

ふれあいパッチ

No.39

Feel

まごころ、きりり
北星しんきん

キラリ☆夢中人

Vol.10



ビーチバレーチーム「SAMURAI」

難波 繁さん

今年結成4年目を迎えたビーチバレーチーム『SAMURAI』。北海道を代表するチームを目指し、道内の数多くの大会に出場し活躍しています。今回はSAMURAIの代表、難波繁さんに自身が立ち上げたチームの活動内容とビーチバレーの基本的なルールからその魅力まで、徹底してお話を伺いました!!



左側が難波さん

Q1 チームの構成、主な練習場を教えてください。

人数は約20名、男女の割合は同じくらいで、年齢は10代後半から30代後半です。メンバーは美深、名寄、士別、旭川、札幌、雨竜... まとめて言うと上川・空知・石狩地方の各方面で構成されています。私も含め、もともとはみんな六人制のバレーボール(以下インドアと呼ぶ)をやっていたんです。北海道の気候条件を考慮すると、1年を通してインドアのバレーボールチームに所属しながら、夏になるとビーチバレーに集中するという形をとっています。

練習場所は美深温泉の屋外バレーコートや留萌のゴールデンビーチを利用しています。時間は移動時間も考えると、午前10時から午後2時くらいまで行います。みんな社会人ということもあり練習は大体10名程度で行っています。雨天時や気温の低い時は自宅でイメージトレーニングです(笑)。

Q2 ビーチバレーの基本的なルールやインドアとの違いは何ですか？

ビーチバレーは縦16×8m(インドア縦18m×横9m)のコート上で、1チーム2名で行います。選手交代はできず、2セット取ったチームが勝ちです。得点は1セット最小限2点差をつけて21点先取したチームが勝ちです。風向きなどの試合環境を平等にするため、両チームの合計得点が7点の

倍数になるごとにコートを交換します。

インドアとの違いは、風を受けながらボールを追うことと、人数が2人に限られていることです。服装は全国に開催される大会に参加する場合は、テレビで見えるような服装などの決まり事がありますが、道内で行われている大会ではTシャツやジャージの短パンで出場しています。大型スポーツ店で見られるサーフパンツ?のようなものを履いて参加していますので、いきなりきわどい水着での参加はありません(笑)。履き物については、裸足が原則ですが、ビーチバレー専用のソックスもあります。

Q3 ビーチバレーの魅力はどこですか？

風を読みながら屋外で行う開放感ですね。ビーチバレーは2人制なので、コートの隙間が多くなることを利用し、互いに相手チームの動きを予測しながらの心理戦を交えた攻防も1つの魅力です。試合中にかけるサングラスには、日差しや砂から目を守る他に、目の動きを読まれないための役割もあるんです。

Q4 活動のスケジュールを教えてください。

今シーズンはゴールデンウィーク後から練習を開始しています。7月に入るとビーチバレージャパンを皮切りに、ビーチバレー女子選手権、国体の北海道予選があり、8月の前半まで留萌、羽幌、遠別、石狩、幌延の地元主催の大会に参加します。地方の大会(市町村等開催)では、男女混合の4人制や男子・女子のみの4人制もあります。是非、応援に来てください!

Q5 フィールの読者へのメッセージをお願いします。

我がチームはビーチバレーの楽しさを職場の仲間や知人を通して伝える活動をしています。また、

高校生などのジュニアチームにもビーチバレーを広めていきたいと考えており、全国の上位を目指せる選手を育成することを目指しています。今年も、TV等でビーチバレーの話題を目や耳にする機会があると思います。ビーチバレーはバレーボールのように6人メンバーを集めなくても2人で全国に行けます。興味がある方はまず体験してみてください!そして一緒に北海道のビーチバレーを盛り上げましょう!



