■発行日/平成16年6月1日　■発行/名寄しんきん「フィール」編集部　■〒096-0012名寄市西2条南5丁目　TEL01654-2-1111（代）

ふれあいパッケージ
No.29
Feel
『フィール』
いい夢、応援します。
名寄しんきん

After fiveの女性たち　Vol.10

４年前の、名寄市創立一〇〇周年を記念し行われた一〇〇年劇より、毎年年に一度、名寄市の歴史について公演を行っている、名寄市民劇。みなさんの中にも、毎年こちらの公演を心待ちにしている方が、大勢いらっしゃることと思います。今回はこの、名寄市民劇で活動されている、名寄大谷幼稚園にお勤めの、藤澤恵さんにお話を伺いました。

名寄市　藤澤　恵さん

写真右が藤澤　恵さん

Q1　名寄市民劇について教えて下さい。

名寄の歴史に関する事柄を劇にして、名寄市民が中心となり作り上げています。４年前から市民会館などで毎年公演を行っています。

Q2　どのような方が参加していますか?

劇の内容により変わりますが、小学生からお年寄りまで様々な方が参加されています し、社会人の方も多数います。名寄市民の方はもちろん、名寄市以外の方でも、どなたでも参加できます。役者、照明や音響など裏方担当を含めて多くの人が関わり協力し、劇を作り上げています。

Q3　名寄市民劇を始めたきっかけは?

今から4年前、短大一年生の頃になります。名寄短大の現在の学長である松岡先生が市民劇の脚本を書かれていた事が縁となり、当時の劇の中でジャズダンスを踊る参加者を募集していました。楽しそうだと思って参加したのが、きっかけです。それから名寄に就職した事もあり、声をかけて頂いています。

戦争当時の女学生の役を演じたり、役者として出演していない年は音響を担当していました。

Q4　市民劇に参加して良かったと思う事は?

様々な年代の方、職業の方と知り合いになれた事や、劇に参加する事により時代によっての出来事を知る事ができ勉強になります。他には、名寄市の他に札幌市でも公演する機会があり自信がつきました。

Q5　市民劇の魅力は何ですか?

参加者の皆さんと一つのものを作り上げる事が出来ることです。社会人になり少ない時間で練習するのは大変ですが、とても充実しています。公演が終わった時は、すごく感動します。

Q6　今後の活動予定は?

