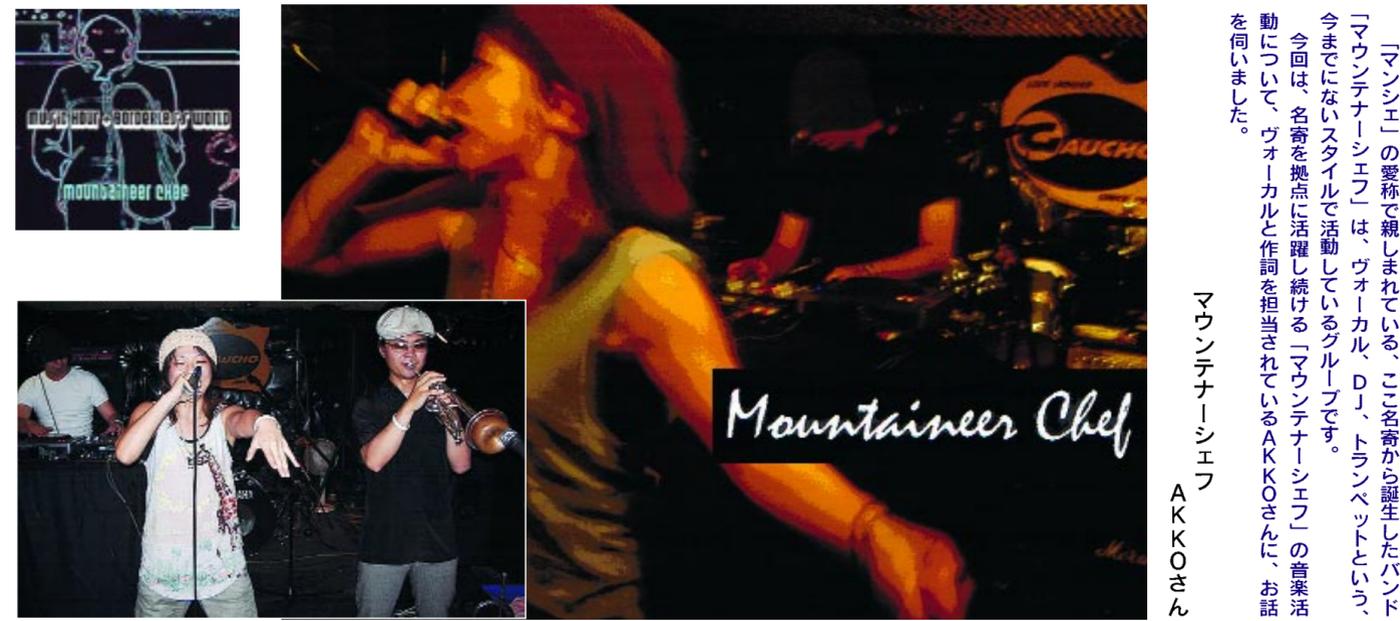


キラリ 夢中人 Vol.5



「マウンエ」の愛称で親しまれている、ここ名寄から誕生したバンド「マウンテナーシェフ」は、ヴォーカル、DJ、トランペットという、今までにないスタイルで活動しているグループです。

今回は、名寄を拠点に活躍し続ける「マウンテナーシェフ」の音楽活動について、ヴォーカルと作詞を担当されているAKKOさんに、お話を伺いました。

マウンテナーシェフ
AKKOさん

Q1: グループ名の由来を教えてください。

「マウンテナー」の登山家、「シェフ」の料理人から、登山家のように常に挑み、音と言葉を調理する、という意味で名づけました。既存のジャンルにはとらわれないこと、色々な音楽に挑戦し続けていきたいという思いが込められています。

Q2: メンバー構成を教えてください。

下川町在住でヴォーカルのAKKO、名寄市在住でDJのAK、札幌市在住でトランペットのNAOの3人で活動しています。

DJのAKとは、私が名寄のライブハウス「ガウチョ」に出ていた時に、たまたま見に来ていて知り合いました。トランペットのNAOは古くからの友人で、もともとプロとして活動していた時に手伝って欲しいと頼み、このメンバーが結成されました。めずらしい構成ということで、興味を持ってもらえるのが嬉しいですね。

Q3: 音楽活動を始めたきっかけは?

10代の頃、多くの音楽に触れ、聴いている側よりも表現したいという衝動にかられ今に至ります。

音楽を始めただけの頃は、自己表現やメッセージを伝えるために歌っていましたが、ライブの回数を重ねていくうちにお客様の直の反応に触れ、音楽の素晴らしさを再確認しています。

他のメンバーは、若かりし頃、ロックにこめかみを打ち

Q4: 歌うために普段から気を付けていることがあれば教えてください。

抜かれた(AKK)とか、物心ついた時にはもう奏で始めていた(NAO)と言っています(笑)

Q5: どのような活動をされていますか?

