くらしの新聞 Green Town グリーンタウン

週刊 まんまる新聞

発行所 くらしの新聞社
〒004-0055 札幌市厚別区厚別中央5条4丁目3-4〈JR厚別駅前〉
電話(代) 892-4110 FAX 892-4116
http://manmaru-sinbun.com
e-mail:info@manmaru-sinbun.com
次回発行/9月27日(金曜日)

3面 道内のイベント
5面 注目テレビ&ラジオ
6面 コンサート・ステージ案内
★各面欄外のタテ書き情報にもご注目!!★

一週間の暦

日付	旧暦・六曜	月出・日出/月入・日入	月齢	記事
9月20日(金)	旧8月22日 大安 彼岸入り	月出20:53 日出 5:19 / 月入10:51 日入17:37	20.7	1903年、日本初の営業バスが京都・堀川中立売～七条～祇園の間を走った
9月21日(土)	旧8月23日 赤口	月出21:34 日出 5:20 / 月入11:54 日入17:35	21.7	
9月22日(日)	旧8月24日 先勝	月出22:22 日出 5:21 / 月入12:57 日入17:34	22.7 下弦	
9月23日(月)	旧8月25日 友引 秋分…この日を境に昼が短くなる	月出23:20 日出 5:22 / 月入13:56 日入17:32	23.7	祝 秋分の日
9月24日(火)	旧8月26日 先負	月出 --:-- 日出 5:23 / 月入14:50 日入17:30	24.7 有明月(ありあけづき)	清掃の日(環境省が実施。環境衛生週間の初日)
9月25日(水)	旧8月27日 仏滅	月出 0:26 日出 5:24 / 月入15:37 日入17:28	25.7	
9月26日(木)	旧8月28日 大安 彼岸明け	月出 1:39 日出 5:25 / 月入16:18 日入17:26	26.7	1978年、東芝が世界初の日本語ワープロ「JW-10」を発表した。

～まんまる新聞は無料です～
9月20日号発行配達部数
江別市域 49,741部 厚別区域 60,888部 (清田区平岡公園東、北広島市虹ケ丘・西の里含む)
合計 110,629部
配達モレがございましたら、お気軽にご一報下さい

秋の日うらら 野紺菊

地元産野菜1皿100円!…もみじ台で秋の3大イベント
野菜直売会・野外音楽会・フリマ
9月21日、午前10時から

もみじ台緑地の「秋の3大イベント『野菜直売会・フリーマーケット・野外音楽会』が9月21日(土)午前10時～昼12時、もみじ台東側緑地・第1駐車場(もみじ台北3丁目11)で開かれる。雨天時は翌日に順延。

野菜直売会では、地元産野菜などを1皿100円で販売(売り切れ次第終了)。フリーマーケットではリサイクル品を販売、野外音楽会では大学生によるゴスペルの合唱などが行われる。

問い合わせ/同管理事務所☎897-7805。

秋のながぐつの土ようび…ドングリやキノコを探してみよう!
観察会「秋を見つけるたんけんたい」
9月21日、平岡公園

森の木には実がたくさんなってるね。ドングリやキノコもさがしてみよう。秋の虫、トンボやチョウも見てみよう!……自然観察会「秋のながぐつの土ようび～秋を見つける たんけんたい～」が9月21日(土)午前10時～昼12時、平岡公園第1駐車場(厚別中央通沿い)を集合場所に行われる。参加費は100円(保険料など)。当日直接集合場所へ(小学3年生以下の子供は保護者同伴)。

問い合わせ/平岡どんぐりの森・中田さん☎885-7295。

「秋のながぐつの土ようび」

愛犬と一緒に1日遊べる…体験イベント盛りだくさん
動物愛護フェスinえべつ
9月22日、酪農学園大学

愛犬と一緒に1日遊べる「動物愛護フェスティバルinえべつ～高齢動物との暮らし～」が9月22日(日)午前10時～午後3時、酪農学園大学ローン広場(文京台緑町582)で開催される。

愛犬の同伴は1人2頭(ワクチン接種済み)まで。江別市小動物開業獣医師会と酪農学園大学の主催。

会場ではドッグランが設けられるほか、今年は高齢動物との暮らしをテーマに、「犬や猫は飼い主家族をどう思っているのか」「ペット介護にまつわる家族の声」「高齢者とペットの楽しい暮らしを」などのミニ講演会も行う。

参加型のワンワン運動会、犬ぞりやディスクドッグのデモンストレーション、セラピー犬とのふれあいコーナー、無料しつけ・健康相談、高齢動物との暮らしのヒントコーナーのほか、バターづくり体験なども。メニュー豊富な大学生協食堂も臨時営業。