平成16年9月26日（日）、名寄市民劇「鉄道物語」を公演する予定です。本格的な活動に入るのはもう少し先になりそうですが、少しずつ準備に入っています。

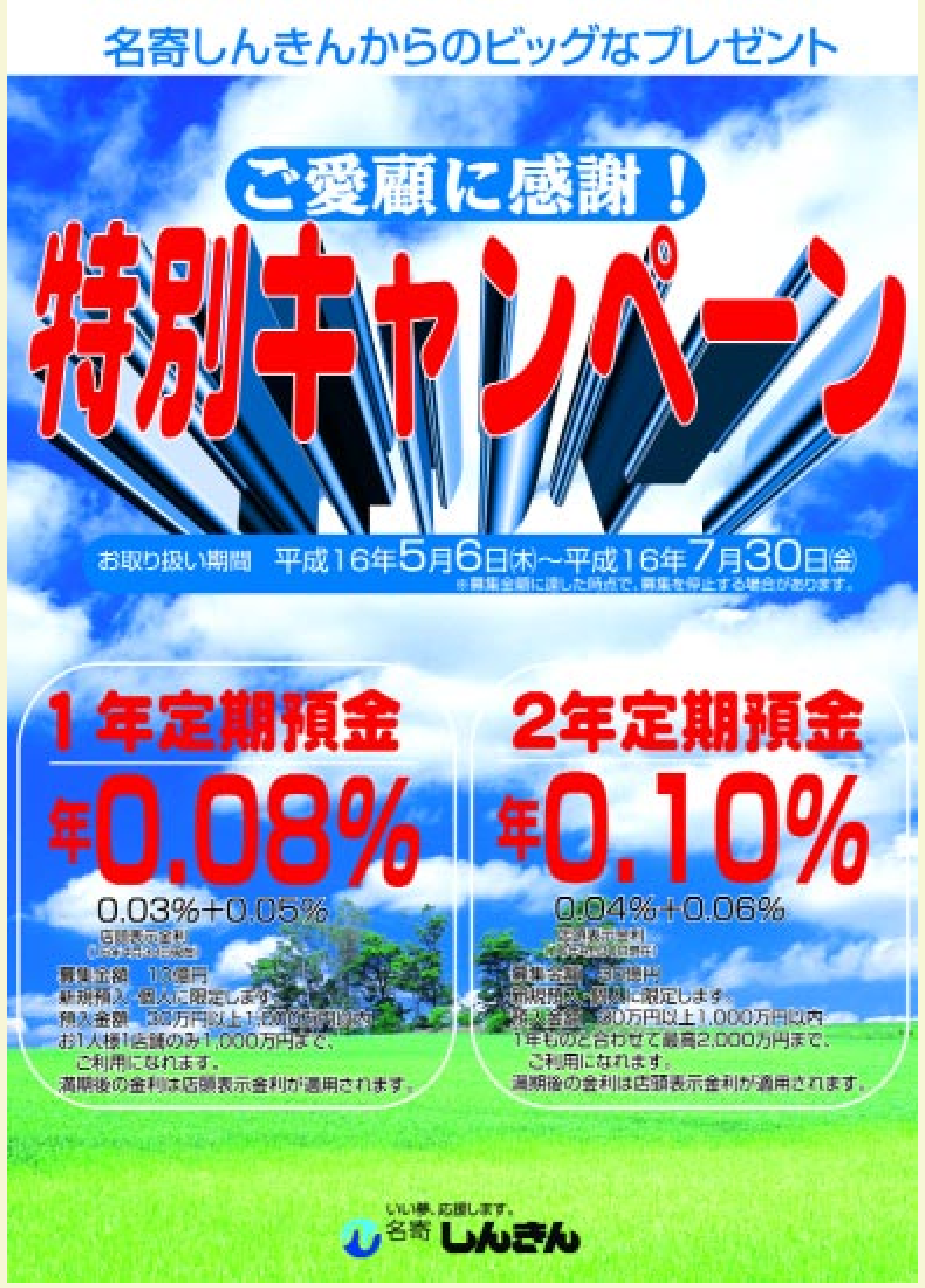
Q7　フィールの読者にメッセージをお願いします。

今のところ配役など決まっていませんが、今年の公演にも参加する予定です。時間がある方はぜひ見に来て下さい。

名寄市民を中心に構成され、名寄の歴史について、全員で力を合せ、すばらしい公演を見せて下さる名寄市民劇の皆さん。多くの人数で一つのものを作り上げるその姿は、見ている私達に大きな感動を与えてくれます。最近では、TVやビデオ、DVDなど、様々なもので映画やドラマなどを見ることができます。しかし、やはり直接目で見、耳で聞き、体全体でその時その時の緊張感や感動を味わうことのできる演劇は、何より私達の心に響いてくることでしょう。

今年も9月26日に、名寄市民会館にて公演が行われる予定とのことですので、みなさんもぜひ、足を運ばれてみてはいかがでしょうか。これからも、すばらしい活動をされている名寄市民劇の皆さんを応援させて頂きたいと思います!

■インフォメーション■


名寄しんきんからのビッグなプレゼント
ご愛顧に感謝！
特別キャンペーン
お取り扱い期間　平成16年5月6日(木)〜平成16年7月30日(金)
※募集金額に達した時点で、募集を停止する場合があります。
1年定期預金
年0.08%
0.03%+0.05%
店頭表示金利
募集金額　10億円
新規預入、個人に限定します。
預入金額　30万円以上1,000万円以内
お1人様1店舗のみ1,000万円まで、ご利用になれます。
満期後の金利は店頭表示金利が適用されます。
2年定期預金
年0.10%
0.04%+0.06%
店頭表示金利
募集金額　30億円
新規預入、個人に限定します。
預入金額　30万円以上1,000万円以内
1年ものと合わせて最高2,000万円まで、ご利用になれます。
満期後の金利は店頭表示金利が適用されます。
いい夢、応援します。
名寄しんきん

