

2024

10

¥0

TAKE FREE

いぶりみんなの情報紙

いぶりばでい

Iburybody



モリモリ食べよう
食欲の秋
お薦めご飯もの
全29品



米 堪能



ウェブでもご覧になれます

Webむ3みん 電子版

室蘭民報
The Muromin Press

いぶりばでい
リニューアル記念
第3弾!!

住宅特集

おいしい カンタン Cooking

美を楽しもう、洞爺湖芸術館

「everybody's LIFESTYLE」

モチモチとほくほく かぼちゃレシピ

施設やイベント紹介

室蘭民報 別刷「いぶりばでい」 〒051-8550 室蘭市本町1丁目3-16 TEL(0143)22-5121 【E-mail】 ad-data@muromin.co.jp

あなたに快適な

自遊自材 「オーダーメイドピロー」

東京西川チェーンオリジナル

オーダー枕をおつくりします。

免疫力アップと健康は、質の高い睡眠から。

体験レポート
FM75.5 遠藤奈津美さんが
オーダー枕をつくりました!

あなたもピロースタイルアドバイザーのいる菊地寝具店で
オーダー枕を作って快適な睡眠へ!
免疫力アップと心地良い目覚めを体験してみませんか?

30,000円~ (税込33,000円~)

そのほかセミオーダータイプは12,000円~(税込13,200円~)

安心システム ご購入後の調節も無料で承ります

べったんこの枕を使い続けていたので、睡眠の質は低かったと思います。オーダーメイドはハードルが高いかなと思っていましたが、寝ても寝ても疲れがとれない現状をなんとかしたく、作ってもらいました! サイズ測定・素材選び・普段の寝る姿勢についての相談など、親身に対応してくれました。



驚いたのが素材(まくらの中身)の豊富さ! 自分の好みに出会えるまで、たくさんお試させてくれます。私の心と寝抱れは「バツ」でした。

*本広告は個人の感想であり、効果には個人差があります。

眠りの専門家がいる菊地寝具店のオーダー枕で、明日の放送も元気よく皆さんに届けたい。



この子、もう手放せません

もともと寝起きが悪いこともあり、二度寝どころが五度寝くらいする私。初めてこの枕を使ったとき、「ふん」と一度で起きたんです!! 深くて質の良い眠りだったのだらうと感動しました。睡眠の大事さを改めて感じました。

免疫力とは、私たちの体にもともと備わっている病原体から体を守る力のこと

風邪をひきそうな時でも、一晩寝て朝起きたら治ってしまったという経験がある人は多いのではないのでしょうか。これは、ただ休んだからということだけでなく、寝ている間に体がメンテナンスされ、免疫力が高まったからです。免疫は、ウイルスなどの外敵から体を守るだけでなく、体内で発生したがんも退治する働きを持っています。免疫力を高めるには、質の良い睡眠を充分とることが必要です。質の良い睡眠をとることによって、私たちは自分自身の体を守っているのです。



快眠と寝具のことなら
スリープマスター
菊地洋平がおしえる
熟睡講座
Part12

スリープマスター
ピロースタイル
アドバイザー
羽毛診断士
のいる店

菊地寝具店

室蘭市中央町2-3-20

Open 10:00 ▶ Close 18:00 **P**有 (0143) 22-9461



**家賃以下で
を持つが叶う店**

050-0065
室蘭市本輪西町3-16-29
<https://plusf.jp/>
info@plusf.jp

plus F 0120-954-780

家づくりはもっと自由でいい

世の中はほとんど便利になっていきますが、便利であることと幸せであることはイコールでしょうか。plus F style では、必要以上に機能性を追求しません。大きさももちろんいい、支払いもちょうどいい、住む人の暮らしにちょうどいい、人が人らしくあるために、ほどほどをご提案します。なにより、あなたのものさしに合う家づくりをします。

- Family 家族を愛している
- Favorite シンプルな暮らしをしたい
- Feasibility 可能性を信じている
- Finance ムダな買い物はしたくない
- Flexibility 柔軟性も必要だ
- Focus 自分らしさを追求したい
- Free 自由でありたい
- Fresh いつも新鮮な気持ちでいたい
- Fun 人生を楽しみたい
- Function やっぱ機能性も欲しい

ひとつでもあてはまるあなたに
きっとフィットする
それが
plus F style の
家づくり

**あなたの家づくり、私たちがサポートします！
安心の住宅ローン**

ご自宅から、スマホやパソコンで時間を気にせず、**借入れが可能かどうか**、借入可能金額等の事前審査が受けられます。

その他にも、**ローン相談サービス・返済等シミュレーション**がご自宅からご利用できます。

お得な住宅ローンキャンペーン実施中
お借入れ時、保証料・団信保険料込みでお得な金利をご案内中です!!
詳しくはホームページまたは、本支店窓口までお問合せ下さい。

適用期間
2024.10.1~
2025.3.31

【ご注意事項】
お申込には条件がございます。詳しくは窓口へお問合せ下さい。商品の説明書は店頭にて確認できます。住宅ローンご利用の際、当金庫が定める取扱手数料55,000円が必要となります。対象となる土地、建物等に担保を設定させていただきます。店頭にて正式お申込みの際、ご職業によってはご希望に添えない場合もございますのであらかじめご了承願います。