チーム SAMURAI への参加希望者はこちらまでご連絡を!
E-mail nekketu_beach_hokkaido@yahoo.co.jp

また、ビーチバレーは浜辺を拠点とするスポーツです。砂浜の減少やごみ問題といった昨今の環境問題とも密接に関わっていることから、『エコを意識したスポーツ』としての取り組みも盛んに行っているようです。

今後ますます世間の注目を集めていくビーチバレー界。これからチームSAMURAIの活躍と、北海道のビーチバレー界が発展していくことを私たちも心から応援していきたいと思っています。

るうく パン工房 留久

名寄市緑丘にある町のパン屋さんをみなさん知っていますか??

天然酵母のパンが人気で口コミにより広がり、今、話題になっています。そんな、すてきなパン屋さんに取材に行ってきました!!!

人気 BEST3

1. こんがりバター 220円

中はしとり、濃厚なバターの
香りが人気の秘密☆



2. バターロール (150円 (2ヶ))

素材は小麦が1番!!
定番メニュー



3. シナモンロール 210円

シナモン好きにはたまらない!



☆☆☆その他のメニュー☆☆☆

ベーコン&チーズ 200円

リッチ食パン 430円

バターロール生地の食パン

チョコロン 110円

オーガニックのビターチョコを使用

くるみ&ぶどう 330円

オーガニックのくるみとレーズン入り

※他にも種類があるのでお店で確認してね。

コーヒーロール 210円

るうくトースト 1斤395円



またむら く に こ
北村 久仁子さん

「るうく 田久」ニギオオスス

素材へのこだわり

道産小麦100%、酵母はホシノ丹波酵母パン種。くるみ、レーズンなど副材料はオーガニックのものを使用。素材へのこだわりが「留久」一番の売りです。さらに、留久のパンを特別なものではなく、毎日当たり前に食べてほしいとの思いから「買いやすい価格」にもこだわりの!!



有機JASマーク

オーガニックとは

化学肥料や農薬に頼らずに堆肥や生物などを利用して栽培するという、健康で安全な農作物の栽培方法。1999年のJAS法の改正によって、有機農産物が厳密に定義され、登録認定機関による認証を経ないと、「有機」「オーガニック」などと表示できなくなった。

北村さんの笑顔

仕事に家事に趣味に、またFMなよろA i rてっしのパーソナリティと、北村さんは活動的でとってもパワフル。太陽のような人です。「お客さんと話をするのが好きなんです、時には子育て相談室になることも」と話してくれた明るい笑顔はとても印象的でした。そんな、北村さんとのおしゃべりタイムも楽しんじゃいましょう!!



ホシノ丹波酵母パン種とは

日本古来の醸造技術を活用したパン種です。米由来の酵母を国産小麦、国産減農薬米、水でゆっくり育て、パンに熟成の旨味が出るのが特徴です。



1. パン屋を始めたきっかけは何ですか??

自分の子供がアレルギーで、食べ物に気を遣っていた時に「天然酵母パンの本」と出会い、その後10年以上天然酵母のパンを作り続けました。そのパンが同じ悩みを持つお母さんたちに好評で、もっとたくさんの人に食べてもらいたいと思うようになったのが開店のきっかけですね。

2. 「留久」の由来は??

4歳まで過ごした新十津川町の留久地区は、現在はダムになっていて人が住んでいないため、その名前を残したいと思いました。また、アイヌ語で「街道」を表し、縁起がいいこともあり、名付けました。

3. パン作りで一番うれしいことは??