金融相談日のご案内

6月の予定日
6月　7日（月）
6月21日（月）

場所：名寄しんきん
ふれあい支店
名寄市西９条南４丁目

時間：
午前9時〜午後3時まで

新事業を考えている方、
経営の立て直しを考えている方、
資金を必要としている方、
他の金融相談も受付しております。

イベントカレンダー

名寄	●名寄〜下川間往復駅伝競争	6月6日
	●ピヤシリサマージャンプ大会	7月25日
	●てっし花火&ライブフェスティバル	7月31日
	●第24回なよろのおどり	8月1日
	●北のカーニバル	8月6日
	●なよろ産業まつり	8月29日
	●スポーツフェスティバル	10月11日
美深	●第10回びふか松山湿原フェスティバル	6月26日
	●第20回美深ふるさと夏まつり	7月24・25日
	●天の川下りイカダコンテスト	8月1日
	●美深神社例大祭	9月2〜4日
	●第20回美深ふるさと秋まつり	9月4日
下川	●第3回スポーツクライミングジュニアカップ北海道inしもかわ	7月11日
	●日本一小さな縁日	8月中旬
	●下川ふるさとまつり	8月28・29日
風連	●第25回風連望湖台白樺まつり	6月20日
	●風連ふるさとまつり	8月12・13日
中川	●中川まつり	8月2〜4日
	●中川町教育長杯道北小学生バレー大会	8月29日
	●北海道丸太押し相撲大会	10月2・3日
	●なかがわ秋味まつり	10月2・3日
音威子府	●八幡神社祭	7月23日
	●第23回ふるさと祭り	8月8日
	●音威子府村開基100周年記念式典	10月16日
士別	●士別ハーフマラソン大会	7月26日
	●第29回士別天塩川祭り納涼花火大会	8月14日
	●産業フェア	8月22日
旭川	●第72回北海道音楽大行進	6月5日
	●花フェスタ２００４旭川	6月16〜20日
	●道新納涼花火大会	7月29日
	●旭川夏まつり	7月29〜31日
	●第18回永山屯田まつり	8月6〜8日
	●旭川産業まつり	8月22日

※期日・会場は変更になる場合もあります。

編集後記

●編集委員一同、頑張って作成しました「フィール」いかがでしたか?

市民劇の藤澤さんの取材をさせて頂きましたが、とても礼儀正しく素敵な方でした。「鉄道物語」の成功を祈っております。頑張って下さい!

私もぜひ見に行きたいと思っています。（加藤）

●今回は、美し乃湯さんの取材に行ってきました。館内を支配人の方に案内してもらい、全タイプの客室を見せていただくという普段はできない体験をしました。豪華な家具や調度品の数々に少々はしゃぎ気味になってしまいました。取材の時は浴場は見れなかったので、今度は入浴しに行きたいです。（佐藤）

●今回私は初めてフィールの編集委員となり「天然温泉士別美し乃湯温泉」を取材してきました。本誌の感想でものべたように実際に温泉に入ったりと取材を忘れてくつろぎ、楽しんでしまいました。今回は初めてということもあって先輩方に頼ることが多かったのですが、段々と経験を積んでいきたいと思います。（池田）

●食中毒について調べていると、生物学や調理学など専門的で難しい事項がたくさん出てきて、予防法も奥が深いな、と思いました。お弁当を持って行楽地に行く機会も、これからの季節、増えると思いますので、お役に立てると幸いです。（小野寺）

フィール編集委員●編集委員長　加藤実穂（ふれあい支店）●副編集委員長　松田明子（事務部）●事務局長　服部恭子（業務部）
●編集委員　燕昇司幸絵（本店営業部）　佐藤有希（本店営業部）　池田沙織（本店営業部）　藤澤美里（本店営業部）　小野寺優子（中央通支店）　松井由華（公園通支店）　野作直子（総合企画部）
フィール連絡委員　橋本直子（美深支店）　高橋加奈子（下川支店）　谷島由香里（風連支店）　佐藤綾（中川支店）　三好麻衣子（音威子府支店）　高橋愛弓（士別支店）　永井圭子（旭川北支店）　以上
http://www.hokkai.or.jp/nss1024/