室蘭信用金庫 むろしんのマイホームのお手伝い
<https://www.shinkin.co.jp/muroshin/>

室ガス電気
Powered by KITAGAS

※①これからは電気を賢く選ぶ時代!
「ガス」と「電気」のセットで光熱費がさらに**おトク!**

室蘭ガスのご利用で
電力料金を**4%**おトク!

ご使用のガス機器でさらに
電力料金を**1~3%**おトク!

※上記は北海道電力(従量電灯B)とむろでん(従量電灯B)を比較した場合の料金です。また、割引率は基本料金・燃料費調整額・再生可能エネルギー賦課金を含まないため、実際のご請求額の割引率は異なります。※複数の割引条件を満たす場合には、最も割引率の高い割引率を適用します。※別添割引の適用には室蘭ガスとガスのご利用契約を結んでいる必要があります。

室ガスの電気で見直し!

**電気代基本料金
最大3か月無料キャンペーン**

8月20日~11月26日の期間中、同社の電気プランを契約すると電気代の基本料金が最大3か月無料になるキャンペーンを実施しています。お気軽にお電話ください。

室蘭ガス(株) 室蘭市日の出町2-44-1
0143-44-3156

家計を見直し!
室ガス電気に切り替えるなら**いま!**
室ガスの電気契約件数**4,000件突破!**
※2024年6月末時点

**最大3か月
無料キャンペーン**

電気代基本料金

キャンペーン期間 2024年8月20日(火)~11月26日(火)

【適用条件】①キャンペーン期間中に「室ガスの電気」の「従量電灯メニュー」に新規お申込みの方で、電気の使用用途が家庭用のお客さま(業務用のお客さまは適用対象外となります)。②1年以上継続して「室ガスの電気」をご利用いただける方で、2025年3月26日(火)までに電力開通完了されたお客さま。※1年未満で「室ガスの電気」を解約された場合、割引期間の基本料金をご請求する場合がございます。③適用は期間中1世帯1回のみ。④同一使用場所で過去に「室ガスの電気」及び「むろでん」の電気」を解約されていた場合、適用対象外となります。⑤現在、オール電化用メニューや高圧電力系メニューなどの特別な割引を受けているお客さまは本キャンペーンの対象外です。

まずはお電話を
☎(0143) 44-3156

室蘭ガス株式会社
MURORAN GAS <https://www.murogas.co.jp/>

everybody's LIFESTYLE



株式会社 クラフト
常設モデルハウス ⇒ 室蘭市高砂町2-2-8

見学会のご予約はこちら

扉を開いた瞬間、驚きと感動、心地良さが感じられる。サイエンスホームのモデルハウスは、「木の心地よさ」がコンセプト。心癒される懐かしさもありませんながら、新しい空間が広がります。

木のぬくもりの空間に、
心と和む

常設モデルハウス
展示中



無垢材+真壁造り+外張り断熱を備えた 誰もがほっとする、日本の「木の家」

木のあたたかみに包まれながら、好みの趣味空間にする楽しさ。

「懐かしいのに新しい住まい」

サイエンスホームの家は木をふんだんに使った心地よい家です。住む人すべてが癒やされる「懐かしさと温もり」、スタイリッシュなデザインを備えた「新しい」住まいです。



日本の伝統を科学するひのきの家

サイエンスホーム 登別室蘭店

【営業時間】8:00~17:00 日曜・祝日定休 ☎0143-84-5030



新築(住宅・店舗) / リフォーム / 不動産(土地・中古住宅・賃貸)

土地探しから新築・改装、中古住宅+リノベーション工事まで、一貫した住まいのご相談は

< 運営会社 > **株式会社クラフト**

室蘭市宮の森町3丁目18番4号 TEL0143-83-5130 FAX0143-85-5150

詳しくはHPで



ウフサは、ほんと?

新築住宅をご検討中のみなさまへ
スマート電化を誤解していませんか?

スマート電化は、暖冷房と給湯にヒートポンプ機器をキッチンにIHクッキングヒーターを使う、省エネで快適な暮らしを実現する新しいオール電化のカタチです。
ヒートポンプシステムは、空気の熱を利用してエネルギーを生み出すので電気の使用量を抑えられ、従来のオール電化より電気料金が安くなります。さらに、太陽光発電を設置すると、つくった電気を最大限活用でき、電気料金はもっと安くなります!