主に、名寄・旭川・札幌を中心にイベントやライブ、デイナーショーなどに参加させていただいています。また、声がかかれば地元の下川町でもライブを行っています。

現在は、今までの音楽活動の集大成となるアルバムを製作中で、年内にレコーディングを行う予定です。

Q6: 今後の活動予定を教えてください。

12月中旬に過去に発売されたマキシシングル+2曲を収録したCD「シングルコレクション+2」を発売し、発売日未定。来春にはアルバムを発売予定です。

Q7: 最後にFeel読者に一言をお願いします。

道北の小さな街からでも全国に通用する音楽ができることを証明できるバンドになりたいと思っています。名寄を道北の音楽文化の中心都市にできるように、微力ながらも全力を尽くします。これをきっかけに「マウンエ」の音楽に興味を持っていただけたらと嬉しく思います。

音楽の世界に引き込まれ、常に新しいことに挑戦し続ける「マウンテナーシェフ」のAK



インフォメーション

特別定期預金キャンペーン 「サプライズ ダブル8 (エイト)」

55周年記念 特別定期預金キャンペーン

3年もの

ダブル8 0.88%

でお預かりします (税引後利率0.704%)

募集総額 55億円

商品のご案内

- 商品の名称 / サプライズ ダブル8(エイト)
- 預金の種類 / 3年もの定期預金(自動継続)
- 対象となる方 / 新入会者 / 新入会者の方
- お預けの条件 / 個人のお申し込みとなります。
- お預けの金額 / 30万円以上1,000万円以内
- お一人様1店舗のみご利用になります。
- 適用金利 / 3年もの定期預金 年利0.88% (満期後は、1年定期預金とします)
- 中途解約 / 期間前解約はできません。やむを得ず期間前解約する場合は当金庫所定の中途解約利率となります。
- 繰上り定額 / 55億円

募集期間:平成18年12月1日(金)~平成19年1月31日(水)

募集期間にかかわらず募集総額に達し次第、募集を終了させていただきます。

詳しくは、当金庫へご来店ください。担当までお気軽にお問合せください。

いい夢、応援します。 名寄しんきん

平成19年1月4日(木)から

ATMでは10万円を超える現金振込はできません。

キャッシュカードによる振込は従来通りご利用いただけます。(注1)

平成19年1月4日から、法律(本人確認法施行令)の改正により10万円を超える現金振込については「本人確認」が必要となりました。このため、ATMによる10万円を超える現金振込(当店宛も含みます。)の取扱いを停止させていただくこととなりました。

また、窓口で10万円を超える現金振込をされる場合は「本人確認書類」により本人確認をさせていただきます。

なお、キャッシュカードによる振込は従来通りご利用いただけます。(注1) お客様には何かとご不便をおかけいたしますが、何卒、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

平成19年1月4日から ATMによるお振込

現金振込	10万円以下	<input type="radio"/>	従来通りご利用いただけます。
	10万円超	<input checked="" type="radio"/>	ご利用いただけません。「本人確認書類」をご用意のうえ、窓口までお申し付けください。
キャッシュカードによる振込	当金庫のカード	<input type="radio"/>	従来通り当金庫所定の範囲内でご利用いただけます。(注1)
	他行カード	<input type="radio"/>	従来通りご利用いただけます。(注1) お取引の金融機関により振込限度額が設けられておりますので、詳しくは直接お取引の金融機関へご照会ください。

(注1)ただし、「本人確認法」に基づく本人確認が済んでいない口座のキャッシュカードを使って、10万円を超える振込はご利用いただけません。詳しくはカード発行金融機関へお問い合わせください。