Feel
ご意見・ご感想をお待ちしております

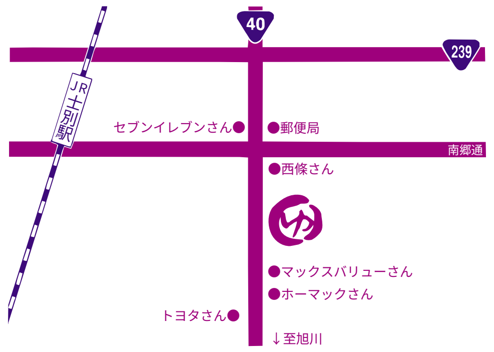
■発行日/平成16年6月1日　■発行/名寄しんきん【フィール】編集部　■〒096-0012　名寄市西2条南5丁目　TEL01654-2-1111（代）　FAX3-0940
●本部・本店TEL01654-2-1111　●美深支店TEL01656-2-1731　●下川支店TEL01655-4-4141　●風連支店TEL01655-3-2504　●中川支店TEL01656-7-2541　●音威子府支店TEL01656-5-3331
●士別支店TEL01652-2-1000　●旭川支店TEL0166-25-2001　●旭川北支店TEL0166-52-7755　●中央通支店TEL01654-2-5522　●公園通支店TEL01654-3-2332　●ふれあい支店TEL01654-3-6611　●永山支店TEL0166-48-5533

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」

天然温泉士別
「ホテル美し乃湯温泉」

住　　所：士別市大通東17丁目3143番215
ＴＥＬ：01652-9-2611



天然温泉士別
「ホテル美し乃湯温泉」

今回は、士別市内に4月21日にオープンしたばかりの温泉『天然温泉士別　ホテル美し乃湯温泉』をご紹介します。

入口は、士別市内を国道40号線沿いに南に進むと見えてくる巨大なシーサーが目印です。建物内に入ると、明るく広々としたロビーが出迎えてくれました。

この『ホテル美し乃湯温泉』は4階建てになっています。1階の目玉は何といっても天然温泉の大浴場。地下一、三〇〇ｍから汲み上げられた天然温泉の泉質はナトリウム塩化物泉（食塩泉）で、神経痛、関節痛、冷え性、五十肩等に効果があると言われています。露天風呂やサウナも完備されているので、じっくりと温泉を堪能することができるでしょう。1階には他にも、珍しい岩盤浴と呼ばれる低温サウナのコーナーや、食堂『がんこ亭』、さらに50～60人収容可能な宴会場などがあります。

2階に上がると、フロア全体が広々とした休憩室になっています。休憩室の全ての席には、リクライニング式の背もたれと、フットレストがついており、座り心地は満点。男女別に分かれた休憩室やマッサージ室もあるので、自分の好みに合わせたスタイルで、お風呂上りの心地良いひとときが過ごせるように工夫が凝らされています。

3～4階の客室には、和室、洋室、デラックスルーム、スイートルームなど合わせて30室もの客室があります。どの客室も落ち着いた雰囲気の十分快適な部屋になっていますが、デラックスルームとスイートルームの内装の豪華さには目を見張るばかりです。室内にはベッドからティーカップに至るまで、全てオーナーが選んだこだわりの調度品が配置され、素敵な空間を演出してくれています。また、同じデラックスルームでも、一部屋ごとに全く雰囲気が違うので、何泊でもしたくなってしまいそうです。普段はなかなか経験できない、豪華な調度品に囲まれて過ごす時間は、とても新鮮に感じられることでしょう。

『ホテル美し乃湯温泉』には、士別市内はもちろん、名寄、風連、和寒などからも多くの人が訪れます。また、宿泊される方は、旭川や札幌から来られる方が多いそうです。士別市内、風連・名寄方面、和寒・剣淵方面には、毎日無料送迎バスが運行中なので、交通手段のない方でも気軽に行くことができます。入浴料は大人（中学生以上）が一千二百円、小人（小学生）は六百円、幼児は無料となっていて、お風呂の道具を何も持って行かなくても、タオル、バスタオル、浴衣など必要な道具は全て貸してくれるので、手ぶらで行って、一日中温泉を楽しむこともできます。

気になる今後の予定ですが、朝市や子供向けの縁日、ビンゴ大会など楽しいイベントが盛りだくさんです。良質な天然温泉にゆっくりと浸かって、心も身体もリフレッシュできる『ホテル美し乃湯温泉』。皆さんも心からのくつろぎの時間を、この温泉で過ごしてみてはいかがでしょうか。