お客さんとふれあい、自分が必要とされていることを実感できるので、毎日がつれいです。最近では、名寄から引越した方が車で2時間かけてパンを買いに来てくれたこともうれしかったですね。体力的に、つらいこともあります。それ以上にパン作りがたのしいと感じています。

「つくることない挑戦」

『有機ネット作戦』

安全な食べ物を生産する人・それを加工する人・レストランや店頭で提供する人、それぞれでこだわりを持って頑張っている仲間たちと連携し、もっと名寄を盛り上げたいという思案中です。

パン工房 留久(るうく)

営業日 火曜日～土曜日 定休日 日曜日・月曜日

営業時間 10:30～18:00(売り切れ次第終了)

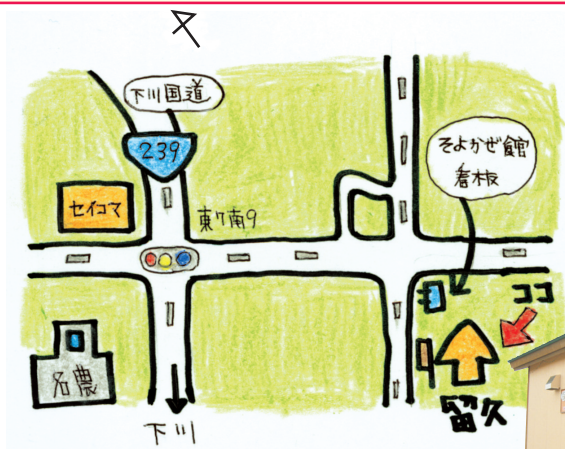
住所 名寄市緑丘9-31

TEL&FAX 01654-3-5371

※ご予約はなるべく前日16時までをお願いします。

※カントリーキッチン四季菜でも販売しています。

※営業中は黄色いのがりが目印です。



超簡単クッキング

カボチャのスープ



- 【材料（2人分）】
- カボチャ……………1／4個
 - 牛乳……………500cc
 - バター……………20g
 - 固形コンソメ……………1～2個
 - 塩・こしょう……………各少々
 - パセリ……………適量

- 【作り方】
- ①カボチャは小さめに切ってレンジで温める。柔らかくなったところで取り出し、皮を取る。
 - ②フライパンにカボチャを並べる。ひたひたの水とコンソメを入れ、水気が無くなるまで弱火で煮詰める。
 - ③鍋にバターを入れ、溶け始めたら②のカボチャを入れてよく混ぜる。
 - ④牛乳を少しずつ加えて、絶えず混ぜる
 - ⑤塩・こしょうで味を調え、仕上げにパセリやクルトンを散らして出来上がり。

大根とツナのしょうゆ炒め



- 【材料（2人分）】
- 大根……………1／3本
 - エリンギ……………1パック
 - ツナ缶（80g入）……………1缶
 - 塩・こしょう……………各少々
 - しょうゆ……………大さじ1
 - パセリ……………適量

- 【作り方】
- ①大根はピーラーで幅1cmに長く薄切りにし、エリンギは縦に薄切りにする。
 - ②ツナ缶は缶汁と身に分ける。
 - ③フライパンにツナ缶汁大さじ1を入れて中火で熱し、エリンギ、大根を順に加えて炒める。
 - ④全体に油が回ったら、塩・こしょう各少々を振る。
 - ⑤大根がしんなりしてきたら、ツナを加えてさらに炒める。
 - ⑥しょうゆを鍋肌から加える。
 - ⑦器に盛り、刻みパセリを散らして出来上がり。

～ここに響くものがたり～



「Dr.インクの星空キネマ」
絵と文・にしのあきひろ
「流れ星はどうして流れるの?」、「東京タワーのてっぺんには何があるの?」
子供の頃の疑問には、誰しもがおとぎ話のような答えを夢見ました。そんな、純粋な気持ちを思い出させてくれるような絵本です。

「やさぐればんだ」
著・山 賊
ひねくれて、ぶつきらぼう、そしてやる気のない脱力系ぱんだと少年の掛け合いに思わず失笑してしまうー読んでいるうちに悩んでいたことがどうでもよく思えてくる！
日々の生活にちよつとお疲れの皆さん、やさぐればんだに癒されてみませんか?



