

hocol

このまちを、歩行〜る。このみちを、誇る。

日本初のホコテン旭川平和通買物公園を、あの人と歩きたくなる本[ほっこる]vol.9

特集

元気のモチにある。

兄弟商店街に
足をのばして

2011年 春 3月~5月

旭川平和通商店街振興組合
旭川市商店街振興組合連合会

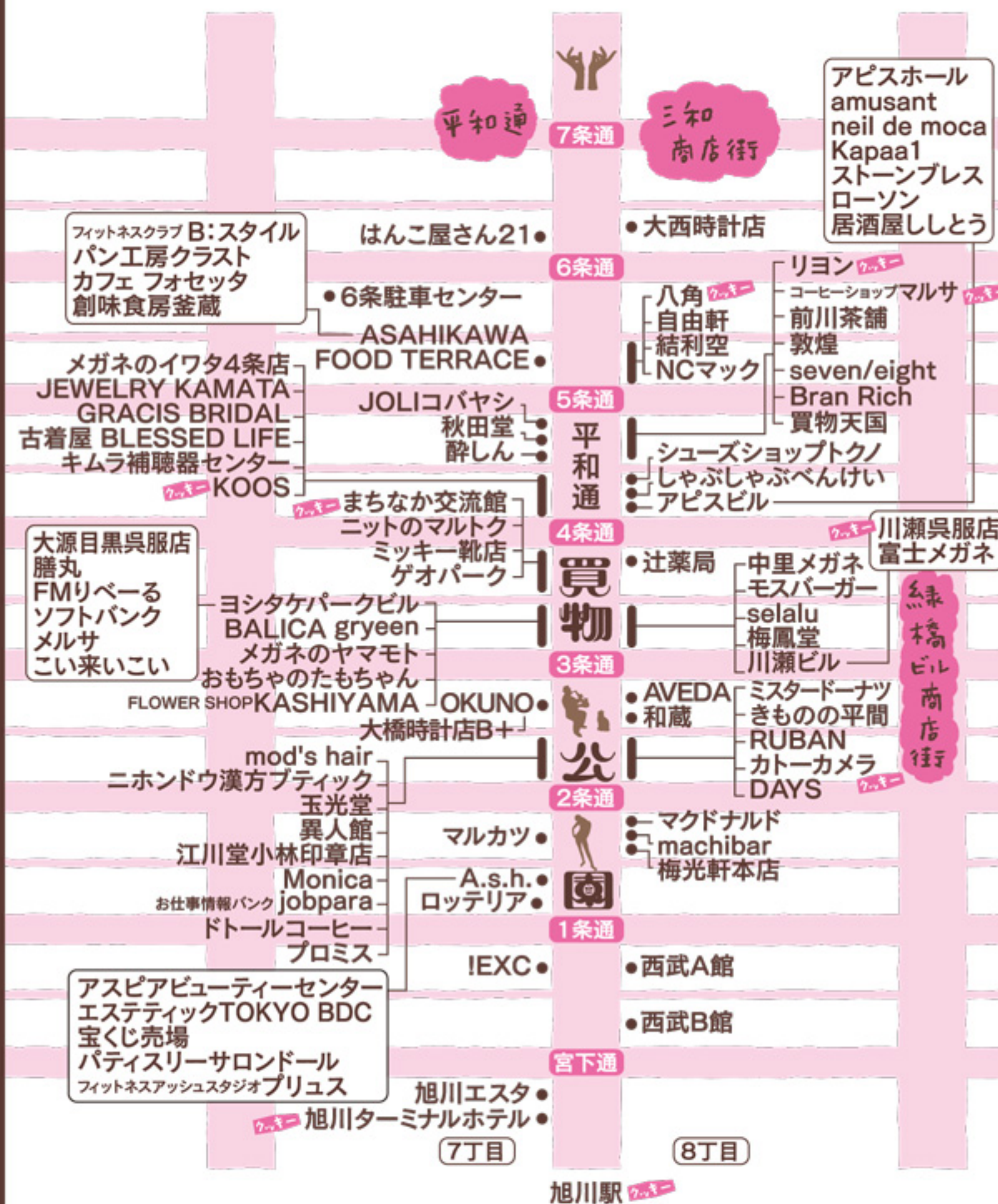
1972年6月1日の買物公園誕生に合わせ、人間都市としての成長を願ってつくられたシンボルマーク。

四季を詩う

旭川平和通買物公園

ほっこる取り扱い店

旭川平和通商店街振興組合



ここにも
ほっこる
あるよ

旭川市役所、公民館、図書館ほか市内公共施設、旭山動物園、道の駅(旭川・当麻・美瑛・東川・南富良野・占冠)、旭川空港、上川総合振興局、北海道さっぽろ観光案内所、JR道北各駅、旭川家具センター、コサイン、上野ファーム、東横イン、旭川グランドホテル、ロワジュールホテル旭川、ホテルクレセント旭川、扇松園、山田自動車販売、The Sun蔵人、クラフト館、男山酒造り資料館、大雪乃蔵、高砂明治酒造、チエアーズギャラリー、大雪地ビール館、太田写真場、ゴローソ、山頭火、あさめし前田本舗、ダイナム、スガイティノス旭川、TSUTAYA、旭川信用金庫、きわき家、花みずきほか

つづきはwebへ!