良質の天然温泉がこころもからだも癒します。

デラックスルーム／一泊（２名利用）１人10,000円

スイートルーム／一泊（２名利用）１人14,000円

和室／一泊（２名利用）１人6,700円

休憩室

竹内支配人より一言

士別に新しくできたばかりの温泉です。一番の自慢はやはり天然温泉です。また、ホテルの客室も各部屋の内装に力を入れております。他にも、土日の子ども向け縁日やビンゴ大会などのイベントもご用意しておりますので、ぜひ一度お越し下さい。日帰り、ご宿泊どちらでも楽しんでいただけることと思います。

池田のいきなり温泉リポート！

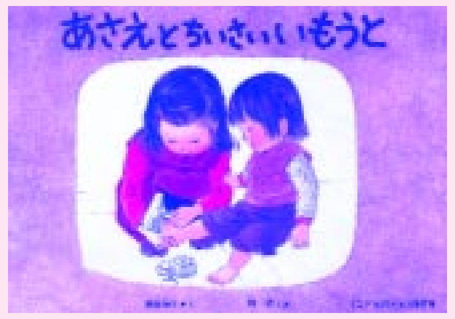
４月２７日の取材後、私は再び美し乃湯に行き、実際に温泉に入浴して来ました。広い浴槽にＴＶ付のサウナ、洗い場も十分に備わっていて、特に露天風呂は国道沿いの車通りの多い場所にあるにもかかわらず静かな時間を過ごせたことが印象に残っています。

今回は日帰りでの入浴でしたが、今度は誰かと宿泊もいいかな…？

気になる絵本・ここが見どころ

「あさえとちいさいいもうと」

作　筒井　頼子
絵　林　明子


あさえとちいさいいもうと

あさえが家の前で遊んでいると、あさえの妹のあやちゃんが、ちょうど寝たばかりということもあり、お母さんは急いで銀行へ出かけてしまいました。その間あやちゃんは起きてしまい、あさえは外で遊んであげることにします。

ところが気付けば、あやちゃんの姿がありません。どうしよう!?どうしよう!?と必死で探し回るあさえにこの絵本を読んでいる私達にも緊張感が伝わります。

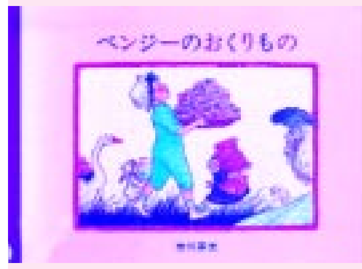
あやちゃんは無事見つかるのでしょうか?

この絵本は姉妹の絆が感じられ、それとともに家族の大切さについても考えさせられる一冊ではないかと思います。

是非、ご覧になって下さい。

「ベンジーのおくりもの」

作　市川　里美


ベンジーのおくりもの

ある日、ノラのもとへ「ご招待」と書かれた一枚の手紙が届きました。それは、がちょうさんからお茶の会へ招待されたものでした。

大喜びのノラは3人の仲間たちをつれて、がちょうさんの家に行くことにしました。そこでノラ達が出会ったのはくいしんぼうで、ふとっちょの羊のベンジー。ベンジーは次から次へと周りのみんなに迷惑をかけてしまいます。

ところがそのベンジーからノラへ、思いもよらない贈り物が届くのでした。さてその贈り物とは…？

この絵本は最後に意外な展開が待っています。読んだ後には、あたたかく優しい気持ちになることでしょう。

皆さんも是非この絵本をご覧になって贈り物が何だったのか確かめてみてはいかがでしょうか。

生活ミニ知識

6月から9月は食中毒が多発する時期です。食材選びや、調理方法を工夫し、食中毒を予防しましょう。

予防のポイント1

●食品の購入
・表示を確認し、新鮮なものを購入する。
・卵は殻がきれいでひびわれのないものを選び、家に持ち帰る時も、割れないように気をつける。
・肉や魚は、それぞれビニール袋に入れ、液体がこぼれないようにする。
・土のついた野菜は別の袋に入れて持ち帰る。

予防のポイント2

●保存
・冷蔵庫内の温度を低温に保つため、食品の詰めすぎ、無駄な開け閉めはしない。
・肉や魚は容器に入れ、他の食品に触れないようにする。冷凍しても細菌はほとんど死なないので、冷凍食品はすばやく解凍し、必ず加熱調理する。