平成19年1月4日から 窓口で10万円を超える現金振込をされる場合

振込依頼書に必要事項をご記入のうえ、「本人確認書類(注2)」をご提示ください。

なお、お取り扱い時間により翌日扱いとなる場合がありますので予めご了承ください。

(注2)「本人確認書類」:運転免許証、パスポート、国民年金手帳、各種健康保険証、身体障害者手帳、外国人登録証明書 など

イベントカレンダー

名寄	第37回ヒヤシリジャンプ大会	12月16日
	第22回吉田林ジャンプ大会	12月17日
	第12回全日本クロスカントリー大会	12月下旬
	なよろ雪割日本一フェスティバル	2月8・12日
	名寄ヒヤシリ歩くスキー大会	3月11日
美深	ひふかウインターフェスタ	2月上旬
	しらかば樹液まつり	4月
下川	アイスクリームミュージアム	2月10・18日
	万里の長城祭	5月20日
中川	ながかむ雪あかり	2月中旬
音威子府	第21回学生サマシオンクロスカントリー大会	12月20・23日
	第24回全日本クロスカントリースキー大会	12月7・27日
	第85回全日本スキー選手権大会	3月下旬
士別	スノーモビルランド	1月中旬・3月上旬
	第52回しべつ雪まつり	2月10・11日
	第48回旭川冬まつり	2月8・12日
旭川	2007年水彫刻世界大会	2月7・9日
	全日本スノーモビル選手権士別大会	2月18日
	第27回ハイスノーボード・ジャパン	3月10日・11日

今回初めて面を出したため、事前に留置事項をまとめておいたにもかかわらず、とても緊張してしまい、取材の進捗が少し遅くなってしまうが、今までほとんど知らなかった音楽の世界のお話が聞けて楽しかった。

AKKOさんの目の好きなこと、大切なもののために努力し、新しいことに挑戦し続ける姿勢を印象的でした。(小野寺)

今回は一面を担当する事になり、初めての取材を経験しました。音楽の知識が少ないので、何を質問したらいいのか、そして伺った事をメモして、それをいかにみなさんに伝わるようにまとめるか、とても苦労しましたが、良い経験になりました。そして良い記事が書けたと満足しています。フィールの読者のみなさん、これからのマウンテナーシェフの活躍を一緒に応援しましょう。(千葉)

私は今回、一面を担当させていただきました。以前から興味があった雑誌を取り上げ、お肌ツルツルでこの記事を書いていきます。女性に生まれたからには、いつまでもキレイでいたいと思います。みなさんぜひ一度、お近くの岩盤浴へ足を運んでみてはいかがでしょうか。きつぽ(ママ)です。(ママ)

フィール編集委員 編集委員長 小野寺優子(本店営業部) 副編集委員長 池田沙織(本店営業部) 事務局長 服部珠子(業務部)

編集委員 藤澤美里(本店営業部) 早坂晴香(本店営業部) 千葉沙織(中央通支店) 犬伏純子(公園通支店) 野作直子(総務企画部) 中村由紀子(事務部)

フィール連絡委員 阿部誠子(美深支店) 橋本奈葉(下川支店) 伊豆倉陽子(風連支店) 高橋綾(中川支店) 吉川佳奈子(音威子府支店) 佐藤有希(士別支店) 福田恵理(旭川支店) 以上

http://www.hokkai.or.jp/nss1024/

ふれあいパッケージ 55th フィール No.34

ご意見・ご感想をお待ちしております

発行日/平成18年12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 TEL0165-4-2-1111 ●美深支店 TEL0165-6-2-73 ●下川支店 TEL0165-4-4-41 ●風連支店 TEL0165-5-25-264 ●中川支店 TEL0165-6-7-254 ●音威子府支店 TEL0165-6-5-333 ●士別支店 TEL0165-22-1000 ●旭川支店 TEL0165-25-200 ●旭川北支店 TEL0165-52-7755 ●中央通支店 TEL0165-4-2-5522 ●公園通支店 TEL0165-4-3-2332 ●ふれあい支店 TEL0165-4-3-661 ●永山支店 TEL0166-48-5533

岩盤浴

汗は天然の乳液

「美しくなりたい」女性なら誰もが一度はそう願うはず。もし自分の汗が天然の乳液になるとしたら試してみたいくなりませんか？

ここ数年前から話題となっていた岩盤浴が、私達の住む名寄市近郊にもオーソンの魅力を探るため、名寄、風連美深の3店舗をそれぞれ取材し、実際に岩盤浴を体験してきました。

岩盤浴とは、一言で説明すると「お湯を使わないお風呂」と言えます。ブラックシリカと呼ばれる遠赤外線を発する鉱石の上に寝そべり身体を温めることで、様々な症状の改善が期待されます。私達もさっそく、効果的な入浴方法に従って、それぞれの石の上に寝そべりました。

するとたちまち大量の汗が!! しかも驚くことにベトつきの汗が自然に乾いていきます。岩盤浴では必要最小限の汗が効率良く出てくるため、体の大切なミネラルを喪失せず、塩分等があまり含まれていないサラサラの汗がかけられるのです。「汗は天然の乳液」と言われる理由はここにあったのです。汗の量には個人差があります。