	従来のオール電化	スマート電化
給湯	電気温水器	エコキュート
暖房	蓄熱暖房器 電気ポイラー	ヒートポンプ温水暖房システム 寒冷地向けあったかエアコン
調理	IHクッキングヒーター	

電気エネルギー1を消費して、空気中の熱エネルギーを1以上取り込み、2以上の熱エネルギーを生み出します。

1の電気エネルギー → ヒートポンプの仕組み → 2以上の熱エネルギー

電気の使用量が **1/2** 以下に! ※ご使用量の削減分がそのまま料金の削減分とはなりません。

スマート電化 電気料金 シミュレーション

スマート暖房 建築予定地などを選ぶと、スマート暖房が教えてくれます

新築住宅をご検討中の方は必見!
←スマート電化の電気料金の目安がわかります

ほくでんサービス(株)室蘭支店営業課 受付時間 平日9時~17時 (年末年始、5月1日は除く) TEL(0143)43-8633



これから家を建てる方は必見!

スマート電化がオススメ

ヒートポンプ温水暖房システムや寒冷地向けエアコン、エコキュートを組み合わせた「スマート電化」が、環境や暮らしにやさしい住まいを実現します。

ほくでんサービス(株)室蘭支店営業課
室蘭市寿町 1-6-25 0143-43-8633

2024 秋の 住宅 特集

株式会社 PlusF
室蘭市本輪西町3-16-29 0120-954-780

品質も 価値も 諦めない

家賃以下で 家を持つが叶う店

家づくりにおける全てのプロセスを徹底的に見直し、極めてシンプルな流れで驚きの価格を実現。「本当に必要なものを本当に必要なかたちでつくること」を大切にお客様のご予算内で最高のパフォーマンスを発揮したいと考えています。

堪能

至福の味 満足の秋

さあ食欲の秋。
モリモリと
食べたくなる
この季節。
井、チャーハン、
オムライスなど、
胃袋を幸せにする
バラエティに富んだ
ご飯ものを
ご紹介します。

人気ボリューム DON!!

かふえ Jamii 室蘭

デミロコモコ丼 **850円** (税込)

おいしい料理とコーヒー、
陽気な店主とおしゃべり
も楽しめる店。

室蘭市高砂町1-55-5
TEL (0143) 57-4495
月 11:00~19:00
水木日11:00~21:00
金 土11:00~23:00
火曜定休 出前館登録店

**低温仕込み
炭火で仕上げる
やわらか豚**

晴、時々ブタ 室蘭

究極の豚丼 **1,480円** (税込)

道産豚にこだわった
創作居酒屋。お食事
だけでも歓迎!

室蘭市中島町1-23-15
TEL070-3270-6519
18:00~23:00(L.O.22:30)
日・月曜定休

**新鮮な和牛が
ご飯にふわふわ
溶けます**

焼肉レストラン 食道園 室蘭

和牛フレーク丼 **780円** (税込)

道産の
特選黒毛和牛を
扱う専門店

室蘭市中島町1-38-5
シャンシャン通り
TEL (0143) 46-0308
17:00~21:30(L.O.)
火曜定休
☎あり(店舗裏に2台分)

**人気串揚げ店の
本格チャーハン
1.5合のボリューム**

串 あげ屋 室蘭

梅しそチャーハン **950円** (税込)

チャーハンのために
仕込んだチャーシューが
ゴロゴロ!

室蘭市中島町1-15-17
TEL (0143) 46-7010
18:00~23:00
日曜定休
カウンター、ボックス席あり

**「蛸天」の天丼
お米は
洞爺湖財田米**

西口駅前食堂 室蘭

そば・うどんとの
セットメニュー豊富!

室蘭市中島町3-22-5
TEL (0143) 83-4070
11:00~14:30(L.O.14:00)
日・月・火曜定休
☎あり テイクアウト可

天丼 **1,000円** (税込)

**ふわとろ
たまらん♪
たまらん♪**

東京親子 室蘭

むろらん親子丼 **1,000円** (税込)

昼から
室蘭やきとりが
食べられる店

室蘭市中島町1-38-15
第1パルコビル1F
TEL (0143) 83-5553
11:11~22:00(L.O.21:21)
月曜定休
☎あり 2台以上

**黄金の焼き目と
チーズの塩コク感
風格宿る逸品**

**やきとりの
一平本店** 室蘭

焼おにぎり(お味噌汁付) **380円** (税込)

室蘭ソウルフード
伝承の店。
創作料理も豊富

室蘭市中島町1丁目17-3
TEL (0143) 44-4420
月~土 17:00~23:00(L.O. 22:30)
日・祝日17:00~22:00(L.O. 21:30)
年中無休

**ミート渾身の
絶品メニュー**

肉にく亭 室蘭
(ハイミートななか)

室蘭やきとり弁当~たれ~ **700円** (税込)