予防のポイント3

●調理
・肉や魚を切ったまな板、包丁で他の物を切る時は洗ってからにする。
・手荒れや切り傷がある時は食品に直にふれないように、使い捨てのビニール手袋をはくとよい。
・卵は菌が繁殖しやすいので割ったまま放置しないで、すぐ調理する。
・魚につく細菌は塩分を好むので、刺身の近くに漬け物など、塩分を含む物を盛りつけしない。
・冷めたものを温めなおす時は必ず沸騰させる。電子レンジを使う場合、加熱むらが出来やすいので、かき混ぜながら温める。

予防のポイント4

●お弁当
※お弁当は作ってから食べるまでに時間があいてしまうので普段の調理以上に注意が必要です。
・おにぎりは、前日の残りご飯を避け、朝に炊いたご飯で、ラップを使って直に手が触れないようにする。水分の多いたけのこご飯や五目ごはんは腐りやすいので避けたほうがよい。
・卵焼き、ゆで卵は半熟にしないで完全に火を通すようにする。
・煮物は少し味を濃いめに作り、片栗粉でとろみをつけ、水分をとじてしまうといたみにくくなる。
・細菌がつきやすいプチトマトのへたは取り除いてから洗って容器に入れる。
・仕切りに生野菜を使わないようにする。
・全体的に水分の少ない食品を選ぶ。
・温かいうちに容器につめると、温度が下がりにくく、水蒸気が容器の中で水滴になり、細菌が繁殖しやすい環境になるので、十分に冷ましてから容器につめるようにする。

以上のように、少しの工夫で食中毒は予防できますので、清潔、迅速を心がけ家族の健康を守りましょう。

超簡単クッキング

コーンとウインナーのレンジオムレツ

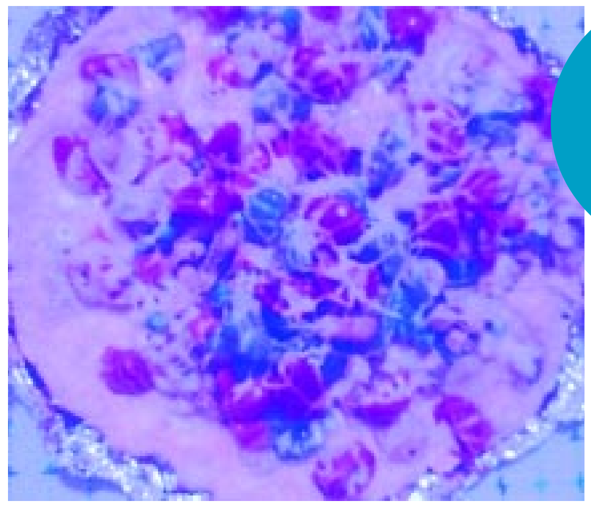
〈材料〉４人分

・卵	３個
・ミックスベジタブル	１００ｇ
・牛乳	カップ１／２
・ウインナー	大４本
・塩、こしょう	少々
・刻みパセリ	適量

作り方
1 ボウルに炒めたミックスベジタブルと牛乳を入れてよく混ぜる。
2 卵を割りほぐして1に加え、塩とこしょうで味を調えて耐熱皿に流しいれる。
3 ウインナーは横と縦に半分切る。ウインナーと炒めたミックスベジタブル少量をきれいに並べラップをして電子レンジで5～6分ほど卵が固まるまで加熱し、仕上げに刻んだパセリをふるう。

★プレーンオムレツは火加減が難しいし、形が整わなくてちょっと……という方必見！これなら冷蔵庫のあまりもので簡単にできちゃいます。材料を替えれば色々アレンジもできますよ。

シーフードミックスの洋風オムレツ



〈材料〉４人分

・シーフードミックス（冷凍）	１００ｇ
・玉ねぎ	１／５個
・プチトマト	６個
・ピーマン	２個
・卵	３個
・ピザ用チーズ	４０ｇ
・牛乳	大さじ２
・塩、粗挽きこしょう	少々
・油	適量

作り方
1 玉ねぎは角切りにする。プチトマトは4つ割りにする。ピーマンは2㎝四方に切る。
2 フライパンに玉ねぎ、ピーマン、解凍したシーフードミックスを順に炒め合わせて、器に移す。
3 きれいなフライパンに油を適量熱して、卵に牛乳を加え溶いたものを流し込み、大きく混ぜて半熟状態になったら、器に移した2とプチトマトをのせる。
4 3にチーズをのせて、ふたをして弱火で4～6分蒸し焼きにし、仕上げに粗挽きこしょうをふる。