一時間ほどで、すっかり岩盤浴の虜になった私達。岩盤浴を出る頃には、お肌がつるつる、髪はサラサラに！体内の老廃物が汗と一緒に流れ出たような、スッパリとした気分になりました。心身共にリフレッシュでき、疲労回復にも繋がる岩盤浴、この効果こそが岩盤浴の最大の魅力ではないでしょうか。



「こもりがちになってしまっている季節ですが、寒い冬だからこそ身体芯から温まる岩盤浴を是非一度お近くの岩盤浴場で体験してみてくださいはいかがでしょう？」

岩盤浴「やすらぎ」

名寄商店街の空き店舗を利用して作られた女性のための施設があります。それが岩盤浴「やすらぎ」です。こちらは女性専用の岩盤浴場で、外観・脱衣場ともに女性に喜ばれるような優しい色合いを基調として作られています。経営者の明石欽弥さんは2005年3月に岩盤浴の展示会場を無料開放したところ、大変好評で、お客様からの多くの要望により同年7月に岩盤浴「やすらぎ」をオープンしました。

「客層は50歳前後の方が多くですが、今後は幅広い年齢層の方に親しんで頂ける様な憩いの場を目指して頑張っていきたい」と語る明石さん。美容と健康を意識した、女性専用の施設ということもあり、5床からなる室内はゆったりと広く休憩室や脱衣場に至るまで女性に嬉しい心配りがあちらこちらに感じられます。岩盤浴の他にも、一人用ホームサウナの販売を行っているとのことなので、興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

- 【住所】名寄市西3条南6丁目
- 【電話】01654-7011
- 【営業時間】10時~22時
- 【定休日】なし
- 【料金】1時間1000円(税込)
- 【入浴セットレンタル料(タオル・浴衣)】500円(税込)



明石欽弥さん

岩盤浴「いわつ子」



安澤正さん

「いわつ子」
【住所】名寄市風連町本町44
【電話】01655-32006
【営業時間】13時~21時
【定休日】第1・第3金曜日
第2・第4日曜日
【料金】15時から1時間500円(税込)
15時から1時間700円(税込)
【入浴セットレンタル料(タオル・浴衣)】500円(税込)

名寄市風連町の国道40号線沿いにも、市民に親しまれる岩盤浴があります。岩盤浴「いわつ子」です。先ほどご紹介した「やすらぎ」と姉妹店でしたが、今年の8月に「有限会社サボ」の経営者の安澤正さんが営業を引き継いでいます。

「まだ経営は手探り状態ではありますが、風連の街の灯りを絶やさないためにも頑張っていきたい。」と語り、風連市民の思いを引き継ぎ、風連発展の為に全力を尽くされています。安澤さんのやさしい思いを、しっかりと感じる事ができる岩盤浴「いわつ子」。男女共同に入浴できますので、ご夫婦やご家族皆さんで、ゆったりくつろぎの時を過ごすことができます。また、今後は公衆浴場のない風連に、岩盤浴だけでなく、お風呂やサウナも一体となった公衆施設を作りたい」と意欲的な安澤さん。その思いが実現できれば最高ですね。

岩盤浴「びふか」

美深町にも、隠れ家のような岩盤浴がありました。岩盤浴「びふか」です。経営者の斉藤てつ子さんが岩盤浴を始められたきっかけは、自らが「岩盤浴の良さ」を経験し、「美深に無いのなら私がやろう」と決断されたことが始まりでした。「以前はよくサウナを利用していましたが、血圧が上がるなど体調を崩すことがありました。ところが、通院の帰りに度々通っていた岩盤浴で足腰が軽くなるなど、とてもリフレッシュできました。サウナに比べ身体への負担も少ないので幅広い年代の方に体験してほしい」と語る斉藤さん。こうして生まれた岩盤浴「びふか」は、美深町近郊のお客様からも大変評判が良く、現在では多くのお客様から親しまれる施設となりました。何となく体調が優れない方、サウナでは身体に負担がかかりすぎるとい方、まずは一度体験してみたい方が多いでしょう。



斉藤てつ子さん

- 【住所】美深町大通北2丁目
- 【電話】01656-22282
- 【営業時間】16時~19時30分
- 【定休日】日曜日
- 【料金】3時間1850円(税込)
- 【入浴セットレンタル料(タオル・浴衣)】500円(税込)
- 【タオルのみ100円(税込)】