生活ミニ知識『夢占い』

夢占いはその名のとおり、自分が見た夢によりこれから先に起こることを占ったり、自分の今の状態や不安に思っている事、あせっている事や潜在的な願望を診断します。
みなさんも自分の夢が送ってくれているメッセージを分析してみましよう！
幸せの鍵が見つかるかもしれません……

動物編

犬……犬に噛み付かれる夢は信じていた人から裏切られる兆候。逆に犬と仲良く遊んでいる夢は周囲の人と上手に付き合っているということを示します。
猫……女性を象徴しています。猫をうつつしく感じている夢は自分の身近な女性（母親や姑）をつるさく感じているときです。猫を恐ろしいと感じる夢は恋愛面でライバルが現れる兆候です。
魚……大きな魚が泳いでいる夢は金運上昇の兆候。逆に小さな魚が泳いでいる夢は期待はずれなことの前兆です。
馬……性的欲求が高まっています。上手に馬に乗れている夢は理性と本能のバランスがきちんととれています。
虫……虫をうつつしく感じている夢はあなたの世界に邪魔者がいることの象徴。

人編

友人……友人の夢をみたときはその人に連絡をとると何か良いことが起こります。
母親……自分の母親が笑っている夢は吉兆の現れ。人間関係や恋愛面でいいことがありそう。
父親……自分の父親に怒られている夢を見たとき

きは、自分の中に罪悪感など何かやましいことがあるとき。

兄弟……あなたが今チャレンジしていることが順調に進んでいくということの暗示。
亡くなった人……亡くなった人が生き返る夢はあきらめていたことがうまくいくことの暗示です。

外国人……自分の中の未知の可能性を現しています。外国人と会話を交わす夢は、自分の可能性を試したい心の表われ。

場所編

家……家を建てる夢は夢を実現させるためあなたが頑張っているという心の表われです。
デパート……デパートはあなたの可能性の多さを表しています。あなた自身いろいろな可能性を試してみると良い時期です。
トイレ……金運が上昇する兆し。異性から高価なプレゼントがもらえる予感です。
学校……元気に登校する夢なら、今あなたにはやる気があり積極的に物事に取り組める時期です。その逆であれば後ろ向きになりがちです。
森……あなたの精神状態を表します。森の中にいるのはあなたが精神的に落ち着いていて、自分自身を見つめなおしていることを意味し、迷っているのは気持ちの整理がつかないことを意味します。

物編

雨……あなたの感情を表します。しとしと雨なら、ゆとりがあり、精神的にも安定しています。土砂降りであれば怒りや悲しみなどの激しい感情を表します。
火……火が激しく燃え盛っている夢はあなたの

心が嫉妬や憎しみ、怒りに占領されているということを意味します。

車……車が快適に走っていればあなたの恋が順調に進んでいるということの意味します。暴走する夢は周りが見えていなく恋におぼれているということの暗示です。

ガラス……ガラスが割れている夢は今の現状が壊れやすいことを意味し、ガラスをきれいにみがいしていれば純粋な気持ちを意味します。

行動編

走る……目標に対する意識を表します。必死で走っている夢は目標になかなか追いつかず、無我夢中になってあせっています。
逃げる……現実逃避をしているということですが、逃げて問題が解決しないとわかっていながらも逃げることによって自分を守ろうとする心の表われです。

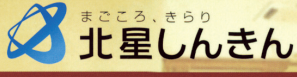
喧嘩している……対人関係がうまくいっていないときにみる夢です。また自分の中であることに對する葛藤が表われる場合もあります。

謝る……自分の気持ちをなんとか相手にわかってもらいたいという願望です。

泣く……激しく泣いていれば泣いているほど何か良いことがあり喜びを予兆しています。

キスをする……恋人とのキスは相手の心変わりを意味します。嫌いな人とのキスは、あなたがその人から離れたいということを意味します。

落ちる……乗り越えなければならぬことがあり、それでも乗り越えられなかがどう不安な心の表れです。障害が大きければ大きいほど高いところから落ちる夢をみやすくなります。



まごころ、きらり
北星しんきん

固定金利選択型住宅ローン

●お取扱期間／平成21年4月1日(水)～平成21年9月30日(水)