問い合わせ/野幌南どうぶつ病院・松尾さん☎381-3321。

ディスクドッグのデモンストレーション

鎮守の森の秋まつり

厚別
大谷地神社例大祭「秋まつり」
大谷地西2丁目2-1

◎宵宮祭=9月22日(日)。午後3時からおやじバンド、子供ビンゴゲーム大会、日本舞踊など。宵宮祭を挟んで日本舞踊、太鼓、ダンス、ギター弾き語り、7時30分から大人のカラオケ大会。◎例大祭=9月23日(月・祝)。午前10時から。昼12時30分から子供神輿の巡行。大人ビンゴゲーム、北星学園大学吹奏楽部演奏、日本舞踊、子供ビンゴゲーム大会、太鼓、フラメンコショーなど。3時30分から子供相撲。6時から歌謡ショーも。

北広島
西の里神社例祭「鎮守のまつり」
西の里373-4

◎宵宮祭=9月22日(日)。午後1時から早飲み・早食い大会など。3時から子供相撲や大道芸、5時からカラオケのど自慢。7時から七頭舞(ななずまい)、権現舞(ごんげんまい)、夜神楽宮古市・神楽衆の神楽舞のお披露目。◎本祭=9月23日(月・祝)。午前11時から神事、奉納吟、権現舞。昼12時から西の里中、北広島西高、札幌日大高の吹奏楽演奏。午後1時から神輿渡御、地元特産品の売り出し。3時から七頭舞、権現舞、4時から歌謡ショー。両日出店が並ぶ。お米などが当たる富くじの販売は22日午後1時から。抽選発表は23日午後5時30分から。隣接する新札幌自動車学園の校内1日開放(23日午前9時～午後4時)も。

近郊
栗山天満宮「秋季例大祭」
栗山町桜丘2-32

◎宵宮祭=9月24日(火)。午後5時から宵宮祭の儀。6時から松前神楽、奉納弓道。◎例大祭=9月25日(水)。午前8時から本祭の儀。9時～午後4時30分に神輿渡御。2時～3時30分に東風梅ジュニア神輿渡御、2時～5時に奉納親子獅子舞、6時～8時に東風梅神輿渡御が行われる。8時頃、栗山天満宮で神輿迎え太鼓。◎後日祭=9月26日(木)。期間中は300を超える出店でにぎわう。

栗山天満宮の「秋季例大祭」

※当日の天候などにより、時間や内容が変更する場合があります。

散歩道
2019.9.20

朝、目を覚ますと寝たままで一連の運動をする。身体の動きを維持するためだが、その中で若い頃からの悩みだった腰痛が、まったく出なくなった運動があるので報告する…。呼吸法をからめた簡単な運動だ▼①あお向けに寝たまま鼻からお腹いっぱい(お腹をふくらませる感じの腹式呼吸で)息を吸い込んだら、口からもう出ないというくらい極限まで息を吐き出し切る(当然お腹に力が入る…)=この一連の動作を3回以上=②今度は、両膝を立てて、同じように息を吸って息を吐き切る=同じく3回以上=。たったこれだけ。とにかく毎日続けるのが大切という。一度の回数は3回でも5回でも10回でも。散歩人はずぼらだから3～5回ずつ…▼リハビリをしてくれる理学療法士が「インナーマッスル(深層筋)を二重三重に鍛えて、ちょうど腰を保護するのに巻くベルトを強くする感じ」だと、この運動を教えてくれた▼重症ではないが、腰が少し痛い・重い・だるい…という時の解消法も教えてもらった。①イスなどに座って背筋を上方にピンと伸ばす②今度は力を抜いて腰をクタッと落す感じでゆるめる③この背筋を伸ばしたり、ゆるめたりする動作を、無理をしないよう何回か繰り返す―本当によく効く。腰の筋肉をケアする感じで"ながら的"に日常的にやっていると、腰がみるみる軽くなるからおすすめだ。

今年はおしごと体験をさらに充実させてお待ちしています!!
WEえべつ祭り
おしごと体験を通してえべつの企業を知ろう!
第2回 おしごとたいけん キッズパーク
今年は体験ごとに仮想通貨(Doyu)をもらいDoyuショップで、お買い物を楽しむ事が出来ます
入場時に各出展ブースで体験時刻の予約をしてください。
日時 2019年9月29日(日) 9時開場 9時30分より体験開始～14時30分終了
会場 江別市立中央小学校 江別市向ヶ丘54
内容 江別市内企業(江別地区会)によるお仕事体験と江別の「おいしい!」や自慢の商品販売
入場無料
※持ち物は、上履き、体験報酬、景品を持ち帰る袋類
※駐車場はご用意しておりますが、ご利用台数に限りがございます。
※当日は自動車一方通行となりますので係員の指示に従って下さい。(3番通りからの入場)
※自転車駐輪スペースはございます。
※近隣への路上駐車は絶対におやめください。
主催 (一社)北海道中小企業家同友会 札幌支部 江別地区会
札幌市東区北6条東4丁目8番44 札幌総合卸センター8号館
事務局 TEL 011-702-3000
Weえべつ祭り2019 Facebookページ