ご飯を覆い尽くす
絶品豚肉。
安くて旨い。

室蘭市白鳥台5-1-4
ショッピングセンターハック内1階
TEL (0143) 83-7941
10:00~18:00
土・日曜定休
☎あり

**一口で感じる
職人の技と
大海老の旨味**

時金食堂 室蘭

大海老天丼 **900円** (税込)

元ホテル料理長が腕をふるう
人気庶民派食堂

室蘭市柏木町9-23
TEL (0143) 55-8573
11:00~14:00
日曜定休 ☎あり

**あっという間に
完食**

小がね輪西店 室蘭

親子天丼 **1,090円** (税込)

とろける半熟卵と
ジューシーな鶏肉の
天丼

室蘭市輪西町1-35-5
TEL (0143) 44-3501
11:00~20:00(L.O.19:30)
*火曜は14:00まで(L.O.13:30)
水曜定休 ☎あり

**穴子を丸ごと
2匹豪快に**

味処 むら崙 室蘭

穴子天丼 **1,300円** (税込)

外はサクッと
中はふんわり。
10月限定商品。

室蘭市輪西町1-28-6
TEL (0143) 46-0525
ランチ11:30~13:30
土・日曜・祝日定休
☎あり

**うま味と
食感が抜群**

中華食堂 一龍 室蘭

肉絲会飯(ロースホイハン) **830円** (税込)

豚肉・ピーマン・
たけのこの
あんかけご飯

室蘭市中央町3-1-8
スーパーアークス室蘭中央店1F
TEL090-1640-0280
11:00~19:00
水曜定休
☎あり

秘伝のやきとりタレ
とご飯の相性抜群

やきとり浜勝 室蘭

香ばしいタレの
豚精肉で
ご飯がどんどん
進む逸品



室蘭やきとり丼
1,100円
(税込)

室蘭市母恋北町2-9-4
TEL(0143)22-8908
11:30~14:00
16:30~23:00
日曜定休

柔らかジューシーな
肉厚カツが決め手

やきとり浜勝 室蘭

焼きとり屋が
仕込んだ至極の
カツ丼は
やみつき美味



カツ丼
1,200円
(税込)

室蘭市母恋北町2-9-4
TEL(0143)22-8908
11:30~14:00
16:30~23:00
日曜定休

鳥鍋の老舗が
作る親子丼

串揚げ
鍋もの はたの 室蘭

老舗店が手掛ける、
卵と鶏肉の絶妙な
ハーモニー



親子丼
850円
(税込)

室蘭市中央町1-2-14
TEL(0143)22-2019
11:30~13:00
17:00~21:00
日曜・祝日定休

最高級
ジャスミン米
本場、香港の味わい!

旬菜ダイニング 福わらい 室蘭

揚州炒飯(五目炒飯)



990円
(税込)

具材は広東焼叉焼や
エビ・アサリ・カニ

室蘭市中央町2-3-16
TEL(0143)22-7070
昼11:30~14:00
夜17:00~22:00
日曜定休
テイクアウト可

鮮度バツグン!
ダシを注いで...パクッ
ランチセットもあります。

abba cafe 室蘭

鯛茶漬け



980円
(税込)

鮮魚の刺し身、や
さそうざい、ほか、
店主厳選の品も購
入できます。

室蘭市海岸町1-28-10
TEL(0143)83-5512
10:30~17:30(ランチ11:00から)
(フードL.O.16:00)(ドリンクL.O.17:00)
月曜定休 ㊄あり

もちもちの食感と
自家製ふりかけが
人気です

からだよろこぶおうちごはん。

コノミ 室蘭

酵素玄米おにぎり
(テイクアウトメニュー)



650円
(税込)

彩り豊かな
メニューや雑貨が
楽しめる店。

室蘭市増市町1-7-27
TEL090-6877-8609
11:30~15:00
日・月曜定休
㊄あり テイクアウト可

イエローサブマリン 室蘭



オムライス
800円(税込)

おいしい
チキン
オムライス!

写真のサイドサラダは
仕入れの状況、季節に
より変更あり

室蘭市増市町1-15-19
TEL(0143)22-6254
11:00~18:00
日曜定休 他もあり
㊄あり



柔らか鶏カツと
醤油たれが
相性抜群!

ファミリーレストラン 若鶴 室蘭

鶏たれカツ丼



930円
(税込)

和洋中に平日ランチ。
メニューは100種類超え

室蘭市絵鞆町1-12-17
TEL(0143)27-3141
昼11:00~15:00
夜17:00~20:00
火曜定休(祝日除く)
㊄あり(10台)

ボリューム・価格
ぜ〜んぶ大満足!

味の美和 登別

肉ライス



800円
(税込)

名物「みわ丼」をはじめ
麺類・定食などメニュー
が豊富!

