月1日 発行/北星しんきん【フィール】編集部 〒096-0012 名寄市西2条南5丁目 TEL01654-2-1111(代) FAX01654-3-0940
●本部本店 TEL01654-2-1111 ●美深支店 TEL01656-2-1731 ●下川支店 TEL01655-4-4141 ●風連支店 TEL01655-3-2504 ●中川支店 TEL01656-7-2541 ●音威子府支店 TEL01656-5-3331
●旭川支店 TEL0166-25-2001 ●旭川北支店 TEL0166-52-7755 ●中央通支店 TEL01654-2-5522 ●公園通支店 TEL01654-3-2332 ●ふれあい支店 TEL01654-3-6611 ●永山支店 TEL0166-48-5533
●士別中央営業部 TEL0165-29-2121 ●士別中央営業部上士別出張所 TEL0165-24-2221 ●士別北支店 TEL0165-23-3171 ●朝日支店 TEL0165-28-2311
●剣淵支店 TEL0165-34-2106 ●和寒支店 TEL0165-32-2461 ●東光支店 TEL0166-32-2173 ●金星橋支店 TEL0166-25-2112 ●札幌支店 TEL011-252-2080 ●円山支店 TEL011-622-3737

イベントカレンダー

名寄	美深	下川	中川	音威子府	士別	剣淵	和寒	旭川	旭川北	中央通	公園通	ふれあい	永山	士別中央	士別中央上	朝日	剣淵	和寒	東光	金星橋	札幌	円山
第40回ふれあい白樺まつり(風連)	第25回ふくか山温泉登山	第16回しもかわうどん祭り	第8回天塩川水切り北海道大会	第38回森と匠の村ふるさとまつり	第39回全日本サマーソフトボール大会	第20回全日本サマーソフトボール大会	第24回全日本サマーソフトボール大会	第29回北海道音楽大行進	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭	第29回石狩川フェスティバル水祭
7月28日(予定)	7月28日(予定)	8月1日(予定)	8月1日(予定)	8月4日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)	7月6日(予定)

<http://www.hokusei-shinkin.co.jp/>

ふれあいパッケージ

Feel

フィール No.59

ご意見・ご感想をおまちしております