JR野幌駅徒歩約12分!おしゃれな家具付きコンパクト新築4LDK。
オープンハウス開催
9/21土 22日 23月祝 11:00～16:00
全室照明・網戸付き!
所在地/江別市東野幌本町42-9
販売価格 4LDK 2,480万円(税込)
土地面積/166.20㎡(50.27坪)
建物面積/100.61㎡(30.43坪)
駐車3台可(アスファルト舗装2台)
ウォーク・イン・クローゼット
IHクッキングヒーター・食洗機
便利な追い炊き風呂
買い物便利!徒歩圏内にビッグハウス、トライアル!
間仕切りで2部屋にできます
※プラン図は実際と多少異なる場合があります。
概要●所在地/江別市東野幌本町42番9●交通/JR「野幌」駅徒歩12分●販売価格/24,800,000円(税込)●土地面積/166.20㎡(50.27坪)●構造/木造亜鉛メッキ鋼板葺き2階建●建物面積/延床面積100.61㎡(30.43坪)●土地権利/所有権●地目/雑種地(現況宅地)●地勢/平坦●都市計画/市街化区域●用途地域/第2種中高層/●建ぺい率/60%●容積率/200%●現況/空室●引渡日/即●建築確認番号/H30A-KSC,A01389-01●接道状況/南東側8m(公道)に12.447m接する●設備/上下水道、電気、灯油セントラルヒーティング、灯油給湯ボイラー●施工・売主/山茂山田木材㈱●取引態様/仲介 手数料無料
Youki 仲介 ユーキ不動産販売(株) TEL.011-688-7169
札幌市中央区北9条西24丁目3-14 アラマタビル
北海道知事免許石狩(1)第8438号 (社)全日本不動産協会会員 http://youki.cbiz.co.jp

2Fレストランアバンティ
2名様より お席のご予約承ります!
ディナーバイキング
9/21土 22日 10/13日 14月祝
17:00～19:30(最終入場19:00) ドリンクバー付き
大人 3,000円+税 小・中学生 1,000円+税 65歳以上 2,500円+税
※幼児は無料です。※写真はイメージです。
大好評 サンデーランチバイキング 9月29 10月6・20・27
大人(中学生以上) 1,700円(税込) 小学生 850円(税込)
2Fレストランアバンティ 11:30～14:30(最終入場14:00)
ドリンクバー付き お席のご予約承ります ※幼児は無料です。
新さっぽろ アークシティホテル 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目6番2号 TEL.(011)890-2525
JR・地下鉄・バスターミナル直結 http://www.arccityhotel.com/

TSUTAYA上江別店
トレカパークオープン
トレーディングカードの販売&買取をはじめ、40席の対戦スペースもご用意!週末には大会も開催しています。ぜひ遊びに来てください!!
デュエルマスターズ 買取40%UP!!
遊戯王/ポケモン/バディファイト/ヴァンガード/バトルスピリッツ/ドラゴンボールヒーローズ 買取20%UP!
トレカ高価買取中!! 期間限定
※買取が一定数集まり次第終了させていただきます
アルバイト募集 勤務時間・時給など詳しくはお気軽にお問い合わせください
TSUTAYA上江別店 江別市上江別427-41 朝10時～深夜12時 ☎011-381-2222 年中無休
イベント情報・買取情報など詳しくはコチラ➡

ご好評につき「はじめてさん割引」第2弾 2019.11末まで
当店のトリミングはじめてさんに限り 1,000円OFF
さらに トリミング後のお写真をプレゼント!
チワワ 通常3,800円→2,800円
ダックス 通常4,000円→3,000円
ポメラニアン 通常4,300円→3,300円
プードル 通常5,800円→4,800円
※その他の犬種はお問い合わせください。
※オプション・単品メニューもございます。(割引対象外)
※送迎が必要なお客様はお電話にてご予約ください。(割引対象外)
※表示料金は税別です。※トリミング、ホテルはご予約優先です。
ダックス江別本店 トリミング ホテル フード
☎011-383-0211
江別市野幌松並町25-6●営業9:30～18:00(ホテルのみ9:00～)●無休●P有 登録番号北海道第010720052号