登別市登別東町2-25-1
TEL(0143)83-3217
11:00~18:00
火曜定休
㊄あり

コスパ抜群!
肉厚でジューシー

からあげ大名 登別

ザンギ弁当



500円
(税込)

テイクアウト専門店。
単品ザンギやお弁当
など低価格で提供♪

登別市千歳町2-6-10
TEL070-8567-8266
10:00~16:00
(11月から18:00まで)
月~水曜定休

具沢山のキンパに
選べるチキンの味は
3種類

にやむにやむ 登別

韓国プレート



800円
(税込)

韓国料理を更に
美味しくアレンジ
して提供♪

登別市中央町4-9-3
TEL090-1385-0763
11:00~15:00
不定休
㊄あり

登別豚を使用した
特大ミルフィーユカツ
に卵黄乗せ!

Kitchen Cafe may.t 登別

(キッチンカフェ・メイ)

ミルフィーユカツ丼



1,320円
(税込)

スープと
コーヒーまたは
ウーロン茶付き

登別市中央町2-17-38
TEL(0143)84-1510
11:00~15:00/17:00~21:00
月曜定休

タレに韓国唐辛子・
にんにくを加えた
濃厚な旨辛味の豚丼

鬼の食房 黒門 登別

登別地獄豚丼



700円
(税込)

米・食材・手づくり
にこだわる
持ち帰り弁当専門店

登別市新川町2-2-6
TEL(0143)84-8431
11:00~13:30/16:30~19:30
木曜定休(日曜・祝日は夜のみ営業)
店舗前㊄あり約4台



おにぎり白樺堂 白老

羽釜炊きご飯の
極上おにぎり

各種おにぎりはテイクア
ウトOK。ほか定食もあり。

ウニおにぎり
600円(税込)
(バフンウニの場合750円)

白老郡白老町字竹浦111-108
TEL(0144)84-5431
10:30~14:00
不定休 ㊄あり



案山子 伊達

ホエー豚の高級部位
リブローズを使用

サラダ、味噌汁付。
そば、うどんセットも可。

伊達市舟岡町357-10
TEL(0142)22-0030
11:00~14:00
※食材がなくなり次第終了
水曜定休

お腹が空きすぎ
ぐらいがちょうどいい

本家麺蔵 伊達

チャーハン



600円
(税込)

重量600gオーバー。
ラーメンの器に
てんこ盛り

伊達市末永町64-8
TEL(0142)25-5256
11:00~14:30
17:00~19:30
火曜・第4第5月曜定休

はみ出す穴子と海老2本
キスと野菜の贅沢丼

味銀 伊達

海鮮天丼



1,000円
(税込)

丼物や定食...ランチ
メニュー税込800~
1,000円

伊達市旭町45-22
TEL(0142)22-0788
11:00~14:00
17:00~19:00
不定休

栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラス。特にカロテンが豊富なかぼちゃ。夏場に収穫はされますが、追熟させたほうが水分が抜け、甘みも増すので、秋から冬にかけてのこの季節に食べ頃をむかえます。この旨味と栄養素がぎゅっと詰まったかぼちゃをぜひ味わいたいですね。



おいしい カンタン Cooking

道産食材レシピ かぼちゃ

かぼちゃを甘く茹でる方法

- 1 かぼちゃは皮と種、ワタを取り、3~4cm大にカットする。
- 2 かぼちゃを鍋に入れ、ひたひたの水(かぼちゃがかぶる位)と塩をひとつまみ入れる。
- 3 強めの中火にかけ、ふつふつしてきたら沸騰する前に火を弱め、そこから10~15分茹でる。
- 4 竹串を刺してみて、スッと通るようであれば火を止めてザルにあげる。

MEMO

かぼちゃはゆっくりと加熱することで甘みが引き立つようになります。

電子レンジで蒸す方法

- 1 かぼちゃは皮と種、ワタを取り、3~4cm大にカットする。
- 2 耐熱容器にかぼちゃを重ねないように入れ、水を大きじ2ほどふり入れる。
- 3 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で様子を見ながら4~5分加熱する。
- 4 竹串を刺してみて、スッと通ればOK

MEMO

水の量、加熱時間はかぼちゃ4分の1個の場合です。量により調整してください。



※生ハムとパセリ(分量外)で盛り付けしています。

材料(2人分)

〈ニョッキ〉

- ・かぼちゃ 正味200g(皮をむいて)
- ・強力粉 70g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩 適量
- ・オリーブオイル 適量
- ・たこ糸(模様付け用)

〈ソース〉

- ・きのこ(しめじ・エリンギ・舞茸など) 各1パック
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ベーコン 60g
- ・生ハム お好み
- ・白ワイン 200cc
- ・にんにく 適量
- ・塩こしょう 適量
- ・オリーブオイル 適量

モチモチ! かぼちゃ型がかわいい!