とっても好評発売中!

「旭川」「買物公園」の名前がついたおみやげを!というアイデアから誕生しました。1枚ずつ手づくりで焼き上げた、サクッとやさしいおいしさです。

旭川平和通買物公園
クッキー

1枚入り..... ¥115~
3枚入り..... ¥399
8枚入り... ¥1,050

製造元/ペーカリーショップ みらい
販売元/旭川平和通商店街振興組合



◎上記マップのクッキーマークのあるお店で売っています。

元気が出るものたち

大好きな人や、お気に入りの風景。健康でおいしいごはん、使い心地のいい道具。自分をいっぱい楽しませて、いきいきキレイで暮らしましょう。

小さな緑から生命力をもらおう。

3 ミニ観葉植物 ¥580~
葉っぱがかわいく揺れたり、新しい芽が出て来たのを見つけたり、窓辺にちょっとあるだけでほっとする緑たち。いくつか鉢に入れて寄せ植え風にしても。



スタミナは野菜でとる!

1 グラパンパワーランチ 飲み物付き ¥900

くり抜いたパンに野菜グラタンを入れて焼いた'グラパン'は、パンがカリカリでグラタンはとろ〜り。添えた野菜も甘くておいしい♡クリーミーなポタージュは道産かぼちゃ。



「ごきげんな人ぎっしり」模様♪

2 ミニトートバッグ ¥5,145

大人の装いの中に、何気なくカワイイものをプラスするとうれしい気分。出し入れしやすく、重くなく、お買い物やおでかけに便利なサブバッグ。



店長の窪田若子さん



春に向けて軽やかに。
¥18,900

¥13,650

角張ったデザインだけど弾性があるの。

メント!
¥1,000



風爽と歩きたくするのはなぜ?

ご4EP.名利印刷もお気軽に。



店長の谷島稔さん

「そうじカ」でしあわせになるっ!

6 ゴム手袋 ¥525 バケツ ¥180~

身の回りの整理整頓や、拭いたり掃いたり磨いたり掃除が幸運を呼び込むというのは、ホントです(ほっこる組実験済み)!さあ、かわいい道具で'まずひと部屋'から始めましょう。



カラーもいろいろ♪
見に来るね。



代表の小野寺道代さん



その名も'ハリーポッター'!
おしゃれなおじいちゃんにも。
¥21,000



横から見て見て!
¥8,400

目の検査も無料ですよ〜

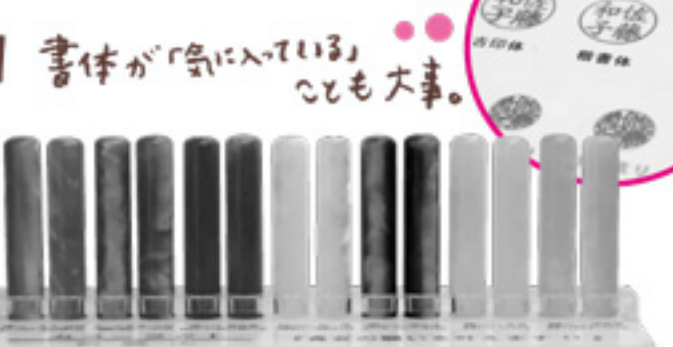


次長の高橋太一さん

願い別カラフルハンコ♪

5 カラーラクト 各色 ¥2,572

色風水に基づき、紫は「自分の思いを叶える上昇志向色」、黄緑は「健康と才能を向上」、白は「財運を叶える」など'願い別'なのが楽しい。何かのお祝いにも。



書体が'気に入っている'ことも大事。

和紙印刷もお気軽に。

ほしいものをバッチリ揃えてくれるのは、その感覚と仕入れルートに秘密が。



贈る相手の好みや渡す場面によってサイズや色合いをを考えてくれます。



代表の小野寺道代さん

6 セラズ・ギャラリー

旭川の雑貨店の草分けにして長寿店。「日本も海外も、雑貨の最先端はすべて頭に入っています」とオーナー。「ネットよりここで買う方が楽しい、その違いが強み」で、お客さんは幼稚園児から80代まで。
旭川市3条通7丁目 オク/3F
0166-27-0640
営業/11:00-20:00 休/不定休