北翔大学短期大学部 北翔大学大学祭 こどもの国
こどものくに
こども学科の学生が「親子で楽しめる遊びの広場」を開催します
9月28日(土)10:00～14:00 北翔大学2号棟
私たち、こども学科の学生と一緒に楽しい時間を過ごしませんか?
こども学科のおねえさん、おにいさんが待っています!
保育コース・教育コースの学生による、魚つり・まとあて・わなげ・絵本づくりなどの遊べるコーナーや
音楽コースの学生による楽しいコンサートもあります。
ぜひ遊びにいらしてください!
★コンサート開演時間 ①11:00 ②13:00
参加無料・事前申し込み不要です。当日直接お越しください。
北翔大学短期大学部こども学科 ☎011-387-3397
江別市文京台23番地 (短大共同研究室/平日9:00～16:30)

灯油 100ℓから配達します!!
9/27(金)まで現金払いのお客様限定
79.6円/ℓ
増税前に給油しませんか? 税込み 86.0円/ℓ
ご注文ダイヤル 配達地域/江別市内全域および厚別北・厚別東地区 ※詳しくはお問い合わせください。
0120-303-322
受付時間:午前9:00～午後6:00(日・祝休み)
★配達は1階のホームタンク・ポリ缶に限ります★配達日の前日までにご注文ください★
灯油の店 おかもと 江別市錦町7番地1
広告表示価格は販売予定価格です。期間中でも原油価格の急変により灯油販売価格が変更になる場合がありますので、お電話にてご確認のうえ、ご注文くださいますようお願い申し上げます。

タイヤ&ホイール専門店
アルミホイール 4本 2,000円～ 買い取りいたします! 無料出張買取対応可能
※軽自動車・コンパクトカーは除く。
格安!新品・中古タイヤ、ホイール好評販売中!
格安タイヤ交換 持ち込み組み替え
数量限定 スタッドレスタイヤ新品特価
ブリヂストン BLIZZAK VRX 4本セット ★軽自動車全般に★(155/65R14) ¥28,000(税込)
新品・アウトレット・中古タイヤ・アルミホイール
TIRE EXCHANGE タイヤエクスチェンジ
札幌市白石区東米里2109-3 TEL.011-376-1413 10:00～19:00(年中無休)
http://tire-exchange.pro

年中無休
9/20金 21土 22日 23月祝 4日間限定
仕入れの状況により入荷品種が変更になる場合があります。
よしたか収穫祭り
春からの感謝をこめて
無くなり次第終了
サンキュー★ 各390円
玉ネギ(5kg)
じゃがいも 北あかり・男爵・メークイン(M・各5kg)
土付きにんじん(3kg)
10kg箱(じゃがいも/男爵・北あかり・メークイン・とうや、玉ネギ)は各1,280円!
ブロッコリー 1個 50円
長ネギ 5本 100円 安っ!
とうきび ゴールドラッシュ 1本 80円
葉付き枝豆 1束 300円
かぼちゃ ほっこりうらら、味平、雪化粧など 各1玉 100円～580円
とっておき★白いかぼちゃ 夢味 1玉 200円～
新米 ゆめぴりか 10kg 3,800円
尚、収穫祭り期間中、1回のお会計で、お米以外を1,000円以上お買い物されたお客様は特別に 3,500円にて販売 数量限定 売切御免
9/21土 22日 23月祝 3日間限定 美味しい屋台
イートスペースもご用意!
豚汁 1杯 200円 / コロッケ 1個 100円 / 栗おこわ 1パック 300円
焼きとり 1本 100円～ / ジャンボ焼きとり 1本 300円 / たこやき 1箱 300円
卵かけごはん 1杯 100円 / 初登場 かき氷 1杯 200円 / 初登場 手作り桃ゼリー 1個 200円
旬の果物 ぶどう・桃・梨・プラムなど 各1パック 380円 組み合わせ自由 3パック 1,000円
組み合わせ自由 ミキライフ・サンつがる・あかね・さんさ・黄王 新りんご 5個 380円 15個なら1,000円でOK! 5個入り袋380円も3袋で1,000円!
ぶどう ポートランド キャンベル 各1kg 500円
にしん漬け 100g 100円
塩漬け ふき・わらび 各100g 100円 たけのこ 中瓶1,500円が1,000円 大瓶1,800円が1,500円
落葉きのこ 入荷してます
入荷中 チューリップ球根・にんにく球根
店頭にてお買い上げ2,000円以上から無料配達OK! 電話注文はできません
大麻東中近く・大型駐車場完備・すべて税込
㈱好和興業 江別市大麻711-6 0120-139-868(9:00～17:00)
※仕入れの状況により商品が変わる場合があります。※万一売り切れの際はご容赦下さい。