かぼちゃのニョッキ

つくりかた 〈ニョッキ〉

- 1 茹でたかぼちゃを熱いうちにつぶします。
- 2 ①に強力粉と片栗粉を加え、カート(なければヘラ)で切るようになじませます。ある程度混ざったら手でまとめます。耳たぶの柔らかさになるよう粉で調整します。
- 3 台に分量外の強力粉で打ち粉をして、生地を棒状に伸ばしたら、10gを目安に一口大に切り、さらに丸く成形します。
- 4 ③をかぼちゃに見えるように、たこ糸でぎゅっと押さえて筋目を付けます。
- 5 たっぷり湯を沸かし塩を入れてニョッキを茹で、浮いたら更に2分茹でて完成。
- 6 バットに取ってオリーブオイルを回しかけておきます。

つくりかた 〈ソース〉

- 1 きのは荒めのみじん切り。玉ねぎはスライス。ベーコンは細切り。にんにくはつぶしておきます。
- 2 フライパンに多めのオリーブオイルとにんにくを入れ、火を付けます。
- 3 にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎとベーコンを炒め、さらにきのこを加え、旨味を引き出す塩を入れ、しんなりして来たら、ワインを入れひと煮立ちさせます。
- 4 最後に塩こしょうで味を整えたところにニョッキを加え、なじませたら完成!

MEMO

・強力粉が無い場合は薄力粉でも代用できます。
・飾り用のハタは皮をレンジで温めて、カットしておき、竹串などでニョッキに穴を空け、そこへ刺し込みます。
・市販のソースを使えば、さらにカンタンですね!

ほくほく! 揚げないコロッケ

かぼちゃのスコープコロッケ

材料(2人分)

- ・かぼちゃ 300g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・豚ひき肉 150g
- ・塩こしょう 適量
- ・パン粉 適量
- ・オリーブオイル 適量

つくりかた

- 1 茹でたかぼちゃを熱いうちにつぶします。
- 2 みじん切りにした玉ねぎをオリーブオイルを入れたフライパンで熱し、しんなりするまで炒め、お肉を加え、塩こしょうをして、さらに炒めます。
- 3 ①に②を入れ、ヘラで混ぜ合わせたら、グラタン皿などの耐熱容器に入れ、パン粉、オリーブオイルを振りかけ、オーブントースターで約10分焼いて焦げ目がついたら完成です!

MEMO

面倒な油の処理もなくカンタンです! さらに粉チーズをかけてもおいしいです。パセリやケチャップなどお好みでお召し上がりください。





美を楽しもう 洞爺湖芸術館

洞爺湖のほとりに立つ洞爺湖芸術館(洞爺湖町洞爺町)。趣ある施設内には、国際彫刻ビエンナーレの所蔵作品をはじめ、彫刻家・砂澤ビッキの木彫や、大正から昭和にかけての文学作品などを展示。美を楽しみ、感性を養う芸術の秋にもってこのスポットだ。

イベント情報

開催中 寄贈作品展
～10月14日(月) 「湖畔の贈り物」

志田弘子 友禅染額絵
吉田礼子 墨象アート
ビエンナーレ彫刻作品10点



10月15日(火)～10月18日(金) 展示替えのため
臨時休館

10月19日(土)～11月30日(土) 特別展 野生の学舎
「いのちのかたち」

2022年～2023年に制作した
ベニア板3枚分の版画「太陽を
彫る」などを公開



彫刻家・砂澤ビッキの絵画・彫刻作品



近・現代文学コレクション

人々の心に感動をもたらす文学。大正から昭和にかけての近代・現代文学作品の初版本、限定本、サイン本を展示。発刊された当時とほぼ変わらない状態で保存されている。

北海道を代表する彫刻家・砂澤ビッキ。豊かな森から生まれたクルミ、アカエゾマツ、ナラなどの木材を素材にして、ダイナミックな作品を制作。可動する小型の彫刻や手作りの家具も展示している。

洞爺湖芸術館

洞爺湖町洞爺町96-3 TEL・FAX 0142-87-2525

開館時間/9:30～17:00(16:30受付終了)

休館日/毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)12月1日～3月末日(冬季休館)

入館料/大人300円、高校生200円、小中学生100円※町民は無料

次回
2024
12

いぶりばでい iburibody

『いぶりばでい』を設置して下さる施設・お店 募集中!

『読者プレゼント』へのご協賛を募集中! 商品PRしませんか?

イベント・販促・求人… 広く周知できます。 広告掲載しませんか?