5 はんこ屋さん21 旭川店

自社仕入れ&彫りで安さを実現する印鑑専門店。店長の谷島稔さんは「判は社会人の必需品として長く使うもの。一度セットでつくると安心です」と、素材や用途を説明してくれました。
旭川市6条通7丁目日昇ビル1F
0166-27-8583
営業/10:00-19:00(土曜は17:00閉店)
休/日祝

4 メガネのヤマモト

「よい技術で良いメガネをより安く」のスローガンを貫き創業81年。長年の固定客が通う実力店。目の健康をちゃんと考えて相談に乗ってくれます。
旭川市3条通7丁目
0166-22-2989
営業/10:00-19:30 休/年末年始のみ

3 フラワーインテリアショップ 花かんざし エクス店

サンドイッチ屋さんと同居するかわいい花屋さん。場所柄、発表会やお祝いに贈るアレンジメントや、飲食店に飾るミニブーケの注文が多いそう。
旭川市1条通7丁目IEXC1F
0166-21-1810
営業/10:30-19:30
休/年末年始のみ

2 KOOS [くーす]

旭川でここ1軒だけのブランドを入れるなど、ラインナップを一新して昨秋OPEN。60代を中心に40~80代のおしゃれな女性が集うお店です。スリムに見えてラクチンなパンツや、ゆったりサイズコーナーも。
旭川市4条通7丁目
0166-22-4855
営業/10:00-18:30(日祝は18:00閉店)
休/不定休

1 カフェ フォセッタ & パン工房 クラスト

白滝村オカダファームの生乳100%ソフトクリームが食べられるカフェ。お隣りのパン屋さんと一緒に地場の食材を中心に使って、ランチから夜のパーティまで楽しませてくれます。
旭川市5条通7丁目旭川フードテラス1F
フォセッタ/0166-25-1237 クラスト/27-8410
営業/10:00-20:00(クラストは日祝19:00閉店)
休/月曜日

元気をくれるあの人に会いに。

笑顔のない人に会ったと、
何したら笑ったうんだろって思ってます。

うふっ



こう思ってます。



メイクアップアーティスト

小野 三八子さん

美容の道27年、美容室BALICAを経営。昨秋オープンした2号店BALICA SANCTUARYは人数限定完全予約制。技術にこだわり、時間も気持ちも十分にかけて対応する。趣味は?「仕事と夫」。



トラブルが起きてても
落ち着く人と
聞きました。

おろおろしてるつもりですけど(笑)。ただ「こわいムード」、笑顔がない状況が苦手なんです。ここぞという仕事の場面では厳しくていいんだけど、そうじゃないときに怒ってもいい結果にならないでしょう。このままいつたらダメ、というときまず自分はリラックスしていいうって思う。それが、おちやうけ、となって表れるんです。結婚13年の夫とケンカしても、口きかないってことはありません。攻撃するんです(笑)。

おしやかしも、
かわいくて海苔の雰囲気で
ですね。

身の回りの小物がキラキラしていいから? ポールベ
ンや携帯、メイク用品も光つ



2週間に1回、ネイルサロンでお手入れを。
「手がきれいじゃないとイヤなんです。仕上がると気持ちもすっきり」。

心当たり
サボることもないの?

基本的に飲んで食べていると機嫌がいい人なので(笑)。夫にグチを言うことはありません。

すけど、悩みを人に言うのは好きじゃない。自分のことで話を深刻にしたくないから、とことん自分で考えて、「お祓い」も「カウンセリング」も自分でやっちゃう。タ
イミングよく誰かにいい気分をもらえたらラッキー、あとは掃除や盛り塩(店先などで見かける魔除け)を取り替えて転換します。「トイレ掃除をサボるとお天道様が見ている」と親に教えられたせいか、そういう目に見えないものの存在をすごく信じてる、気持ち悪い人なんです(笑)。



入り口横にある「盛り塩」。1日と15日に取り替える。

本店で発見した、トイレの神様のお札。本名は「鳥枢沙摩明王(うすさまみょうおう)」なんだって!

スタッフのひとさんち
楽しそうですね。

好きな仕事だからでしょ
うけれど、美容の仕事は一日中立ちっぱなしだしシヤン
プーで手は荒れるし、夜中に練習するしで実際は大変。
うちで働く美容師たちは若いのに音を上げずに頑張つ
ていて、尊敬してます。これ
からも応援したいですね。

BALICA gryeen 旭川市3条通7丁目 tel.0166-26-5840 10:30-19:00 水曜休
BALICA SANCTUARY 旭川市宮下通7丁目 tel.0166-22-5665 予約受付/10:30-17:00 不定休

薬日本堂の漢方ブティック訪問記「3・最終回」

春からの新生活。

「気」を入れていきましょつ!