注文住宅 Your Style / 提案型住宅 i-fit+
健康で快適な家を手にいれたい皆さまへ!住んでからの光熱費のこと、家づくりの計画と一緒に考えていますか?
住まいの相談会 リビングカフェ
同時開催 新築住宅完成見学会
3連休は提案型住宅i-fit+を2邸ご覧いただけます。
当社施工事例
提案型住宅 i-fit+ 札幌市厚別区厚別南〈32坪・4LDK〉 おしゃれなバーカウンターのある「i-fit+」 9月21(土)・22(日)・23(月祝) 28(土)・29(日)
提案型住宅 i-fit+ 札幌市厚別区青葉町〈32坪・4LDK〉 インテリアも楽しむ「i-fit+」 新築モデルハウス 最終公開 9月21(土)・22(日)・23(月祝)
注文住宅 Your Style 北広島市大曲〈37坪・4LDK〉 木をふんだんに使ったナチュラルで温かみのある家「注文住宅 YOUR STYLE」 9月28(土)・29(日) 2日間限定
ご予約はホームページまたはお電話で 完全予約制・参加無料
◆見学時間 ①10:00～ ②13:00～ ③15:00～
◆当日の集合場所など詳細はご予約後にあらためてご連絡いたします。
不動産情報 土地 江別市大麻中町〈JR大麻駅徒歩7分〉 札幌市厚別区の土地のほか、ご希望の地域での土地探しもいたします。
自分らしい幸せに満たされる暮らしと住まい～Your Style～をコンセプトに、長く大切に住める居心地の良い家づくりを、新築・リノベーションやリフォームを通じて展開。厚別・江別・北広島に強い地域密着の工務店だからこその土地情報も満載です。
LIVING WORK 株式会社リビングワーク 0120-892-234 札幌市厚別区厚別南6丁目2-10
建設業許可:北海道知事許可(般-26)石第16625号 二級建築士事務所登録:北海道知事登録(石)第3473号
施工事例も充実!見学会・イベント情報は リビングワーク 検索 https://living-work.co.jp/

湯処 厚別東通 ほのか HONOKA
おかげさまで10周年!!
10周年祭 9月22日(日)～29日(日)
お客様との絆を繋ぐ10回目のありがとう。
浴場リニューアル!
明るさと清潔感がこれまで以上になりました。
リラックスバスタイムをご満喫ください。
話題のタピオカ専門店 黒龍珠(こくろんじゅ) ほのかに登場! NEW OPEN 大粒でもちもち 本場台湾直輸入 生タピオカ使用 黒糖ミルク 580円(税込)
期間中毎日 お子様入浴料無料! ※お子様だけの入館はできません。※大人1名につきお子様3名様まで無料です。
期間中毎日 回数券 さらにお得な限定販売! 11枚綴り 通常7,500円が 7,000円
期間中毎日 キッズルームで昔遊び けん玉やあやとりなどで遊ぼう!
9/28(土)限定 18:00～ 大道芸人Takaのパフォーマンスショー
9/22(日)23(月祝)28(土)29(日)限定 15:00～20:00 参加無料 子供ガラポン抽選会 ※お子様お1人1回限りです。※小学生以下対象
湯処ほのか厚別東通 入浴料 100円引 10周年祭 1枚につき、5名様までご利用いただけます。 有効期限/2019年10月31日(木)まで 北広島市虹ケ丘1丁目8番地6 ☎011-374-2615
湯処ほのか厚別東通 入浴料 100円引 10周年祭 1枚につき、5名様までご利用いただけます。 有効期限/2019年10月31日(木)まで 北広島市虹ケ丘1丁目8番地6 ☎011-374-2615
湯処ほのか厚別東通 北広島市虹ケ丘1丁目8番地6 TEL.011-374-2615
●営業時間/朝9時～夜12時(夜11時30分受付終了) 年中無休
無料送迎バス毎日運転中・駐車場173台
●ご入浴料(大人は岩盤浴料込み) 湯着(大人)・館内着(子供)またはタオルセット付
岩盤浴料込み(大人) 平日/土・日・祝 大人(中学生以上) 750円/850円 子供(小学生) 300円/350円 乳幼児(小学生未満) 無料/無料
※岩盤浴は中学生以上でのご利用になります。
岩盤浴用タオル、バスタオル・フェイスタオル、追加湯着、ほのかセット(湯着+岩盤浴用タオル+フェイスタオル・バスタオル)など追加レンタルもぜひご利用ください。