室蘭民報 **プラス** 購読世帯折込 **+** 戸別配布 **プラス** 約10,000部 **+** 設置配布 約3,000部

【情報紙『いぶりばでい』】の主な設置箇所のご案内

■スーパーアークス室蘭中央店/中島店/伊達店 ■ホームストア輪西店/港北店/新たかさご店/アーニス店 ■室蘭プリンスホテル ■ホテルセピア ■ワークマンハウス室蘭駅前 ■ホテルニューバジレット ■アパホテル室蘭 ■@栗林商会アリーナ ■むろらん温泉ゆらら ■菓子工房モンパル ■ぶらっと。てついち ■コープさっぽろ しが駅前店/東室蘭店/しがイースト店/伊達店 ■北海道石油室蘭給油所/東室蘭給油所/幌別給油所/セルフ白鳥台 ■モスバーガーモルエ中島店 ■FKホールディングス生涯学習センターきらんキッズパーク ■室蘭市図書館 ■室蘭信用金庫各店 ■JSS登別スイミングスクール ■ハードオフ/オフハウス/ホビーオフ室蘭店 ■虎杖浜温泉ホテル ■カナスチールみたら室蘭 ■道の駅だて歴史の杜 ■道の駅そうべつ情報館アイ ■道の駅あぶた ■道の駅とよら ■道の駅とうや湖 ■とうや水の駅 ■道の駅ウトナイ湖 ■登別国際観光コンベンション協会 他

次回発行は12月号!お楽しみに! お問い合わせ 0143-22-5121

食べ放題

No.1!!

A ラム肉 90分 大人 3,400円 小学生 2,600円 | 120分 大人 3,600円 小学生 2,800円 (小学生未満無料)

B ラム肉 90分 大人 3,200円 小学生 2,400円 | 120分 大人 3,400円 小学生 2,600円 (小学生未満無料)

C 鶏・豚肉 90分 大人 2,200円 小学生 1,600円 | 120分 大人 2,400円 小学生 1,800円 (小学生未満無料)

十全コース共通

鉄板焼き | もやし たまねぎ 赤ウインナー

おつまみ | 鶏ザンギ えだまめ フライドポテト キムチ もやしナムル

ごはん | ライス(大・中・小) ネギメシ 肉そぼろごはん 万能チキン素スープ

※食べ放題は全員同一メニューをお願い致します。
※食べ残しが多い場合には、追加料金を頂きますのでご了承ください。

飲み放題

お洒落パーフェクト

PSB樽詰・クラシック生・黒ラベル生が飲めます! ボトルワイン・日本酒以外の全て対象です

90分 1,500yen | 120分 1,900yen

サワー

生ビール・ボトルワイン・日本酒以外の全てが対象です

90分 1,000yen | 120分 1,400yen

ドリンクバー

各種ソフトドリンクにアイスクリームなどのデザート付き!

90分 400yen | 120分 500yen (小学生未満無料)

飲み放題 ラストオーダーは終了20分前追加料金500yenで30分延長できます。

あなたの選択、すでにエコ。

scottie

スコッティティッシュ フラワーボックス 250組 3箱パック

スコッティフラワーパック 3倍長持ち 4ロール(ダブル)

スコッティ。は、長持ち&コンパクトへ。

ゴミ削減 | CO2削減 | 省スペース化

カートン・コアが減ります | 輸送効率を改善できます | 倉庫のスペースが減ります

日本製紙グループ 日本製紙クレシア株式会社 <https://scottie.crecia.jp/> ©/TM Trademarks of Kimberly-Clark Worldwide, Inc. or its affiliates ©KCWW

レストラン ビアキャビン

室蘭市中島本町1-5-30 (月曜定休)

【ご予約・お問い合わせ】 TEL0143-43-1515

営業時間/11:30～14:30(LO 14:00) 17:00～21:00(LO 20:30) ※6月18日より一部メニューの価格を変更しております。



がんばる仲間 大集合

スポーツチームから文化団体など、様々な分野で活躍するサークルを元気に紹介します! 将来のメダリストや有名アーティストがココから生まれるかも~!?



水泳

室蘭水泳スポーツ少年団



体力や免疫力アップに繋がると言われ、習い事に人気の水泳を始めてみませんか? 現在新入団員を募集しています。初心者からコーチが丁寧に指導、大会にも参加できます。小学校1年生から高校生までの団員が、毎週水金曜日17:30~19:30 TETSUGEN温水プール(入江運動公園温水プール)で練習に励んでいます。親睦会では、ゲームで盛り上がり、ぜひ見学・体験にきて下さい!