気巡茶のすすめ

漢方は病院で治りにくい病気が得意。うまく活用して、自分の体を守りましょつ。いつでも相談のりましょつよ。



本日の先生 河端英実さん

気って、よく聞きますね?



漢方では「気」「血」「水」の3つがバランスよく体内を巡ることが基本なの。中でも「気」は体が動いていることを意識する、つまり生命エネルギーそのものです。「やる気」の気は、コレよ。

春を元気に
スタート
したいっ!



進学する人、就職する人はもちろん、そうした家族を持つ側の人もパワーが必要よね。そんなとき「気巡茶」は強い味方! 薬日本堂がコカ・コーラ社と共同開発した、あの「からだ巡茶」のものとのお茶なのよ。

おいしい飲み方
教えて。



濃く出やすいので、薄く入れてたつぷり飲みましょつ。忙しい時期こそ、ほつとできるお茶の時間をつくつてね!

ハッイ!
気を巡らせて
頑張りましょつ。



雪芝や熊笹、クコなど12種類の和漢植物がティーバッグに。
気巡茶
5g×15包
¥3,675



ほんのり
応援広告



お茶なのよ。



お茶なのよ。



お茶なのよ。



お茶なのよ。



お茶なのよ。



お茶なのよ。



お茶なのよ。



お茶なのよ。



ニホンドウ漢方ブティック
旭川市2条通7丁目 0120-330-593
http://www.nihondo.co.jp



教えて! ウォーキング

Let's challenge

ポールを使ったウォーキングが、
中高年を中心にブームみたい。
春だし、買物公園歩きたいし、やせたいし(笑)、で
初心者 3人でスポーツハウスさんへGO!



指南役 スポーツハウス 倉田敏秀さん
自身もクロスカントリーを長く続けている
ほか、スキーマーカーで開発に関わった
経験を持つ専門家。

血行を促して歩行や立
ち仕事をラクにするソッ
クス(¥4,000~5,500)
も人気。



膝が痛い人の
お助けタイツ。着圧
により筋肉の動き
をサポートしトラ
ブルを予防しま
す(¥15,750)。



靴底が舟底みたいに盛り上がってる!
「立つだけでバランスがよくなる」一足。
アシックスBC WALKER 324(¥9,975)。

機能性
ウェア&グッズが
長続きを応援。

「ウォーキングの基本的には、意
識を持って歩くこと。正しい
靴さえあればOK」と、スタッ
フの倉田敏秀さん。それだ
け? ウェアとかは? 「あまり
気負うと続きませんよ。道具
はお金がかかるんだから、本
当に必要なものだけにしま
しょう」と意外な言葉が。
「うちの接客は、運動の」

加齢でも人気。
朝の街でストッキングのような
道具を持って歩く人を見か
けます。人気上昇中のノル
ディックウォーキング。スポー
ツハウスにも中高年やジムに通
う主婦層のファンが多く、5
月から10月までの第2日曜
日に開催予定の体験会が話
題です。お店から常磐公園ま
でという気軽な距離と、ポー
ルを貸し出してくれるのもう
れしい。

good news

ファッションも道具のひとつ
この春レディースウェアを
豊富にラインナップ!



- フィットネスブラ¥6,195
- キャミソール¥3,360
- タイパンツ¥6,825

歩く、走る、跳ねるなどの動きを
サポート。アスリートを新領域に
導くインソール、BMZ コンブ
リートスポーツ(¥5,880)。



驚きの
履き心地!

ポールのいちばんの特長
は、上半身の運動量が加
わって消費カロリーが約3
割アップすること! また肩
こりが軽くなったり、歩き
方がきれいになったり、ヒッ
プアップ効果も期待でき
るか。「年配の方は転倒防止
にもなります」と倉田さん。

やっぱり、ポールも
使ってみたかった。



ホントだ、軽く握るだけで
安定感が違う。



値段は6千~1万5千円と幅があります。

根本を伝えること。そのうえ
でその人にどうしても必要
で、いちばん適したものをアド
バイスします。売らんかな、で
はないんですね。「自分のイ
メージだけで買っちゃうと、実
はいらないものだったり、間
違った選び方だったり、損をし
ますよ。まず僕たちに聞いた
方が安全です(笑)」。聞くだけ
でもいい? 「相談だけに来る
人も多いですよ。僕らも、また
遊びに来てね、って言ってま
す」。



「楽なのは、腰中心の歩行になるから。手を当てると
胸が張る、すると腰が前に出るんです」by 倉田センセ



まずいつも通りに歩く。



次に腰に両手を当てて歩く。
「あれ? 楽だ。フラフラしない!」

歩き方も変わりました。



歩いてみると、トントンした方
は「スカスカしない!」。



「靴紐を結ぶときは床で片膝。かかとが
斜めに靴に入り、しっかり締まるんです」



「片方の足だけ、かかとトントン
してみて」



計測。あれ? 24.5cmのはずな
のに、24もない?