＜貴方の住宅ローンを見直しませんか？北星しんきんに是非ご相談ください。＞
マイホーム新築・購入、リフォーム資金のご相談も賜ります。
団体信用生命保険料は当金庫が負担いたします。
ただし、3大疾病保障特約付を選択された方は、当初特約期間に限り、当金庫が特約保険料を負担いたします。

固定金利特約
3年

年1.45%
(標準金利 年2.475%)

最優遇金利

固定金利特約
10年

年2.60%
(標準金利 年3.975%)

固定金利特約
5年

年2.00%
(標準金利 年2.775%)

さらに特約期間終了以降も0.2%～1.1%の優遇!!

●再度選択される期間により、その時点の標準金利から優遇となります。
3年固定金利型～標準金利より0.2%優遇
5年固定金利型～標準金利より0.3%優遇
10年固定金利型～標準金利より1.1%優遇
(ただし、変動金利をご希望される場合は優遇金利の適用はございません。)
3大疾病保障特約付を選択された方は、上記で算出した金利に0.2%を上乗せいたします。

最優遇金利適用対象者 当金庫と次の2で2つ以上のお取引をいただいている方(住宅ローン申込みと同時に取引した項目も対象となります。)

- カードローン
- 給与振込
- 公共料金自動支払(電話・電気・ガス・水道・NHK)を3項目以上

お取扱条件

ご利用いただける方	・お申込み時のご年齢が満20歳以上60歳以下で、最終返済時が満70歳以下の方 ・当金庫の会員になれる方 ・安定継続した年収(前年度・税込収入)が100万円以上の方 ・給与所得者の方は勤続2年以上(法人役員の方は3年以上)、個人事業主の方は営業年数3年以上 ・その他当金庫が定める審査基準を満たしている方
お借入金額	・50万円以上5,000万円以内(1万円単位)
お借入期間	・35年以内
保証会社	・社団法人しんきん保証基金または全国保証株式会社(別途所定の保証料がかかります。)
事務手数料等	・31,500円(消費税別)。ただし、全国保証株式会社の場合、10,500円(消費税別)となります(別途、全国保証株式会社に対して52,500円(消費税別)がかかります。) ・その他借入書類に係る印紙税・抵当権設定費用・火災保険に係る費用などご負担いただきます。
担保	・ご融資対象物件に第一順位の抵当権を設定登記していただきます。

ご注意事項

- 本お取扱期間中にお申し込みされ、お申し込み日から6ヵ月以内にお借入れされる方が対象です。
- 既存の当金庫住宅ローンのお借り換えはできません。
- 現在のお借入れ内容が確認できる返済予定表をご持参ください。
- 市場金利の変化により、本お取扱期間中に、金利を変更することがあります。
- 審査結果によっては、ご希望に添えない場合がございます。
- ご返済条件の変更には所定の手数料がかかります。
- 店頭にて「商品概要説明書」をご用意しております。

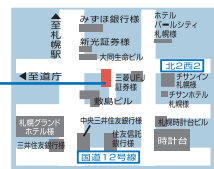
詳しくは、最寄りの窓口または渉外担当におたずねください。
(H21.4.1現在)