気になる絵本・ここが見どころ

「なぜニ愛ハ...?」
作・絵：ジミー 幾米
訳：宝迫 典子

なぜ、人は愛するの？なぜ、人は別れるの？なぜ、人は傷つけあうの？なぜ、人は争うの？なぜ、一番じゃないとだめなの？なぜ失つことを恐れるの？
いつからだろう？なぜだろう？子どもの頃、世界はいろいろな「なぜ？」にあふれていたの？いつしかいるんな鎖にしばられて本当の自分の心が見えなくなっていた...
大人になるにつれて純粋な気持ちを忘れていた私達に様々な視点からたくさんの「なぜ？」を投げかけてくれる一冊です。それによって考えさせられることもたくさんあります。一度子どもの気持ちに戻っているんな「なぜ？」を発見するのも楽しいかもしれません。

「ナイトメア・ピフォア・クリスマス」
作：ティム・バートン
訳：永田 ミミ子

主人公のジャックはハロウィーンランドのガイコツだ。しかし、おぼだせたり、おどかしたりするだけの毎日。うざりだして、さまよい歩き続けたジャックはいつか森の奥深くのクリスマスタウンに迷いこんだ。そこにはハロウィーンランドでは見たことのないものがたくさんあった。キャンディやおもちゃ、小人に囲まれたサンタの絵、クリスマスツリーの飾りつけや豆電球、てっぺんの大きな星...きらめき輝くクリスマスタウンに衝撃を受けたジャックはハロウィーンランドに戻り仲間達とクリスマスを盛り上げようと悪戦苦闘する...



最近テレビや雑誌などでよく取り上げられているデトックス。体の内側から健康になるために手軽に実践できる健康法です。今回はもっと身近なものに感じていただけるように実際の実践方法や効果などをご紹介したいと思います。

デトックスとは、もともと英語は「解毒」や「浄化」という意味で人間の体内にたまった重金属や余分なミネラルなどを取り除く健康法を言います。従来の健康法はサプリメントなどによって足りない栄養素を補うという足し算方式でしたが、これは余分なものを取り除く引き算方式と言えます。

は余分なミネラルが体内に取り込まれるのを防ぐ働きが、タマネギやリンゴ、ニラ、ニンニクなどには重金属をとりえて排泄する働きがあります。さらに肝臓の解毒力を高める亜鉛やセレンを含む緑黄色野菜などを組み合わせて、取り込まれた毒素を排泄することが効果的です。

超簡単クッキング



材料
・耐熱用ボール 200g
・ホットケーキミックス 2個
・卵 100ml
・牛乳 大さじ4
・サラダ油 小さじ1/4
・塩

作り方
レンジ対応の耐熱ボールに卵をときほぐし、牛乳、サラダ油、塩を加えて泡立て器でよく混ぜる。にホットケーキミックスを加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなつてなめらかなるまで混ぜる。ラップをかけて両脇に蒸気が抜けるようにすき間をあけ、電子レンジに入れる。500W・600Wのレンジで6~7分加熱する。加熱が終わったら、ボールを取り出し、ゴムベラをボールと生地の間に入れ、ぐるりと一周させる。



材料
・上記の余った蒸しパン 適量
・アーモンドスライス 適量
・レーズン 適量
・牛乳 200ml
・砂糖 大さじ3

作り方
上記で余った蒸しパンを耐熱皿に並べる。牛乳・砂糖をボールに入れ、泡立て器でよくかき混ぜ、耐熱皿に流し込む。を流し込んだ耐熱皿に、アーモンドスライス、レーズンを散らす。オーブンに入れて10分くらい、表面に焼き目が付くまで焼く。一度取り出し、さらにアーモンドスライス、レーズンを散らし、今度はアルミホイルをかぶせ、10~15分焼いて出来上がり。

岩盤浴の入浴方法

腹ばいで5分入浴
仰向けで10分入浴
5分休憩(水分補給)
これを2~3回繰り返します。
体に最も心地よい10~15分程度の入浴を1セットとするのが基本です。
一度に長く入浴するより数回に分けて入浴するのが効果的でしょう。



天然鉱石「ブラックシリカ」を使用

岩盤浴Q&A

Q みんな同じ石に寝るけれど衛生面で問題はないの？
A きちんと消毒をしています。カビができにくく、より清潔に保てるように気を配っています。

Q どんな種類の石を使っているの？
A ほとんどのお店がブラックシリカを使っているようです。

Q どのような格好で入浴するの？
A パジャマのようなもの、TシャツやスウェットなどでもOK。場所によってはレンタルできる所もあります。

Q 持っていくものはあるの？
A 大きめのバスタオル、枕用の小さいタオルが必要です。あと替えの下着も忘れずに。