倉田セレクトは24cm。まずいつも
のように自分で履く。

ランニングシューズを
履いてみる。



3,000円お買い上げで 1時間無料

- 4・7平和パーキング
- 4・7パーキング
- 4・7駐車センター
- ツジパーキング



専門スタッフが
いっぱい
初めてでも安心



5月からの体験会に
申し込めば♪



2階の水着の
種類にも
びっくり!



■スポーツハウス 旭川店
旭川市4条通8丁目エスター旭川ビル1F
0166-23-0191 10:00-19:00

脂肪燃焼スープ



病氣予防!

horcal cooking

「がん予防に有効」とされる6種類の野菜をお鍋で煮るだけ! たくさんつくって冷蔵しておけば、醤油やみそ、ケチャップ、カレー粉などいろんな味付けで楽しめます。今回はフォセッタ流、無添加コンソメ味。

フォセッタの木村です。



材料

- 汲み置きした水…鍋に1杯
- 無添加コンソメ…薄〜く味がつくくらい
- キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、トマト、セロリ…各適宜
- しょうが…ひとかけ

作り方

1

水は24時間前に汲んで塩素を飛ばしておく。

2

新鮮で安全な野菜を買いに行く。

*可能な限り有機無農薬、国産、そして新鮮な食材を。



3

野菜はすべて食べやすく切る。



4

水の入った鍋にコンソメと野菜を入れて、沸騰後20分間くつくつ煮る。



5

鍋の下ろし際に、しょうがのすりおろしを加えてでき上がり。



材料を選んでくれた遠藤めぐみさん。



■佐藤青果店 7条通7丁目 0166-22-0271
創業47年の市民&飲食店の台所。「その日仕入れてその日に売る」が信条で、新鮮さに定評がある。スタッフ7人で1日中こんなふう忙しい繁盛店。

おとりの街ミナモト

壺屋のもうひとつのロングセラー。

カナディアンブレッド物語

植物の種子の恵みをもらって焼き上げた、滋養たっぷりパン。

壺屋・な・花窓館限定

カナディアンブレッド【地方発送OK!】

1/2カット…¥630 1ホール…¥1,260

※工場直送のため、生産スケジュールにより品切れする場合あり。事前予約がおすすめ

実は長寿商品。

カナディアンブレッド(以下CB)のデビューは14年前に遡ります。芦別にカナディアンワールドが開園するとき、壺屋の村本洋(現会長)と技術者が赤毛のアンの街をイメージして開発しました。ふつうの菓子パンはその日のうちに食べるものですが、CBは消費期限が3日間。「食事パンは日持ちがしない」との発想から、仕込みと発酵、焼き上げに時間をかけることで、その日はそのまま、2、3日目はさっと焼いてと食べ方を工夫したのです。

カリッと焼いてスープと



2、3日目はトースターなどでさっと焼くと風味がまします。

壺屋は

パン屋さんでもあった。

そもそも壺屋は当時の旭川ではまだ珍しいパンを焼く菓子店でした。食パンをつくり始めたのは実に40年前。毎日400本も焼いて旭川の喫茶店の8割に卸していました。その後台場の工場でいろいろな

ワインとおしゃれに



大人味なのでワインとも好相性。料理に添えても。

野菜ディップを添えて



クリームチーズや好きなディップでおしゃれに。より深い味わいに。

種類のパンを焼くようになり、銀座通のビーバーというお店で販売。やきたてパンブームのはしりでした。

芦別から毎朝直送。

現在もCBは芦別限定生産。壺屋芦別店のパン職人、及川和彦が1台ずつ手づくりで焼き上げています。道産小麦を熟成発酵させた自家製生地に、自家発酵&自家配合でレーズンやくるみなど13種類の素材をスパイスで漬けた「ミンスミート」、さらに亜麻仁やこま小麦ふすま、ライ麦芽などの雑穀を練り込みました。これで「一人一食100円をきるよう抑えた」手頃な値段がうれしい! わが家用はもちろん、市外や道外のお友だちにも送りたいですね。

壺屋総本店

な・花窓館

旭川市忠和5条6丁目5-3

0166-61-5182 (9:30-20:00)

www.tsuboya.net

おいしく学ぶ、
がんを遠ざける
食べ方。

ほっこるセミナー
「病氣とサヨナランチ」

脂肪燃焼スープの特製ランチを味わいながら、生活習慣病にならない食事のコツを学びます。子育て中のお母さん、夫と自分の体を気遣う主婦さん、家族の健康はキッチンから!