URL <http://www.hokusei-shinkin.co.jp/>

札幌支店 6月1日^月OPEN

札幌支店

〒060-0002 札幌市中央区
北2条西3丁目1番地 札幌ビル
TEL 011-252-2080
FAX 011-252-2081



札幌支店オープン記念 特別金利定期預金

平成21年6月8日(月)より募集開始いたします。

詳しくは、お近くの本支店窓口へおたずねください。

まごころ、きらり
北星信用金庫

イベントカレンダー

■名寄	名寄・下川間往復駅伝競走	6月7日
●ふれあい白樺まつり(風連)		6月21日
●つし名寄まつり		6月21日
●風連ふるさとまつり(風連)		8月12・13日
●名寄産業まつり		8月30日
●第25回名寄あけぼのロードレース		9月23日
■美深	第25回美深ふるさと夏まつり	7月24・25日
●美深神社例大祭		9月24・25日
●第25回美深ふるさと秋まつり		9月4日
■下川	下川神社例大祭	8月7・9日
●第6回下川うどんまつり		8月29・30日
■中川	中川まつり	8月22・4日
●ほうねんまつり		8月下旬
●なかかわ秋味まつり&北海道丸太押し相撲大会		10月上旬
■音威子府	●村民運動会	7月5日
●第28回ふるさと祭り		8月9日
●商工会納涼花火大会		8月16日
■士別	●士別神社例大祭	7月14・16日
●第23回サフオーグランド士別ハーフマラソン		7月26日
●士別天塩川まつり		8月14・17日
●産業フェア		8月30日
■剣淵	●校岡湖水まつり	8月22日
●けんぶち夏まつり		8月23日
■和寒	●全道モトクロス選手権	6月7日
●全日本モトクロス選手権北海道大会		7月4・5日
●どんとこい!わさび夏まつり		7月下旬
●第14回全日本玉入れ選手権		9月6日
●パンピングフェスティバル		10月11日
■旭川	●第77回北海道音楽大行進	6月6日
●花フェスタ旭川2009		6月10・14日
●道新納涼花火大会		7月30日
●平成21年旭川夏まつり		7月31日
●第19回 烈夏七夕まつり		8月1日
●第23回 永山屯田まつり		8月7・9日
●2009旭川農業まつり		8月30日

編集後記

●今回一面を担当させていただきました。ビーチパレー界を知っているようで知らない人も多いはず。太陽の日差しの下で思いっきり汗を流す新たなスポーツの魅力を取材することができました。興味のある方、是非挑戦してみてくださいいかがでしょうか!?

(村井)

●今回はミニ知識を担当させていただきました。「夢」について調べてみました。

普段なにげなくみている夢も実は奥が深いのです。夢にはその時の精神状態などがとても表れやすいので、メンタル面での健康チェックとしても使えそうですね。今回載せたのはほんの一例なので気になる方はもっと深く調べてみるのもいいと思います。

夢からのメッセージを受け取って、幸せの鍵を見つけてみてはいかがでしょうか?

(岡村)

●おいしい食べ物を食べるとどんな人でも「おいしい!!」と笑顔になりますよね。『パン工房留久』のパンは素材にこだわって、そして工村さんの愛情がいっぱい詰まっています。ぜひみなさんも、おいしいパンを食べて笑顔になってください!!フィールを通じてみなさんの小さな幸せがいっぱい増えてくれるといいですね。

(小野)

●今回初めてフィール編集委員に選ばれました。私は2面を担当し、留久さんの所へ取材に行ってきたのですが、直接人と話すこと、自分の目で見たものを記事にすることは難しい事を学びました。読んで頂いたみなさんが好きになるような、読んで留久さんの良さが伝わる記事になっていると嬉しいです。

(金子)

<http://www.hokusei-shinkin.co.jp/>

ふれあいパッケージ

Feel

フィール No.39

ご意見・ご感想をおまちしております

■発行日/平成21年6月1日 ■発行/北星しんきん【フィール】編集部 ■〒096-0012 名寄市西2条南5丁目 TEL01654-2-1111(代) FAX01654-3-0940

●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 TEL0165-22-1000 ●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
●士別中央営業部 TEL0165-29-2121 ●士別中央営業部上士別出張所 TEL0165-24-2221 ●士別中央営業部多寄出張所 TEL0165-26-2121 ●士別北支店 TEL0165-23-3171 ●朝日支店 TEL0165-28-2311
●剣淵支店 TEL0165-34-2106 ●和寒支店 TEL0165-32-2461 ●東光支店 TEL0166-32-2173 ●金星橋支店 TEL0166-25-2112 ●札幌支店 TEL011-252-2080