【問い合わせ】
団長・工藤 090-2057-9288
原田 090-6993-7320(ショートメール可能)



PRESENT 読者プレゼント

どなたでもふるってご応募ください

No.1
1名様

虎杖浜温泉ホテル
ペア宿泊券(朝食付)
※年末年始を除く



3月に温泉棟を新築し、スタイリッシュに生まれ変わった虎杖浜温泉ホテル(ぬくもりの湯)のデザインーツインルーム朝食付宿泊券をペアで1名様に。間接照明をふんだんに取り入れた「こだわり感」のある部屋でゆっくりとお過ごしください。

提供 / 虎杖浜温泉ホテル

No.2
3名様

映画チケット
映画鑑賞ペア券

ディノスシネマズ室蘭では、10月以降も話題の新作映画を続々上映。公開予定順に10/11「室井慎次 敗れざる者」、10/11「ジョーカー フォリ・ア・ドウ」、11/1「ヴェノム: ザ・ラストダンス」11/1「十一人の賊軍」など、楽しい作品が目白押しです。



提供 / ディノスシネマズ室蘭

No.3
3名様

麒麟生茶 おいしい
カフェインゼロ
430mlPET
24本セット

緑茶なのにカフェインを気にせず飲める「麒麟生茶 おいしいカフェインゼロ」が、9月24日に新発売された。独自の特許技術「カフェインクリア製法」に加え、「凍結あまみ製法」を採用。カフェインゼロでありながら新茶のような甘み際立つおいしさを追求した製品だ。



提供 / 北海道麒麟ビバレッジ

No.4
3名様

い・ろ・は・す 天然水
950mlPET
12本セット

ナチュラルミネラルウォーター「い・ろ・は・す 天然水」の950mlPETが8月に誕生した。スリムで握りやすいボトルは直飲みやすく、1日かけて飲むのに最適。北海道に生息する動物が描かれた道内限定パッケージで親しみやすい。売上の一部は水辺の道内の環境保全活動に取り組む団体に寄付される。



提供 / 北海道コカ・コーラボトリング

応募方法

ハガキまたはスマートフォンで①希望の賞品番号 ②「いぶりばでい」をどこで入手されましたか? ③今号の特集で「おもしろい!」と思ったものは? ④その理由をお聞かせください ⑤「いぶりばでい」についてご意見・ご感想 ⑥郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号 をご記入の上ご応募下さい。当選は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。



〒051-8550 室蘭市本町1丁目3-16 室蘭民報社営業局内
いぶりばでい読者プレゼント係



WEBフォームから
応募できます→

応募締切は
10/17(木)
必着!!



※応募受付完了メールを受信できるアドレスが必要です。

(個人情報の保護について)お預かりした個人情報はプレゼント発送に使用するほか、今後の紙面編集の参考にさせていただきます。破棄致します。

地元紙 室蘭民報の 新聞配達員募集! 集金員

空いた時間に♪
未経験者歓迎♪

ご希望の地域の販売店様を
ご紹介致します!

※募集を終了した地域については予めご了承ください。



室蘭民報社 販売局 お気軽にお問い合わせください! 月曜~土曜の9:00~17:00 0143-22-5121

「星光館」「露風庵」 個別内覧会 随時承ります

最後のお別れをかけたがえのないものに。室蘭市民斎場 雲上閣の《家族葬》専用施設。

個別内覧会のご予約・お問い合わせは
tel.0143-45-3033

家族葬

専用施設
メモリアルハウス
星光館



音響や照明に加え、最新鋭の祭壇マッピングが大切な方との悔いのないお別れを演出します。(収容人員40名)

ラグジュアリー
安置施設

メモリアルハウス
露風庵



病院から直接斎場へ、葬儀までの間、ご自宅のように故人とお過ごしいただける時間と空間をご用意しました。

YouTube Liveで 安心して故人を偲ぶ

実際の葬儀の様子を映像を通して参列し、故人とお別れをする... そんな葬儀のあり方をご提案します。



YouTube Liveとは?

インターネット環境のあるスマートフォン・タブレット・パソコンなどで、葬儀の様子をリアルタイムで視聴できます。

- 限定公開のURLを喪主様だけに発行します。伝えたい方に転送するだけ! プライバシーも守られます。
- 体調に不安のある方や、遠方の方への配慮ができます。

胆振管内初! 「祭壇マッピング」を導入!

[祭壇マッピング] 故人のお姿や、大切な思い出を映像で投影いたします。[ストリングスカーテン] 祭壇を透過する糸状のカーテンに投影もできます。



メモリアルハウス「星光館」「露風庵」の詳細、「祭壇マッピング」の動画はホームページ内でご覧いただけます。

https://www.memorial-gr.com/



MEMORIAL GROUP 室蘭市民斎場 雲上閣

星光館・露風庵 室蘭市寿町3丁目13番10号
tel.0143-45-3033 fax.0143-45-7977

https://www.memorial-gr.com/

葬儀のご相談、御見積書の作成、会場の見学など個別で対応させていただきます。

雲上閣メモリアルホール 室蘭市寿町3丁目16-3
tel.0143-45-3033 fax.0143-45-7977

雲上閣本館 室蘭市寿町3丁目2
tel.0143-45-4884 fax.0143-45-4338

検索 ※カタカナ表記で「メモリアルグループ」というサイトも存在しますが、弊社とは一切関係がございませんのでご注意ください。