と き 2011年4月22日(金)
11:00~12:30
ところ カフェ フォセッタ(5条通7丁目)
参加費 ランチ代1,000円
定員 15名(先着順受付)
申し込み ほっこる編集部 0166-26-0815
(平日10:00~17:00)
4/15(金) 〆切
健康管理士一般指導員 西川 佳乃





平和通 三和商店街

緑したたる七条緑道に隣接する商店街は、設立46年。飲食店をはじめおいしいお店が豊富♪

おいでよ。

うちにも

緑橋ビル商店街



緑橋通り沿いのビル2棟に渡るこの商店街は、昭和40年設立。修理業やファッション関連など組合員は現在31店舗で、若いオーナーもふえています。歳末の現金つかみ取りは毎年大盛況。



☑️ブラッスリー サヴァ?/「情熱プリン」が全国の物産展で好評。「4月から美瑛に移転します!人気の500円ランチは続けるのでドライブに来てね」ととわくん(写真)の父、北川賢太シェフ。☑️こども富貴堂/「ほ〜っとしに来る大人が多いですね」というかわいい本屋さん。暖房機に貼った写真群を見よ!名付けてストーブギャラリー♪☑️七福弁当 鈴木商店/創業49年。のりメンチやおでんなど「なるべく道産素材」を使ったおかずから、好きなものを詰めても300〜400円!「お客さんの顔を見て体調も考えながらつくるのが、対面販売のいいところ」と奥様。☑️居酒屋 琥珀/毎朝仕入れる鮮魚が自慢。ひとりでふらりと♪もよし、宴会は20人までOK。☑️左から旭川平和通三和商店街振興組合副理事長の真壁利昭さん、理事長の福井修二さん、専務理事の朴範一さん。

☑️スカルペ/姉帯まさみさんが「旭川に、普通じゃないものを」と昨秋オープンしたセレクトショップ。物足りなかった人、注目!※ほっこる組、取材中に長靴を購入♪☑️緑橋ビル商店街振興組合理事長の菅田正幸さん。カメラのフタバを経営。「修理は必要だが建物はがっちりしている。70〜80歳の経営者もまだまだ頑張りますよ」。☑️マイスターズミス/靴や靴の修理&合鍵の専門店。「もの自体の雰囲気を変えずに、デザインに合った直し方を心がけます」とオーナーの佐藤静さん。☑️おにぎり ゆこあふ/目の前でにぎってくれたおにぎりは、ちょっと大きめ。チーズかつお、野沢菜、わさび(¥140〜)。店名は子ども4人の頭文字だって♪☑️花茶/ハンドメイド雑貨とアンティーク着物、中国茶のお店。「相性のいいものを見つけてください」と代表の谷越奈津子さん。

春の健康靴入荷中

脚や腰の痛い方、疲れやすい方、ぜひお試しください!

- 膝が軽やかに動く「SHMメディカルシューズ」
- もう足ニオわない! 除菌、脱臭、乾燥の三役「リフレッシュシューズ」¥12,800
- 一歩一歩が全身運動「MBTマサイトレニングシューズ」

無料体験
できますよ

4分間乗るだけで1万歩分健康に!の「センコツくん」。



シューズショップ トクノ

旭川市4条通8丁目 0166-23-2552
営業/10:00-18:00 休/なし

コアラと食べよう

子ども優先席「コアラのマーチ」で、お子様と楽しくお食事を。

ママたちの集まりにも

落ち着いて話せるお席をご用意します。茶話会にもぜひ。

新商品も続々!

元気なメイトたちが皆様のご来店をお待ちしています!

ロッテリア 旭川A.s.h.店

旭川市1条通7丁目A.s.h.B1F
0166-22-7475 営業/8:00-21:00

春の展覧会へ

3/10(木)-22(火) ジャワ更紗と古代ジュエリー展
BIN house limul
3/18(金)-4/5(火) 陶市 -年に一度の感謝セール-
3/24(木)-4/4(月) プラムII 東海林ゆかりの日常着展
4/7(木)-4/19(火) 原口良子 春の衣展
4/21(木)-5/9(月) 佐藤透 コアグラス展
5/12(木)-24(火) 鳥居節子 アヴリル春・夏ニット展
5/26(木)-6/7(火) Afa collection2011 真砂三千代展
6/9(木)-21(火) MAKI TEXTILE STUDIO新作展
6/23(木)-30(木) 漆迫健一・中津留恵子 着楽服展

ギャラリー 梅鳳堂

旭川市3条通8丁目 0166-23-4082
営業/10:00-19:00 休/年末年始のみカレルチャベックの
おいしい紅茶始めました

- 桜フレーバーのウェルカムティー
- メープルフレーバーのパンケーキティー
- ストロベリー＆チョコレートティー



春の香り

前川茶舗

旭川市5条通8丁目
0166-23-2072
営業/9:00-18:30

'始める人'の健康サポートフェア

3月 ビューティーアップフェア
4月 すっきり快調!便秘解消フェア
5月 ダイエットフェア

ニホンドウ漢方ブティック

旭川市2条通7丁目 0120-330-593
営業/10:00-19:00 休/第1・2水曜日

無料CMキャンペーン

ラジオであなたのお店や会社のPRを、あなた自身の声で体験してみませんか?今なら初回は無料です。お問い合わせは下記へ。



83.7MHz FMリバー

www.fm837.com radio@fm837.com
旭川市3条通7丁目ヨシタケパークビル3F
0166-27-1171
営業/10:00-18:00 休/土・日曜日

地産地消で
ガンバルっ!

マチバルごはん

剣淵産越冬キャベツ&愛別産キノコのセイロ蒸し
(¥980)、西神楽杉本ファームの豚ロースグリル(写真・¥1,000)をディナーにいかが。夕方までのテイクアウト限定「ラメツチャ」(¥280)は、歩きながらばくっ!



machibar

旭川市2条通8丁目 0166-23-5977
営業/11:00-23:00(金・土祝前は24:00閉店)
休/なし

ESTA SPRING FESTA

4/3(日)まで開催中。

旭川蘭友会展示販売会

4Fエスタパーク
会員が丹精した作品に心と和みます。
4/8(金)-10(日)
10:00-19:30(最終日は17:00まで)



旭川エスタ

旭川市宮下通7丁目 0166-24-0115
営業/10:00-19:30 ※一部店舗を除く
休/4/13、5/18、6/15ほか

大西時計店のマンスリーフェア

4/14(木)-16(土) リフォームフェア
4/21(木)-23(土) 珊瑚展
6/24(金)-26(日) ピアス&イヤリング1000点フェア
6月開催予定 BALLウォッチフェア

春は毎月
見逃せない!

大西時計店

旭川市6条通8丁目 0166-26-6155
営業/10:00-19:00 休/火曜日電話で
ご予約ください

着物着付け¥2,940

帯をすっきり締めて背筋をシャンと伸ばすと気分爽快です。入園、入学、ご挨拶回りはぜひお着物で!

川瀬呉服店

旭川市3条通8丁目川瀬ビル5F 0166-22-1115
営業/10:00-19:00(着付けの受付は17:00まで)
休/日曜日東海大学旭川キャンパス閉鎖を、
在学生が考えたら。

学生作品展

「木のある暮らしデザイン展」

2011・3/25(金)-4/3(日)

OKUNO5F特設会場(3条通7丁目)

<http://kinoarukurashi.com/>

「この機会に、私たちが何を学んでいるのか市民のみなさんに知ってもらいたい」。昨年の学生募集停止の決定を受け、在学生有志が展示会を企画しました。主催するサークル「Bana」が学内に参加を呼びかけた結果、インテリア雑貨から椅子、テーブルまで展示総数は25点ほどに。

出展作品制作中の工房におじゃましましたー!



熱い気持ちを話してくれました。



佐藤駿くん(2年)は道産シラカバ材を有効利用してお皿を制作中。



高橋大地くん(3年)は樹種違いの棒材で、車形のティッシュボックス。



おしゃれな額縁づくりにチャレンジする関口里沙さん(1年)。

お問い合わせは
東海大学ものづくりサークルBana bana.tokai@gmail.com 090-5983-2843(前田さん)ますます
どんな作品に
はなっているでしょう!

ビタミン・ミネラル・
西薬素をづくろ!



f3の生ジュース ¥300~



目の前でつくってくれる。「あまり
回しすぎないのがポイント」。



旬のおいしさ「みかんミックス」¥350、色
がキレイな「いちごミックス」¥400、目にも
栄養「ブルーベリー」¥350。

果物屋さん「セレス」の中
のジュースバー。味のよい
素材を種類豊富に仕入れ
られるとあって、旬のフ
ルーツを使っているな
ります。ジュースが味わえ
ます。食事ではなかなか
摂れないビタミンなどの
微量栄養素が一気に摂取
できる生ジュースは、美容
や疲労回復、病氣予防に
も有効。いただいた3種
類はどれも、体だけでな
く心もキレイになりそう
なおいしさでした。季節に
なると小松菜やアボガド、
パセリなどの「野菜ジュ
ース」が登場するとか。こ
ちらも飲んでみたい。



鈴木睦美さん(左)ともうすぐママ
になる佐々木瑞美さん。

■ジュースバー エフスリー

旭川市1条通8丁目西武旭川店B1F 0166-25-3751 営業/10:00-19:30 休/無休

hocol



編集後記

「Spring up!」という言葉が好きです。雪国
の旭川にとって待ち遠しい、心も弾む季節
がやってくる。そんな気持ちが「スプリング
アップ!」。hocolも二度目の春を迎えました。
ウキウキしながら読んでもらえたらうれし
いです。読者の皆さんに、最高の春がやって来
ますように。

マナエのエネルギー
ぞうてん!

旭川平和通商店街振興組合
理事長 鳥居幸廣

ビューン



次号予告

ほっこるvol.10、2011年夏号の発行は、
6月中旬予定です。

<http://www.kaimonokouen.com/>

買物公園

※本誌掲載の価格はすべて税込みです。

ほっこる応援広告に支えられて、9号発行♥

今号も広告費に助けられながらの発行です!
「ほっこる応援広告」を出稿してくださった企業さ
ま、本当にありがとうございました。今回はチャレ
ンジ号として、紙の雰囲気を変えて2色印刷に。カ
ラーにはない手づくり感ややさしさを表現でき
たと思います。みなさんの印象はいかがでしょう。
感想をお送りください。話題の買物公園クッキー
8枚入りを3名様にプレゼントします。



応募方法/ハガキや封書、メールなどで、下記「ほっこる編集部」宛
にお送りください。お名前(匿名希望の方はその旨も)、住所、連絡先
を忘れずに。〆切りは2011年5月31日。

※いただいた情報は厳重に管理し、ほっこるの編集以外で使用することはありません。

発行日 2011年3月21日
発行 旭川平和通商店街振興組合 ほっこる編集部
制作 (株)北日本広告旭川支社・文屋・よつば舎・パチリ堂
印刷 (株)須田製版旭川支社
ご意見・お問い合わせは
旭川平和通商店街振興組合 ほっこる編集部
〒070-0034 旭川市4条通7丁目 中川ビル5F
tel.0166-26-0815 fax.0166-26-0821
enquete@kaimonokouen.com

今月
のお部屋
vol.9

少ない資金でお店を始めたい方へ!

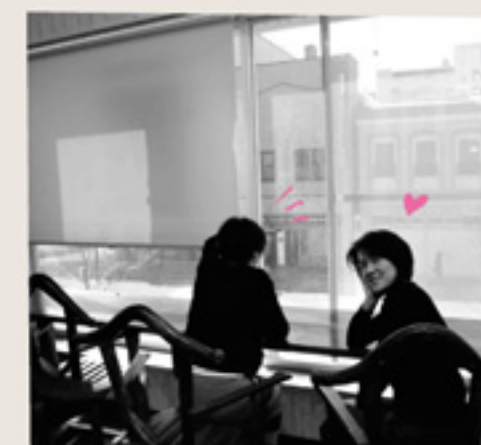
旭川市5条通8丁目(敦煌さん上)



重みのあるドア、タイル貼りの
壁などこだわりのインテリア。

1枚板のワイドなカウンターは、手づくりの味わいが。

家具も置いてって
くれちゃった。
もうひとつ心惹かれる
のは、アノニマスな椅子や
無垢材のベンチ、テーブル
がそのまま残っているこ
と!新たに家具を揃えな
くともOKです。灯油式
FFストーブもついてい
るから、すぐにでも開店
できますね。



窓辺のカウンター席。買物公園を眺
めながら食べる?飲む?読む?

“ちょうどいい広さ”って、
あるようで、ない。
買物公園でも飲食店の
多い5条界隈。中華料理
の敦煌さんの2階です。
ここはもとバーだった物
件で、ほっこる組がおす
めしたい理由は「なんと
なく居心地のいい広さ」。
床に段差があるのも面白
くて好きでした。



秘密のロフトを発見!7
~8畳あり
納戸にも仮
眠室にも。

しかも家賃8万円?!
「構造、屋根、外観、給
水管を改修していて、内
装にも傷みがなくかな
りお得ですヨ」と宅建企
画の営業課長辻村松四
郎さんも太鼓判。喫茶店
や雑貨店、洋服屋さん
も向いていますね。飲
食店からの問い合わせが
多いそうなので、興味
がある方はお早めに!



L字型の使
いやすそう
なキッチン。



DATA

旭川市5条通8丁目
48.46㎡(14.6坪)
家賃¥8万、敷金¥40万、管理費¥0、
築75年(改装・改修済み)、水洗トイレ、
FFストーブ1台、都市ガス



大型テレビもオッケーの棚。スポーツバー
なんかどう?

お問い合わせ

(株)宅建企画 旭川市7条通8丁目第2遠野ビル3F tel.0166-24-1681